

10<sup>ème</sup> CO Nationale 2022 – Longue distance

Dimanche, 4 septembre 2022

# Directives

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Organisateurs</b>         | OLG Kakowa, OLG Fricktal  |
| <b>Chef de course</b>        | Fabian Gürtler  |
| <b>Traceurs des parcours</b> | Camilla et Christian Mittelholzer   |
| <b>Contrôleur</b>            | Michael Granacher   |
| <b>Juge de course</b>        | Thomas Meier  |
| <b>Arbitre</b>               | André Wirz  |
| <b>Délégué technique</b>     | Reto Pusterla   |
| <b>Médias</b>                | Julia Gürtler +41 79 442 59 24<br>Julia.guertler@bluewin.ch   |
| <b>Renseignements</b>        | Fabian Gürtler +41 79 915 96 84<br>Fabian.guertler@hotmail.com  |
| <b>Classements</b>           | Coupe de la jeunesse 2022<br>SJM NWS: course de la <i>Schüler- und Jugendmeisterschaft NWS</i><br>McDonald's Cup: course de la ASJM   |
| <b>Centre de course</b>      | Mehrzweckhalle, 5073 Gipf-Oberfrick<br>Heures d'ouverture : 07h30 à 16h30   |
| <b>Transports publics</b>    | Bus jusqu'à bis Gipf-Oberfrick Post<br>Arrêt de bus – CC : env. 5 minutes à pied<br><b>Remarque pour les personnes arrivant par Aarau:</b> si les capacités des bus ne sont pas suffisantes avec les liaisons directes vers Gipf-Oberfrick, il est possible de prendre le bus n° 135 pour Frick et de marcher de la gare de Frick jusqu'au centre de course de Gipf-Oberfrick (env. 1.8km). (à chaque fois, départ d'Aarau environ 20 minutes plus tard)                        |
| <b>Parking</b>               | Suivre les panneaux indicatifs à partir de la sortie d'autoroute Frick<br>Suivre les indications des bénévoles<br>Frais de parking 2 CHF (dédommagement des propriétaires du terrain)<br>Chemin parking – CC balisé ; env. 5 à 15 minutes à pied<br><br>Pour les camping-cars et les grands bus (plus de 9 places), un parking séparé est prévu. Inscription préalable à <a href="mailto:fabian.guertler@hotmail.com">fabian.guertler@hotmail.com</a> (nombre de places limité) |
| <b>Information</b>           | Inscription pour les catégories open<br>Location de SI-Card (gratuite)<br>Test des piles SI-Card<br>Paiement tardif des finances d'inscription<br>Remise du formulaire anti-dopage (cat. H/D Elite, H/D 20)<br>Mutations : nom, club, numéro SI-Card<br>Réclamations  |

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostscity





**FOCUS WATER**

**FIND YOUR FLOW**

riche en vitamines  
pauvre en calories  
produit en Suisse  
naturel

[focuswater.ch](http://focuswater.ch)

**Landi**  
FRILA

Einfach immer günstig:

