

Versione agosto 2023

Pagina 1/11 aggiornato il 10.09.2023



## 7a CO nazionale svizzera media distanza

## Campionati svizzeri di CO lunga distanza 2023 World Ranking Event (WRE)

#### Sabato 16 settembre 2023

Domenica 17 settembre 2023

Esclusione di responsabilità:

In caso di discrepanze o controversia, prevale la versione originale francese.

	Sabato 16 settembre 7a CO nazionale me		Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza
Organizzazione	Club de Course d'Orientation Lausanne-Jorat colj.ch		
Capo gara	Guy Müller	guy@lom2023.ch	+41 79 442 76 34
Informazioni	Guy Müller	guy@lom2023.ch	+41 79 442 76 34
Tracciatore	Pierre Ecoffey & Loïc I	Baud	Jérémie Wichoud
Controllore	Beat Müller		Konrad Ehrbar
Delegato tecnico	Jean-Claude Guyot Alison High (assistente)		Daniel Leibundgut
Arbitro	Albert Meyer		Albert Meyer
Giudici di gara	Reto Pusterla (Swiss-C Jean-Claude Guyot (De Guy Müller (CO Lausan	elegato tecnico)	Sabrina Meister (Swiss-Orienteering) André Wirz (Swiss-Orienteering) Reto Pusterla (Swiss-Orienteering) Daniel Leibundgut (Delegato tecnico) Guy Müller (CO Lausanne-Jorat)
Sito web	lom2023.ch		
Social Media	facebook.com/LOM2023Weekend instagram.com/co_lausanne_jorat		
Carta	Communs du Solliat, stato 2023 Communs des Aubert, stato 2023 equidistanza 5m		
Scala	1:7'500 (a partire da l 1:10'000 (per tutte le		1:15'000 (HE/DE HAL/DAL H16-20/D16-20) 1:7'500 (a partire H50/D50 et H/DAK) 1:10'000 (per tutte le altre categorie)
Terreno	Terreno tipico del Giura svizzero, a un'altitudine compresa tra 1'050 e 1'200 m. Foresta fitta intervallata da aree semi-aperte e pascoli. Forma del terreno: terreno ondulato di struttura grossolana, caratterizzato da alcune colline alte con dettagli più fini. Vegetazione: bosco aperto di latifoglie, bosco misto di latifoglie e conifere. Pochi giovani popolamenti, densa arborescenza intermedia.  Percorribilità: Per lo più moderata, con terreno sassoso nelle aree forestali, alcune parti abbastanza buone (terreno aperto). In alcune aree la visibilità al suolo è scarsa e i lapiaz rendono difficile la		



















Versione agosto 2023

Pagina 2/11

aggiornato il 10.09.2023

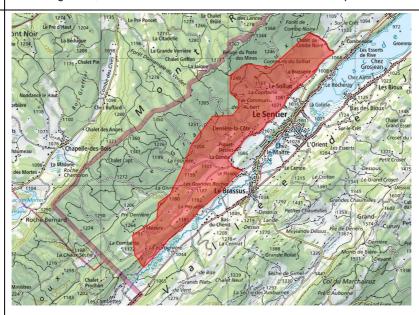


Sabato 16 settembre 2023
7a CO nazionale media distanza

Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza

corsa veloce. Rapido cambio tra buona e lenta percorribilità. Visibilità: Da buona a moderata. Strade: Diverse strade e sentieri forestali, con piccoli sentieri indistinti in alcune aree. Il terreno presenta molte radici, ma solo le principali sono cartografate. A causa della siccità e delle tempeste che si sono verificate quest'anno, i forestali lavorano ogni giorno nell'area di gara. Di conseguenza, alcuni nuovi accessi e aree di abbattimento potrebbero non apparire sulla mappa.

