



ASUB Orientation asbl

Championnat FRSO Longue Distance, 19.06.22, Cornimont - INSTRUCTIONS DE COURSE -

Bienvenue au championnat FRSO de longue distance.

L'autorisation d'organisation est, comme toujours, liée à une autodiscipline des participants : pas de parking sauvage, pas de déchets. Merci de bien vouloir respecter les instructions spécifiques au parking (note séparée).

Aréna

Fléchage de l'aréna : au départ de l'église de Cornimont (Bièvre)

GPS église : [N 49.8623 - E 4.9982](#)

GPS aréna : [N 49.8583 - E 5.00646](#)

Déchets : des poubelles (PMC et reste) sont disposées sur l'aréna, merci de les utiliser intelligemment et de ne rien laisser traîner ailleurs

Toilettes : la fin de l'épidémie Covid a relancé les activités événementielles. Il n'a pas été possible d'en louer à des prix décents. Si nécessaire, merci de prendre vos précautions et de ne laisser aucune trace visible (enterrer correctement vos déchets, pas poser 3 brindilles dessus 😊) dans les bois alentours.

Tentes abri : elles seront limitées à ce qui est nécessaire pour l'organisation (secrétariat, ...). Amenez donc vos tentes de club.

Un **bar** et un **barbecue** vous seront proposés mais pensez à apporter vos sacs-sièges.

Compétition

Il s'agit d'une compétition régionale, il n'y a pas de temps de départ. Merci de respecter les règles de *fair play* : pas de collaboration.

Il n'y aura pas de parcours ficelle (l'ensemble aréna/zone de course ne s'y prête pas) mais le parcours 10 est intégralement sur chemins et on peut y accompagner les enfants.

Descriptions de postes : à retirer au secrétariat et à présenter au départ comme preuve de (pré)inscription. Elles figurent aussi sur la carte (sauf pour le parcours 8).

Distances :

Parcours	Catégorie	Distance	Dénivelé	Postes	Échelle	Poste eau
1	HE	12 700 m	460 m	24	1 : 15 000 + zoom	2
2	DE/H21/H35	10 700 m	375 m	22	1 : 15 000 + zoom	1
3	H-20/H40/H45	8 200 m	365 m	19	1 : 10 000	1
4	D20/D21/H-18/H50	7 300 m	310 m	17	1 : 10 000	1
5	D-18/D35/H-16/HB/H55	6 300 m	265 m	16	1 : 10 000	0
6	D-16/D40/D45/H60	5 600 m	200 m	16	1 : 10 000	0
7	D50/D55/DB/H65	4 800 m	200 m	17	1 : 10 000	0
8	D60+/H70+	3 900 m	100 m	12	1 : 7 500	0
9	D-14/H-14	4 100 m	175 m	12	1 : 7 500	0
10	D-10/D-12/H-10/H-12	2 800 m	105 m	13	1 : 7 500	0
11	Rando	5 200 m	245 m	14	1 : 10 000	0

(suite page suivante)

- . Parking – Aréna : 0 - 600 m
- . Aréna – Départ : 1000 m
- . Arrivée – Aréna : 0 m

Ravitaillement en eau : sur les parcours 1 à 4, sous forme de bouteilles (prévoir son gobelet si souhaité). Vu les chaleurs annoncées, il est conseillé de porter une réserve d'eau personnelle.

Carte : échelle selon parcours, équidistance 5 m, relevés 2021, mise à jour partielle 2022, Anthius format A4.

Le cartographe a relevé les **arbres tronqués**, représentés par un rond vert. Ça peut être perturbant... ou un bon point de repère. Le tronc est souvent couvert d'amadouviens (champignons) et on les repère mieux en levant la tête ;-)



Divers : un ultra-trail se déroulera en même temps que notre course d'orientation. Il est donc probable que vous croiserez d'autres concurrents dans la forêt. Merci de rester en bonne entente avec eux.