

Sud O Lux - Samedi 6 mars 2021

Bienvenue à cette activité « en pratique individuelle » organisée par le SUD O LUX

Nous vous demandons de bien vouloir :

-respecter la grille de départ en vous présentant quelques minutes avant votre heure de départ

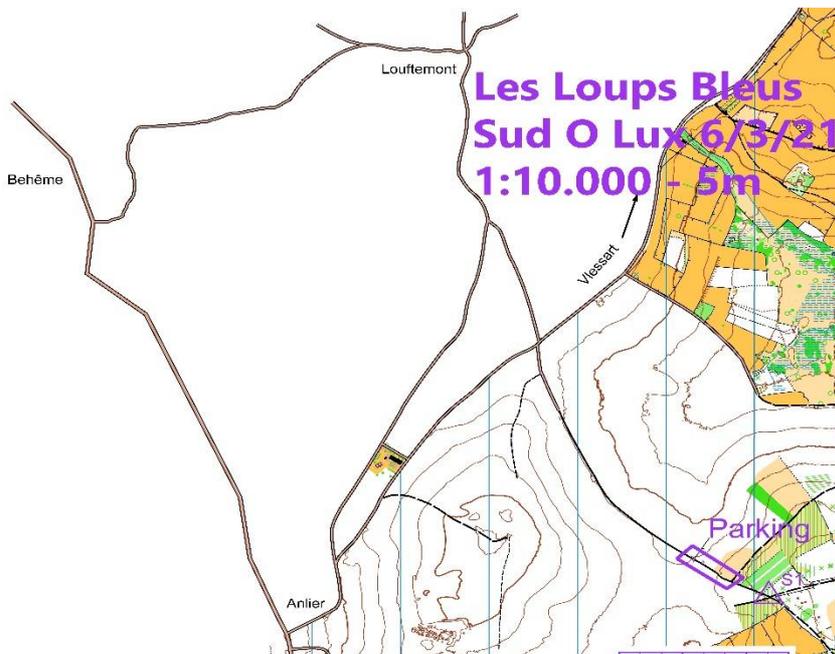
-respecter les mesures sanitaires (port du masque avant et après l'activité sportive, distanciation interpersonnelle, gel hydroalcoolique etc..)

-sitôt votre parcours terminé, afin d'éviter les rassemblements merci de bien vouloir quitter les lieux (pas de debriefing ou d' « après course » sur le site du parking)

Accès :

par Anlier ou par Vlessart.

Même endroit que le BCR organisé par la FRSO le 6 septembre 2020



Carte IOF 1/10.000 équidistance 5 m édition automne 2020

Conseils du traceur Iwan VIS :

Parcours 1 : 12.1km / 385m+ / 26p

Vous aurez pas moins de 8 bons raidillons dans lesquels il conviendra de gérer votre allure pour rester suffisamment lucide lorsqu'arrivé en haut, vous attaquerez le poste. C'est dommage de gagner 30'' en côte mais d'en perdre bien plus par manque de lucidité. L'idée est d'y aller de plus en plus fort en côte et d'appréhender l'intensité qui vous sera fatale. Si cela vous arrive plusieurs fois, il sera bienvenu de vous améliorer en côte... Allez ça va couiner dans les cuisses !

Parcours 2 : 8.2km / 200m+ / 18p

Le début est assez simple, pour vous mettre en confiance. Essayez de sélectionner les quelques grands repères qui vous guideront dans la navigation, la rendra plus fluide avec moins d'arrêts pour se resituer. Pensez toujours à « où je vais ? », plutôt que « où je suis ? ». Dès le poste 8 ça se complique dans la hêtraie. Aidez-vous du relief et de la boussole pour simplifier la navigation.

Parcours 3 : 5.5km / 130m+ / 11p

Les lignes directrices qui vous servent de main courante sont présentes pour chaque poste, mais leur trajet n'est pas toujours direct. Commencez par les suivre rigoureusement, puis, l'assurance aidant, tentez de « couper » lorsque vous le sentirez, mais prévoyez de vous « rattraper » par un filet de secours, que l'on appelle une ligne d'arrêt. Il s'agit d'un repère linéaire qui vous sert d'avertisseur et qui se situe un peu après ou avant le poste.

Bon amusement

Pas de poinçonnage : les balises sont des balises semi-permanentes sans pince de contrôle (type FRSO Noël Carnaval)