#### Zona di embargo





lom2023.ch/embargo

#### **Centro Gara**

Centre Sportif de la Vallée de Joux

Rue du Centre Sportif 1, 1347 Le Sentier (Svizzera)

- Informazioni
- Consegna pettorali per H/DE, H/D20 e H/D18
- Iscrizione categorie OPEN
- Restituzione dei moduli antidoping per H/DE e H/D20
- Modifiche del numero SI
- Ricorsi
- Spogliatoi e docce
- Ristorante / bar
- Asilo nido
- Negozi CO





centresportif.ch

















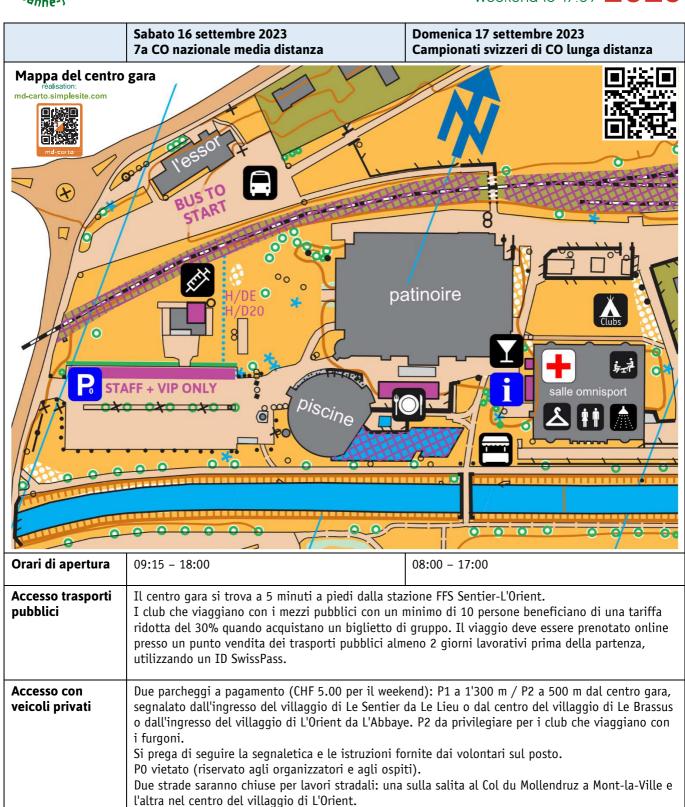


Versione agosto 2023

Paqina 3/11

aggiornato il 10.09.2023







**Annullamenti** 



lom2023.ch





Eventuali annullamenti della gara a causa del maltempo o di altri eventi saranno pubblicate su







Versione agosto 2023

Pagina 4/11



	Sabato 16 settembre 2023 7a CO nazionale media distanza	Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza		
Cambiamenti	Categoria oridne di partenza online possibili solo fino al 04.09.2023 Modifica del numero SI possibile su posto (gratuito)			
Iscrizioni tardive	Il giorno della gara è possibile effettuare iscrizioni tardive fino alle 14.30 (sabato) e alle 12.30 (domenica) solo per le categorie open OK (corto), OM (medio) e OL (lungo).			
Categorie	Tutte le categorie secondo RC (D80, H85, incluse) + categorie open: OK, OM e OL Le squadre sono ammesse solo nelle categorie aperte.			
Tariffe	2002 e più anziani: CHF 37.00 (per gara) 2007 e più giovani: CHF 19.00 (per gara) 2003 a 2006: CHF 25.00 (per gara) Categorie open: CHF 25.00 (per gara) Compreso il trasporto in bus. Parcheggio: CHF 5.00 (per 2 giorni) Noleggio chip SportIdent: CHF 2.00 (disponibile al centro gara)			
Antidoping	Con la loro iscrizione tutti i partecipanti accettano le regole antidoping di Swiss Olympic. Per le categorie H/DE e H/D20, l'accesso alla competizione è consentito solo dopo la firma della dichiarazione antidoping, disponibile sul sito lom2023.ch/anti-doping			
Pettorali	no	Solo per H/DE, H/D20 e H/D18 Self-service presso il centro gara, stand info.		
Orari di partenza	12:00 – 15:30 (circa)	10:00 – 13:30 (circa)		
	Le liste di partenza saranno pubblicate su <b>swiss-orienteering.ch</b> Sorteggio regionale secondo il regolamento di gara (RC) art. 106.1 Le categorie open (OK, OM, OL) ricevono gli orari di partenza direttamente alla partenza.			
		H/DE secondo l'elenco WRE Le richieste di orari di partenza non possono essere prese in considerazione.		
Accesso alla partenza	A piedi dal centro gara alla fermata dell'autobus: 200 m / 5'. Gli autobus partono ogni 15 minuti. Nessun accesso pedonale segnalato tra il centro gara e le partenze (autobus obbligatorio).			
	Viaggio in autobus: 10 min Poi a piedi: 450 m / ↗ 60 m / 12'	S1: DE, DAL, D20, HE, HAL, H20 Viaggio in autobus: 10 min Poi a piedi: 1'300 m / ↗ 140 m / 30'		
		S2: Tutte le altre categorie Viaggio in autobus: 15 min Poi a piedi: 550 m / ♂ 30 m / 10'		
	L'attesa agli autobus può rivelarsi lunga. Prevedere del tempo a disposizione. Gli organizzatori non possono essere ritenuti responsabili di eventuali ritardi.			
wc	Servizi igienici mobili disponibili vicino alle partenze.			
Deposito e trasporto di abiti	Verrà organizzato il trasporto di borse e vestiti dai depositi dei vestiti fino all'arrivo per i 2 giorni.			
Riscaldamento	Sulla strada per la partenza.			