**Der LANDI  
Dauertiefpreis**

LANDI Laden Eiken | LANDI Laden Gipf-Oberfrick | LANDI Laden Rheinfelden

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostsity





swiss  
orienteeing



|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Catégories open</b>               | Court, moyen, long, sCOOL<br>Inscription et paiement au centre de course entre 08h00 et 11h00<br>Finance d'inscription CHF 20.-<br>Carte supplémentaire CHF 5.-<br>Les heures de départ sont attribuées au départ.  |
| <b>Inscriptions tardives cat. RC</b> | Jusqu'à mardi, 30.08.2022, selon disponibilité des places vacantes, supplément CHF 5.-  |
| <b>CO sur carte scolaire</b>         | Dans le centre de course de 9h00 à 15h00  |
| <b>Garderie d'enfants</b>            | Au centre de course de 8h00 à 16h30, pour enfants à partir de 2 ans<br>Inscription obligatoire par courriel à <a href="mailto:nicole-felber@gmx.ch">nicole-felber@gmx.ch</a> ou téléphone +41 76 558 59 22 (WhatsApp ou SMS possible) ; délai d'inscription : lundi, 29 août 2022 ; indiquer le nom et l'âge de l'enfant.             |
| <b>Buvette</b>                       | Buvette au centre de course avec grand choix de plats chauds et froids  |
| <b>Listes de départ</b>              | Les heures de départ sont tirées au sort selon les régions. Publication des listes de départ le 28 août 2022 sur <a href="http://ol-events.ch">ol-events.ch</a> et <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a>   |
| <b>Dossards</b>                      | Pas de dossards   |
| <b>CC – départ</b>                   | env. 45 à 60 minutes à pied ; 3km, 325 m de dénivelé. Pas de transport en bus.  |
| <b>Transport d'habits</b>            | Dépôt 50 m avant l'avant-départ<br>Restitution 700 m après l'arrivée  |
| <b>Avant-départ</b>                  | Deux toilettes mobiles disponibles, distribution d'eau pour tou-te-s les participant-e-s.<br>Sacs pour recyclage de bouteilles PET disponibles.<br><br>Appel 4 minutes avant l'heure de départ<br>À l'avant-départ, la SI-Card doit être effacée et testée (responsabilité individuelle).<br>Descriptions des postes en libre-service |
| <b>Retardataires</b>                 | Obligation de s'annoncer à l'avant-départ   |
| <b>Départ</b>                        | Les cartes sont classées par catégories au départ (libre-service).<br>Chaque concurrent-e attend le départ devant la boîte de cartes de sa catégorie et prend sa carte au signal de départ. Chacun-e est responsable de prendre la carte de la bonne catégorie  |
| <b>Point de départ</b>               | après 75 m de parcours obligatoire, balise sans unité SI.   |
| <b>SI-Card / SIAC</b>                | Quittance sans contact activée<br>Test des piles disponible à l'information au centre de course   |

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostscity



## Carte

Tiersteinberg-Kei,  
 1:15'000 pour catégories D/H Elite, DAL, HAL, D/H20, D/H18 et D/H16  
 1:10'000 pour catégories jeunesse jusqu'à D/H14, autres catégories et catégories  
 ouvertes  
 1:7'500 pour catégories sénior à partir de D/H50  
 Équidistance 5 m, état l'été 2022  
 Parcours et terrains interdits imprimés en rouge  
 Échelle et descriptions des postes agrandies à partir de D/H50 grâce au *OL  
 Gönnerclub*

## Terrain

Le Tiersteinberg-Kei est une forêt variée du Jura tabulaire, ayant rarement été  
 utilisée pour les CO au cours des 30 dernières années. Son plateau est délimité par  
 des versants escarpés, dont certains sont riches en détails. La courabilité varie entre  
 rapide et réduite ; des secteurs en exploitation intensive alternent avec des forêts  
 d'essences mixtes à bonne courabilité.

## Particularités

La forêt est utilisée de manière intense pour la chasse. Il y a de nombreux affuts de  
 chasse permanents et plusieurs affuts de chasse mobiles. Ces derniers ne sont pas  
 cartographiés :



Affut de chasse permanent,  
 cartographié



Affut de chasse mobile, non  
 cartographié

## Descriptions des postes

Descriptions des postes avec symboles IOF pour toutes les catégories. Les  
 descriptions des postes sont également imprimées sur la carte. Pour les catégories  
 D/H10 et O-S-COOL, une description textuelle des postes est fournie.

## Compétition

CO individuelle à longue distance  
 Postes SPORTident, chaque poste est équipé d'une unité de poste SI et d'une pince.  
 SPORTident Air+ est activé. Si la station SI est défectueuse (pas de signal sonore ou  
 visuel) ou manque, poinçonner sur la carte.  
 Les postes doivent être passés dans l'ordre prescrit.

## Zones de protection

sont indiquées sur la carte avec hachures rouges. Le passage d'une zone interdite  
 entraîne la disqualification.