Club	Nom	Prénom	Parcours	Départs
SudOLux	HENROTTE	Sébastien	Parcours 1	13:00:00
SudOLux	RONGVAUX	Bernard	Parcours 2	13:00:00
Équipes FRSO	BASTIN	Michel	Parcours 1	13:01:00
SudOLux	BERKES	Céline	Parcours 2	13:02:00
SudOLux	MATHIAS	Laurent	Parcours 1	13:02:00
CO Liège	PIERLOT	Elvire	Parcours 3	13:03:00
SudOLux	MATHIEU	Nicole	Parcours 2	13:04:00
Équipes FRSO	MULPAS	Vinciane	Parcours 2	13:05:00
SudOLux	MURDICA	Sandrine	Parcours 2	13:06:00
FRSO HN EYOC	INSTALLE	Léa	Parcours 3	13:07:00
HOC	DETHY	Christelle	Parcours 3	13:08:00
CO Liège	PIERLOT	André	Parcours 2	13:08:00
Équipes FRSO	BREDO	Thomas	Parcours 1	13:09:00
SudOLux	LUYCKFASSEEL	Herman	Parcours 2	13:10:00
FRSO HN EYOC	BOURGEOIS	Louis	Parcours 2	13:11:00
HOC	INSTALLE	Cédric	Parcours 2	13:12:00
Équipes FRSO	SANDEVOIR	Claire	Parcours 2	13:13:00
FRSO HN WOC	ARNO	Lucie	Parcours 2	13:15:00
SudOLux	EHMANN	Wilma	Parcours 2	13:16:00
FRSO HN JWOC	ARNO	Simon	Parcours 1	13:17:00
SudOLux	EHMANN	Xandra	Parcours 2	13:18:00
SudOLux	LOOTVOET	Cédric	Parcours 2	13:20:00
FRSO HN WOC	SILLIEN	Marine	Parcours 2	13:21:00
SudOLux	THIRY	Vivien	Parcours 2	13:22:00
SudOLux	DELFERIER	Coralie	Parcours 3	13:24:00
SudOLux	MEUNIER	Marc	Parcours 2	13:24:00
SudOLux	DRYGALSKI	Joël	Parcours 2	13:26:00
FRSO HN WOC	DRYGALSKI	Tom	Parcours 1	13:27:00

Équipes FRSO	BERNARD	Christophe	Parcours 1	13:29:00
SudOLux	CULOT	Benoit	Parcours 2	13:30:00
SudOLux	HERINCKX	Anne	Parcours 2	13:32:00
Équipes FRSO	SILLIEN	Nicolas	Parcours 1	13:33:00
FRSO HN JWOC	AMERIJCKX	Cédric	Parcours 1	13:35:00
ASUB	AMERIJCKX	Christophe	Parcours 1	13:36:00
CO Liège	CEULEMANS	Franciscus	Parcours 2	13:40:00
SudOLux	ZLOTOROWIEZ	Aurélien	Parcours 3	13:50:00
FRSO HN JWOC	MATTART	Antoine	Parcours 1	13:51:00
Hermathenae	MATTART	Eric	Parcours 2	13:52:00
SudOLux	BIGONVILLE	Thierry	Parcours 2	13:54:00
SudOLux	UYTTERSROT	Aurélien	Parcours 2	13:56:00
SudOLux	DEPAUE	Marc	Parcours 2	13:58:00
Hermathenae	BROUWIER	Michaël	Parcours 3	14:00:00
SudOLux	JACOB	Nicolas	Parcours 2	14:00:00
Individual	PONSARD	Julien	Parcours 1	14:00:00
FRSO HN EYOC	BROUWIER	Mathis	Parcours 2	14:01:00
ASUB	MUYLLAERT	Claire	Parcours 3	14:02:00
SudOLux	SAUBOIN	Catherine	Parcours 2	14:02:00
FRSO HN EYOC	DURIEUX	Florine	Parcours 2	14:03:00
Altair	DURIEUX	Pierre-Michel	Parcours 2	14:04:00
SudOLux	LENOIR	Anne	Parcours 3	14:04:00
FRSO HN EYOC	LOVENS	Florentin	Parcours 2	14:05:00
SudOLux	KEVIN	Thimotee	Parcours 3	14:06:00
Pégase	LOVENS	Jean-Philippe	Parcours 2	14:06:00
FRSO HN EYOC	MAZY	Arnaud	Parcours 2	14:07:00
CO Liège	MAZY	Alain	Parcours 2	14:08:00
ASUB	PARMENTIER	Pierre	Parcours 2	14:10:00
SudOLux	LEDUC	Robert	Parcours 2	14:26:00
ASUB	KRIER	Francis	Parcours 2	14:28:00
ASUB	LIMPACH	Jessica	Parcours 2	14:42:00
FRSO HN WOC	VAN DER OUDERAA	François	Parcours 1	14:55:00
SudOLux	DAUNE	Sébastien	Parcours 1	14:58:00
CO Liège	DEMEUSE	Pierre	Parcours 2	14:58:00
SudOLux	THIRY	Fiona	Parcours 3	14:58:00
FRSO HN WOC	DEMEUSE	Clément	Parcours 1	14:59:00
ASUB	DEBEHOGNE	Jean-Noël	Parcours 1	15:00:00
ARArlon	ARA1		Parcours 3	
ARArlon	ARA2		Parcours 3	
ARArlon	ARA3		Parcours 3	
ARArlon	ARA4		Parcours 3	
ARArlon	ARA5		Parcours 3	
ARArlon	ARA6		Parcours 3	
ARArlon	ARA7		Parcours 3	

Pour tout problème de dernière minute : Jean-Noël DEBEHOGNE 0495-117937