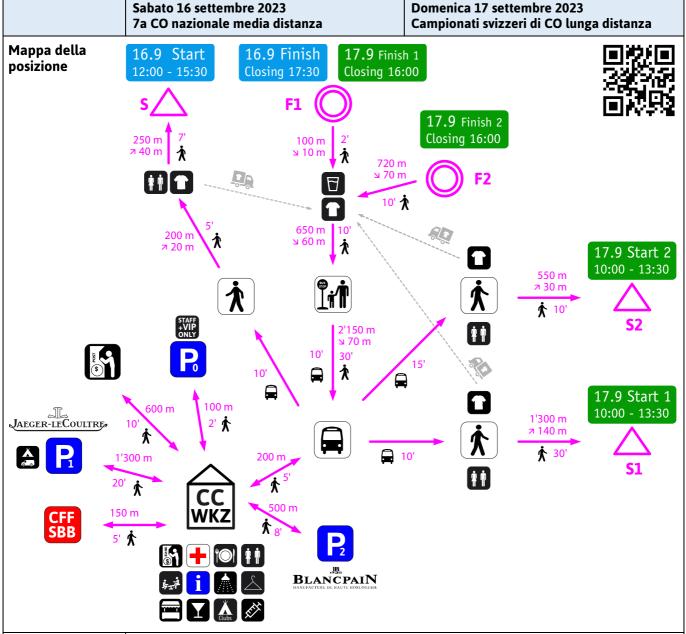




Versione agosto 2023



Paqina 5/11 aggiornato il 10.09.2023 Weekend 16-17.09



#### Procedura di partenza

Procedura standard secondo Swiss Orienteering:

- -4 min per cancellare e testare la SI-card
- -3 min self-service della descrizioni punti
- -2 min previsualizzazione della disposizione delle cartine
- -1 min controllo SI-Card, attendere accanto al box delle cartine della propria categoria
- Segnale di partenza: la cartina di gara può essere rimossa dalla scatola delle cartine solo quando suona il segnale di partenza. Ogni corridore è responsabile di prendere la cartina corretta.
- I corridori che arrivano in ritardo devono presentarsi ai volontari alla partenza e saranno ammessi alla corsia "ritardatari". Corsia di partenza separata per i ritardatari e per le categorie open (OC, OM, OL).

