## Données des parcours

Annexé aux directives et visible sur [10National2022.ch](http://10National2022.ch)

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostscity





04. September 2022  
Kei-Tiersteinberg  
10. Nationaler Orientierungslauf  
OLK Fricktal - OLG Kakowa

Un événement de

swiss  
orientierung



# Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

# SWISSLOS

## Sportfonds Aargau

Landmaschinen-Maschinenbau

**VÖLLMIN**  
**LANDTECHNIK AG**

4466 Ormalingen • 061 985 86 66

[voellminag.ch](http://voellminag.ch)

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostscity





swiss  
orienteering



|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| <b>Ravitaillement</b>             | Selon RC, ravitaillement intermédiaire avec de l'eau dans le tiers moyen du parcours pour toutes les catégories avec un temps de victoire de plus de 45 minutes.  |   |
| <b>Arrivée</b>                    | Le parcours du dernier poste au départ est balisé.<br>Le poste sur la ligne de départ doit être quittancé.<br>Distribution de FOCUSWATER et d'eau à l'arrivée   |  |
| <b>Lecture carte SI</b>           | Lecture de la carte SI au centre de course<br>Les concurrent-es qui abandonnent la course doivent faire lire leur SI-Card au CC.<br>Les SI-Card louées doivent être restituées à la lecture.  |   |
| <b>Retour des cartes</b>          | Les participant-e-s peuvent garder leur carte. Ne pas montrer la carte aux autres participant-e-s avant leur départ (fair-play)   |   |
| <b>LIVELOX</b>                    | Après la fermeture de l'arrivée, tous les parcours seront disponibles sur LIVELOX.com, où tout le monde pourra gratuitement télécharger ou dessiner son parcours et le comparer avec celui des autres participant-e-s.  |   |
| <b>Fermeture de l'arrivée</b>     | 15h15. Temps maximum : 2.5 heures   |   |
| <b>Retour au CC</b>               | env. 30 minutes à pied, 2.7 km / 0 m de dénivelé  |   |
| <b>Premier secours</b>            | Dans le terrain pour les parcours les plus longs (indiqué sur la carte), ainsi qu'à l'arrivée et au CC Gipf-Oberfrick   |   |
| <b>Antidopage</b>                 | Pour les catégories D/H 20 et D/H Elite, seuls les participant-e-s qui ont accepté les règlements antidopage de Swiss Olympic et signé la déclaration antidopage seront admis-e-s au départ. Informations et formulaires disponibles sur <a href="http://www.swiss-orienteering.ch">www.swiss-orienteering.ch</a> . Les participant-e-s n'ayant pas encore signé la déclaration antidopage doivent signer un formulaire au stand d'information.<br>Des contrôles antidopage peuvent avoir lieu dans toutes les catégories ! |   |
| <b>Liste des résultats</b>        | Résultats en direct sur <a href="http://ol-events.ch">ol-events.ch</a><br>Résultats par catégorie sur Internet sur <a href="http://www.swiss-orienteering.ch">www.swiss-orienteering.ch</a> ou envoyés par poste (sur demande).   |   |
| <b>Proclamation des résultats</b> | L'annonce des résultats de la Coupe de la jeunesse 2022 a lieu à env. 14h00 au CC.  |   |
| <b>Réclamations</b>               | Les réclamations doivent être déposées par écrit à l'information au centre de course au plus tard 1 heure après la fermeture de l'arrivée (16h15).  |   |
| <b>Jury</b>                       | André Wirz<br>Reto Pusterla<br>Fabian Gürtler   | Swiss Orienteering<br>Délégué technique<br>Chef de course                           |
| <b>Assurance</b>                  | Est l'affaire des participant-e-s. L'organisateur décline toute responsabilité pour lui-même et ses collaborateurs selon les prescriptions légales.   |   |
| <b>Annulation</b>                 | Une éventuelle annulation de la course serait communiquée, le cas échéant, la veille (03.09.2022) sur <a href="http://www.10Nationaler2022.ch">www.10Nationaler2022.ch</a> .  |   |

