



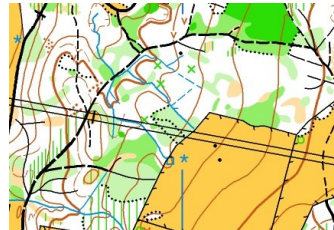
COURSE D'ORIENTATION POPULAIRE

OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

Longue distance
Plamont - Sullens,
samedi 06 avril 2019

3ème course valable pour la coupe vaudoise 2019

2019 DÉFI SPORTIF
LAUSANNOIS ((♥))
PROGRAMME SPORTIF POUR TOUS



Organisation	CO Lausanne-Jorat
Carte	Plamont - échelle 1:10'000 - équidistance 5m - état 2018
Type de terrain	Forêt urbaine, sentiers forestiers, végétation
Équipement	Tenue sportive de plein air, protection des jambes conseillée (pantalons ou guêtres), boussole (location sur place)
Centre de course	Refuge de Sullens « Le Devin » . Coordonnées : 534'263/159'919 https://goo.gl/maps/Zm6iexWpWs32
Inscriptions	Sur place de 12h30 à 14h30 - fermeture des circuits à 16h30
Catégories	Adaptées à la condition physique et technique de chacune et chacun: - FC Facile Court 2,2 km + 30 m dénivelé Défi Jeunesse - FM Facile Moyen 2,9 km + 50 m dénivelé Défi Junior - TC Technique Court 3,5 km + 80 m dénivelé Défi I - TM Technique Moyen 5,1 km + 170 m dénivelé Défi II et III - TL Technique Long 6,3 km + 220 m dénivelé Superdéfi
Cours d'initiation	Pour débutants entre 13h00 et 14h00
Accès	Transports publics : LEB jusqu'à Cheseaux, puis 30 min à pied, ou car postal (410) jusqu'à Sullens et 15 min à pied. En voiture : Petit parking disponible entre Sullens et Cheseaux, balisé depuis la sortie de Sullens direction Cheseaux et depuis la sortie de Cheseaux direction Sullens. Ensuite 600m à pied. Merci de privilégier la mobilité douce ou le covoiturage !
Vestiaires	Dans la nature
Chronométrage	SportIdent (location sur place)
Finance	CHF 10.- par inscription (personne ou équipe) CHF 2.- par carte supplémentaire (A4) location SportIdent: CHF 2.- location boussole: CHF 2.-, dépôt CHF 20.-
Assurance	Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents éventuels.
Renseignements	Cheffes de course : Elisabeth Duvoisin - elisabeth@colj.ch et Rolande Müller - rolande@colj.ch Traceurs : Loïc Baud et Pierre Ecoffey
Social Event	Souper canadien après la course, possibilité de faire des grillades.