Versione agosto 2023

Pagina 6/11



	Sabato 16 settembre 2023 7a CO nazionale media distanza	Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza	
Punto di partenza	Percorso obbligatorio per raggiungere il punto di senza unità SI.	partenza contrassegnato da una lanterna standard	
Distanza dal punto di partenza	120 m	S1: 110 m S2: 80 m	
Punti	Lanterne bianco-arancio come da RC con unità SPORTident (AIR+ attivato). Bippare la posizione con la SI-Card. Se AIR+ non funziona (batteria SIAC scarica), tenere la SIAC nel foro dell'unità SI per confermare. Se l'unità SI non funziona (nessun segnale acustico o ottico) o se non c'è nessuna unità SI, punzonare la tessera con l'apposita pinza e comunicarlo all'arrivo. Si prega inoltre di presentare la cartina con il proprio nome per il controllo all'arrivo e di informare il team allo stand di lettura dei chip.		
Percorsi stampati	Percorso stampato sulla mappa		
Descrizione punti	Simboli IOF, stampati sulla cartina per tutte le categorie, self-service alla partenza. Per le categorie Open: descrizioni testuali self-service in quattro lingue alla partenza.		
Zone vietate	Sul terreno sono presenti zone vietate. Queste sono contrassegnate sulla cartina con il simbolo "zona vietata" (709.000) e non devono essere attraversate.  Dei controlli possono venir effettuati sul terreno.		
Particolarità	Sul percorso sono presenti alcuni cancelli/paletti di recinzione. Questi non sono indicati sulla cartina, ma devono essere aperti/girati se necessario. Quando si attraversa una recinzione, non bisogna mai farlo stando in piedi sul filo. Si prega di segnalare eventuali danni alle recinzioni all'arrivo, al momento della lettura del chip SI o al banco informazioni.  Per i corridori della partenza S1 della LOM (17.9): Durante la gara è possibile incontrare del bestiame. Non spaventateli e tenetevi a distanza. Fate attenzione quando attraversate i recinti de pascoli. A volte ci sono anche recinti di pascolo in aree boschive.		
		I tempi per i vincitori delle categorie H/DE e H/D20 sono stati ridotti su richiesta di Swiss- Orienteering come segue : HE = 80', DE = 70', H20 = 70' e D20 = 62'	
Rifornimento	Nessun ristoro durante la gara. Acqua all'arrivo.	Per i percorsi più lunghi, i punti di ristoro sono simboleggiati da un bicchiere sulla cartina e/o sulla descrizione punti.	
Primi soccorsi	All'arrivo e al centro gara. Numero di emergenza per il fine settimana <b>+41 77 282 04 35</b>		
Chiusura dell'arrivo	17:30, tempo massimo 2h00	16:00, tempo massimo 2h30	
Arrivo	Si prega di scaricare la SI-Card all'arrivo. La classifica si baserà sul tempo di arrivo indicato sulla SI-Card. Rifornimento (acqua) vicino all'arrivo.		
	Un unico arrivo per tutte le categorie	Arrivo F2: H80, H85, D75, D80, H12, H10, D12, D10, OM, OK.  Arrivo F1: Tutte le altre categorie Le cartine vengono ritirate all'arrivo.	















Versione agosto 2023

Pagina 7/11



	Sabato 16 settembre 2023 7a CO nazionale media distanza	Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza	
	L'accesso dal centro gara all'arrivo è segnalato: 2'800m / 7 150-200m / 50'.  Spazio limitato a causa delle numerose aree vietate e della presenza di bestiame.		
	Attenzione: alcune categorie della <u>LOM (17.9)</u> passano vicino all'arrivo F2 durante la gara. Questa zona non è segnata come vietata sulla cartina per non influenzare la scelta del percorso. È possibile attraversare la zona dell'arrivo 2, ma bisogna fare attenzione a non passare vicino ai punti, altrimenti il vostro SIAC potrebbe registrare l'arrivo ed "contactless mode" essere disattivato.		
Ritorno al centro gara	A piedi fino al punto di partenza dell'autobus: da 750 a 1'400 m dall'arrivo / da 10 a 20 min a piedi Viaggio in autobus: 10 min Proseguire a piedi fino al centro gara: 200 m / 5 min Possibilità di raggiungere il centro gara a piedi: 2.800 m / 🗵 140 m / 50', percorso segnalato dalla partenza dell'autobus.		
Abbandoni	Gli atleti che abbandonano la gara devono leggere la loro SI-Card al centro gara. Le ricerche che devono essere effettuate inutilmente perché la persona non ha letto il proprio chip, saranno addebitate alla persona in questione.		
Cartine di gara	Le cartine possono essere conservate dopo la gara. Si prega di non divulgarle a chi non ha ancora corso.	Ritiro possibilie a partire dalle 13.30 circa presso il centro gara. Non saranno inviate cartine a domicilio.	
Lettura SI	Nell'area dopo l'arrivo prima di tornare al centro	di gara.	
Risultati	Risultati in diretta su lom2023.ch/live I risultati completi, compresi i tempi parziali, saranno pubblicati su swiss-orienteering.ch		
	Live 16.09.23 Itinerario 16.09.23	Live 17.09.23 Itinerario 17.09.23	
Proteste	Le proteste devono essere presentate al centro gara, al banco informazioni, utilizzando l'apposito modulo secondo RC 159. Il giudice di gara deve essere informato in anticipo. Le persone che presentano una protesta rimangono a disposizione del giudice di gara.  Scadenza del reclamo: in conformità alla RC 162.		
Grand Slam 2023		La competizione fa parte dello Swiss Orienteering Grand Slam presented by EGK.  GRAND  Orienteering  GRAND  Orienteering  GRAND  Orienteering  GRAND  Orienteering  GRAND  Orienteering	

