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



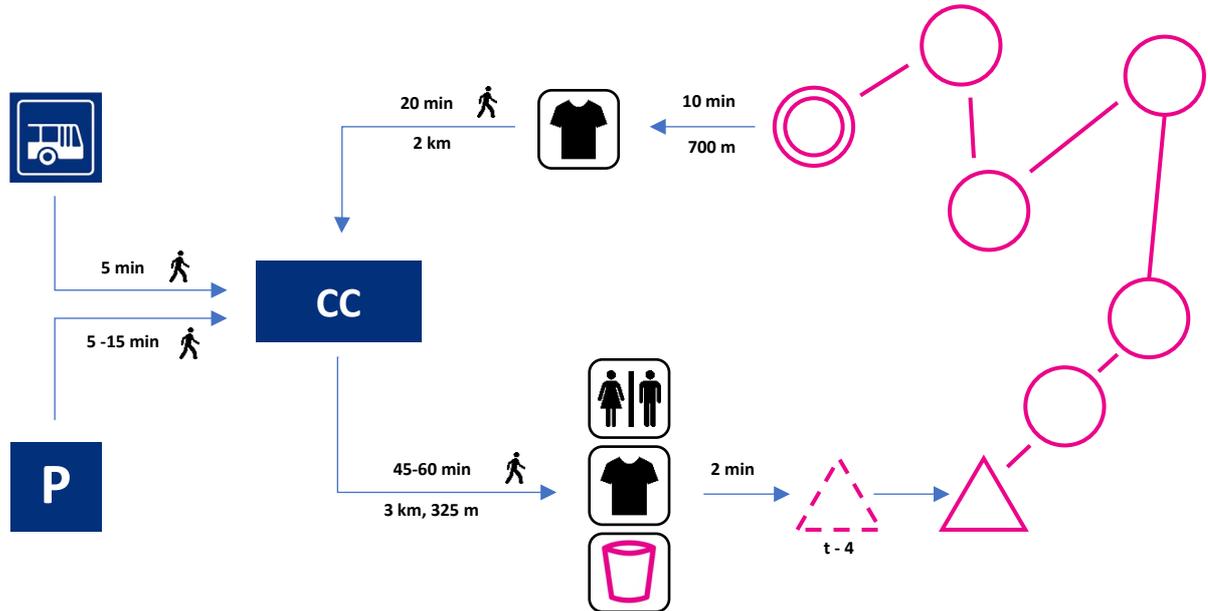
Sponsoren McDonalds Cup



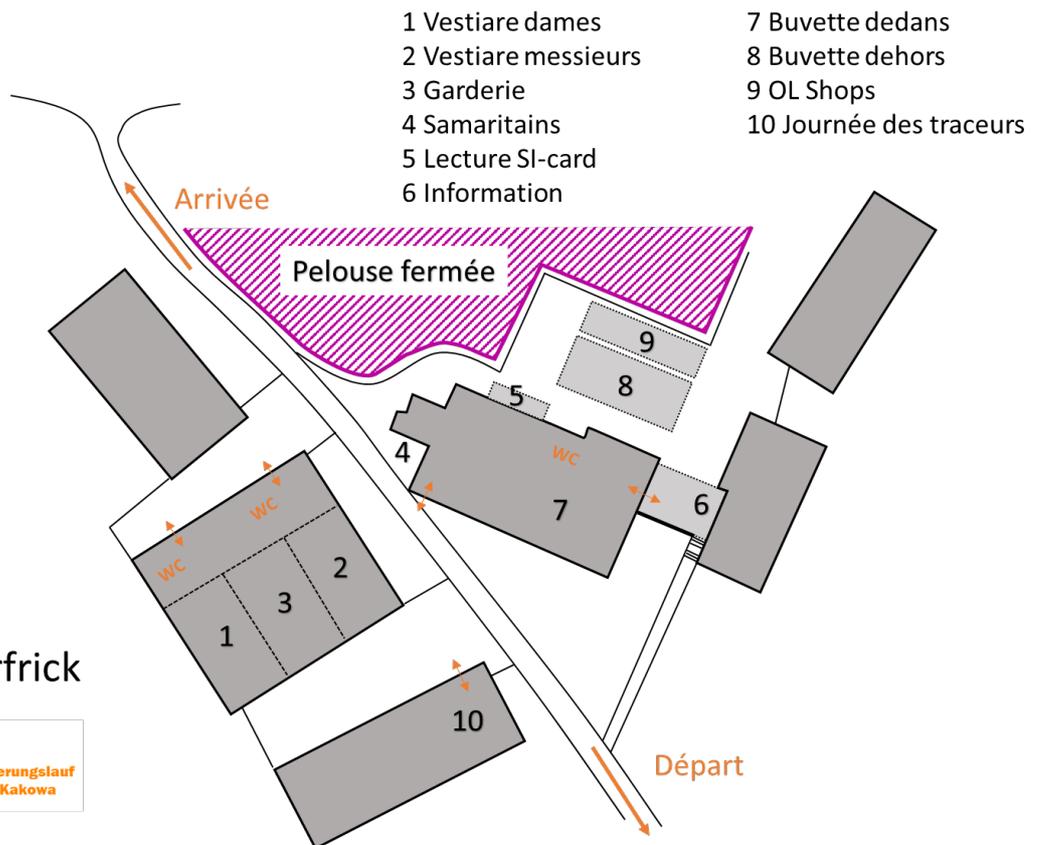
Hostscity



Vue d'ensemble



Plan du Centre de course



Übersichtsplan  
 WKZ Gipf-Oberfrick



Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostsity





## Données par catégorie

| Catégories | Distance | Déniv. | Postes |
|------------|----------|--------|--------|
| HE         | 16.4     | 420    | 34     |
| HAL        | 11.1     | 300    | 20     |
| HAM        | 7        | 190    | 14     |
| HAK        | 4.2      | 130    | 14     |
| HB         | 5.7      | 170    | 18     |
| H35        | 7        | 190    | 14     |
| H40        | 7.5      | 220    | 21     |
| H45        | 7.5      | 220    | 21     |
| H50        | 7.1      | 250    | 20     |
| H55        | 6.9      | 275    | 14     |
| H60        | 6        | 230    | 18     |
| H65        | 6        | 185    | 19     |
| H70        | 5.5      | 170    | 18     |
| H75        | 4.3      | 140    | 15     |
| H80        | 2.7      | 90     | 13     |
| H85        | 2.7      | 90     | 13     |
| H20        | 12.2     | 305    | 24     |
| H18        | 9.6      | 275    | 19     |
| H16        | 7.8      | 215    | 20     |
| H14        | 6.3      | 160    | 17     |
| H12        | 4.7      | 110    | 16     |
