



COURSE D'ORIENTATION POPULAIRE

OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

Grand Jorat / Mézières-Savigny

Samedi 12 novembre 2022

17^{ème} course valable pour la coupe vaudoise 2022

Organisation	CO Lausanne-Jorat
Carte	Grand Jorat (extrait est) – échelle : Technique 1:10'000, Facile 1:7'500 - état août 2022
Type de terrain	Forêt
Forme de course	Course de nuit avec départ en masse .
Équipement	Tenue sportive de plein air, protection des jambes et des bras conseillée, boussole (location à préciser lors de l'inscription), puce SportIdent (location à préciser lors de l'inscription), anti-tiques, lampe frontale chargée .
Centre de course	Refuge de Mézières https://goo.gl/maps/S7BpMn6UiRWNIY6j8
Départ	A proximité du centre de course
Horaire	Départ en masse à 18h00 pour les parcours techniques et 18h05 pour les parcours faciles, fermeture des parcours à 20h00.
Inscriptions	Obligatoire, à l'avance, sur le site https://zeno.colj.ch . Inscription individuelle obligatoire sauf exception pour un parent courant avec un jeune enfant.
Délai d'inscription	Jeudi 10 novembre 2022 à 23h59 Paiement à l'avance sur le compte indiqué dans la confirmation d'inscription jusqu'au 11 novembre 2022 à 23h59.
Catégories	Adaptées à la condition physique et technique de chacune et chacun : - FC Facile Court 1,7km 70m 5 postes - FM Facile Moyen 2,3km 100m 8 postes - TC Technique Court 2,6km 120m 8 postes - TM Technique Moyen 3,8km 140m 11 postes - TL Technique Long 4,6km 160m 16 postes
Accès	Transports publics: bus 360 depuis Lausanne Sallaz, arrêt Mollie-Margot Centre ou bus 362 depuis Epalinges Croisettes jusqu'à Mézières station et ensuite bus 360 arrêt Mollie-Margot Centre, ensuite environ 2,4km et 60m En voiture: Parking : chemin de le Planie à Savigny https://goo.gl/maps/563UqaqWAPoj3Vzd6 . Ensuite environ 1km à pieds Merci de privilégier la mobilité douce .
Cours d'initiation	Si besoin sur place
Finance	CHF 12.- par inscription individuelle, CHF 8.- pour les moins de 20 ans, CHF 4.50 par carte supplémentaire 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	Chef de course : Ibrahim Naceur ibrahim@colj.ch Traceur et contrôleur : Ibrahim Naceur et Egbert Kruihof



RAIFFEISEN