Versione agosto 2023

Pagina 8/11



	Sabato 16 settembre 2023 7a CO nazionale media distanza	Domenica 17 settembre 2023 Campionati svizzeri di CO lunga distanza	
World Ranking Event		La competizione sarà classificata come World Ranking Event (WRE).  INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION  WORLD  RANKING  EVENT	
Alloggio	Prenotazione online per singoli o coppie: lom2023.ch/alloggio Area camping-car vicino al parcheggio P1 (ca. 1'300 m dal centro gara). Tariffa CHF 5.00/veicolo per il parcheggio e CHF 8.00/persona per la notte. Una liste per club e gruppi è disponibile su richiesta all'indirizzo info@lom2023.ch		
Asilo nido	Aperto 09:15 – 17:00  Presso il centro gara per bambini dai 6 mesi. indicando il nome e l'età del bambino. Si pre	Aperto 08:00 – 16:00  Iscrizione fortemente consigliata (entro il 12.9.23), ega di portare una merenda o un picnic.	
Ristorazione		snack) presso il centro di gara. Minerali, birre fatti in casa. Sistema di buoni. Pagamento in contanti o) o TWINT. Bicchieri e piatti con cauzione.	
Cerimonia di premiazione		Dalle ore 15:30 presso il centro gara. I premi devono essere ritirati di persona e non saranno inviati in nessun caso.	
Assicurazione	È di competenza dei partecipanti. Responsabilità ai sensi dell'art. 21 della RC. Nei limiti consentiti dalla legge, l'organizzatore declina ogni responsabilità.		
Media	Nei giorni di gara verranno scattate foto e vi media. Iscrivendosi, i partecipanti acconsent Contatto con i media: Raoul Gendroz raoul@		