| H10        | 2.6      | 65     | 10     |
| OL         | 4.6      | 115    | 11     |
| OM         | 3.9      | 90     | 11     |
| OK         | 2.3      | 65     | 8      |
| O-sCOOL    | 2        | 50     | 8      |

| Catégories | Distance | Déniv. | Postes |
|------------|----------|--------|--------|
| DE         | 10.5     | 300    | 19     |
| DAL        | 6        | 230    | 18     |
| DAM        | 4.4      | 175    | 15     |
| DAK        | 3.5      | 120    | 14     |
| DB         | 3.3      | 100    | 10     |
| D35        | 6        | 185    | 19     |
| D40        | 6.1      | 200    | 17     |
| D45        | 6.1      | 200    | 17     |
| D50        | 6        | 175    | 21     |
| D55        | 5.5      | 170    | 18     |
| D60        | 5.2      | 135    | 16     |
| D65        | 4.3      | 140    | 15     |
| D70        | 3.6      | 100    | 15     |
| D75        | 2.7      | 90     | 13     |
| D80        | 2.7      | 90     | 13     |
|            |          |        |        |
| D20        | 7.6      | 190    | 15     |
| D18        | 6.7      | 150    | 14     |
| D16        | 5.7      | 170    | 18     |
| D14        | 5.4      | 125    | 15     |
| D12        | 4.4      | 100    | 12     |
| D10        | 2.4      | 60     | 10     |

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hosts city