Versione agosto 2023

Pagina 9/11 aggiornato il 10.09.2023



#### Dati sul percorso

DE     4.0     135     18     S1     10'000     A3     DE     9.5     300     14     S1     F1     15'000       DAL     3.2     125     16     S1     10'000     A3     DAL     8.0     215     11     S1     F1     15'000	A3 A3 A3 A3+ A3 A3 A3
DE     4.0     135     18     S1     10'000     A3     DE     9.5     300     14     S1     F1     15'000       DAL     3.2     125     16     S1     10'000     A3     DAL     8.0     215     11     S1     F1     15'000	A3 A3 A3 A3+ A3
DE     4.0     135     18     S1     10'000     A3     DE     9.5     300     14     S1     F1     15'000       DAL     3.2     125     16     S1     10'000     A3     DAL     8.0     215     11     S1     F1     15'000	A3 A3 A3 A3+ A3
DAL 3.2 125 16 S1 10'000 A3 DAL 8.0 215 11 S1 F1 15'000	A3 A3 A3+ A3
	A3 A3+ A3
DAM 2.7 65 9 S1 10'000 A3 DAM 4.8 155 10 S2 F1 10'000	A3+ A3
DAK 1.9 50 8 S1 7'500 A3 DAK 2.8 85 6 S2 F1 7'500	А3
DB 2.0 70 9 S1 10'000 A3 DB 3.5 90 9 S2 F1 10'000	
D35 3.1 95 12 S1 10'000 A3 D35 5.0 180 10 S2 F1 10'000	
D40 3.4 100 14 S1 10'000 A3 D40 5.2 170 9 S2 F1 10'000	A3
D45 3.2 100 14 S1 10'000 A3 D45 5.2 175 9 S2 F1 10'000	A3
D50 3.1 100 13 S1 7'500 A3 D50 5.3 170 11 S2 F1 7'500	A3+
D55 2.6 80 10 S1 7'500 A3 D55 4.4 170 9 S2 F1 7'500	A3+
D60 2.7 65 9 S1 7'500 A3 D60 4.2 150 10 S2 F1 7'500	A3+
D65 1.9 100 8 S1 7'500 A3 D65 4.0 130 9 S2 F1 7'500	A3+
D70 1.9 60 8 S1 7'500 A3 D70 3.1 105 8 S2 F1 7'500	A3+
D75 1.7 45 7 S1 7'500 A3 D75 2.4 95 8 S2 F2 7'500	А3
D80 1.7 45 7 S1 7'500 A3 D80 2.2 85 7 S2 F2 7'500	A3
D20 3.8 105 16 S1 10'000 A3 D20 8.4 250 12 S1 F1 15'000	A3
D18 3.3 90 14 S1 10'000 A3 D18 6.9 210 12 S2 F1 15'000	A3
D16 3.3 100 11 S1 10'000 A3 D16 5.7 155 9 S2 F1 15'000	A3
D14 2.6 85 13 S1 10'000 A3 D14 4.4 155 9 S2 F1 10'000	A3
D12 2.6 80 10 S1 10'000 A3 D12 3.1 105 12 S2 F2 10'000	A3
D10 1.7 40 7 S1 10'000 A3 D10 1.9 70 7 S2 F2 10'000	A3
HE 5.3 145 21 S1 10'000 A3 HE 13.6 405 20 S1 F1 15'000	A3
HAL 4.6 115 18 S1 10'000 A3 HAL 9.7 290 15 S1 F1 15'000	A3
HAM 3.3 90 14 S1 10'000 A3 HAM 5.8 180 11 S2 F1 10'000	A3
HAK 2.4 95 9 S1 7'500 A3 HAK 3.6 145 8 S2 F1 7'500	A3+
HB 2.6 85 13 S1 10'000 A3 HB 4.4 140 11 S2 F1 10'000	A3
H35 4.0 105 15 S1 10'000 A3 H35 6.3 220 11 S2 F1 10'000	A3
H40 4.2 135 17 S1 10'000 A3 H40 6.8 220 14 S2 F1 10'000	A3
H45 4.2 135 17 S1 10'000 A3 H45 6.5 220 13 S2 F1 10'000	A3
H50 3.9 150 18 S1 7'500 A3 H50 6.5 225 14 S2 F1 7'500	A3+
H55 3.8 155 17 S1 7'500 A3 H55 6.3 215 11 S2 F1 7'500	A3+
H60 3.2 125 16 S1 7'500 A3 H60 5.7 180 11 S2 F1 7'500	A3+
H65 3.4 100 14 S1 7'500 A3 H65 5.3 155 9 S2 F1 7'500	A3+
H70 2.5 100 10 S1 7'500 A3 H70 4.6 130 8 S2 F1 7'500	A3+
H75 1.9 100 8 S1 7'500 A3 H75 3.9 110 7 S2 F1 7'500	A3+
H80 1.9 60 8 S1 7'500 A3 H80 2.4 95 8 S2 F2 7'500	A3
H85 1.7 45 7 S1 7'500 A3 H85 2.2 85 7 S2 F2 7'500	A3
H20 4.4 135 16 S1 10'000 A3 H20 10.9 325 14 S1 F1 15'000	A3
H18 4.0 120 15 S1 10'000 A3 H18 8.8 255 14 S2 F1 15'000	A3
H16 3.8 130 13 S1 10'000 A3 H16 6.9 210 12 S2 F1 15'000	A3
H14 3.1 105 13 S1 10'000 A3 H14 5.1 205 10 S2 F1 10'000 H12 2.6 80 10 S1 10'000 A3 H12 3.3 110 13 S2 F2 10'000	A3
	A3
	A3 A3
OL         3.8         130         13         S1         10'000         A3         OL         4.7         140         9         S2         F1         10'000           OM         2.0         70         9         S1         10'000         A3         OM         2.5         100         7         S2         F2         10'000	A3
OK 2.0 70 8 S1 10'000 A3 OK 1.9 70 7 S2 F2 10'000	A3

















Versione agosto 2023

Pagina 10/11 aggiornato il 10.09.2023



#### RINGRAZIAMENTI

Il Comitato d'organizzazione desidera ringraziare di cuore i numerosi volontari che mettono a disposizione il loro tempo per far sì che tutto si svolga senza intoppi e che gli atleti siano accolti nel migliore dei modi, in modo da conservare un ottimo ricordo di questo fine settimana nella Vallée de Joux!

Un grande GRAZIE anche ai nostri generosi sponsor, senza i quali questo fine settimana non sarebbe stato possibile.

## **Sponsor "PREMIUM"**

## AvescoRent



## **Sponsors "Standard Plus"**





**Sponsor "Standard"** 

# intusdata















Versione agosto 2023

Pagina 11/11

aggiornato il 10.09.2023



## Sponsors "Fornitori di servizi"

































