



2 jours en Forez 2020

26 et 27 septembre 2020

2 jours de course d'orientation au carrefour de l'Allier, du Puy de Dôme et de la Loire

Boussole en Forez a le plaisir de vous proposer cette année **3 courses d'orientation** en deux jours.

1. Où nous trouver ?

Le parking et l'accueil des trois courses sont situés à proximité du [foyer de ski de fond de MONTONCEL](#)

2. Comment s'inscrire ?

Inscription avant le 18 septembre minuit pour la nuit et le 20 septembre 2020 minuit pour la MD et la LD :

- sur le site de la FFCO pour les licenciés
- par mail à l'adresse : 2jours@boussole-en-forez.fr pour les non licenciés

Les règlements sont à envoyer par chèque à l'ordre de « Boussole en Forez » à l'adresse suivante :
Thierry LAFANECHERE 50 bis chemin des
salles 42610 St Georges Haute Ville

International Banking Account Number (IBAN)
FR76 1450 6000 1007 0115 1200 022
Bank Identification Code (BIC)
AGRIFRPP845

Ou à réaliser par virement (en précisant votre nom et 2jours en Forez)

3. Horaires

	Samedi 26 septembre			Dimanche 27 septembre	
	Moyenne distance		Championnat de ligue de nuit	Longue distance	
	CDL	Sélections		Sélections	Régionale
Ouverture de l'accueil	11h30/16h		19h30/21h	8h/12h	
Départs	13h/15h45	16h/17h	A partir de 20h30	9h30/10h30	10h45/13h
Fermeture des circuits	18h	18h	minuit	15h	
Remise des récompenses	x	x	x	Le matin à l'accueil	

Il n'y aura pas de podium pour le Championnat de ligue de nuit mais vous pourrez récupérer vos lots le dimanche matin à l'accueil.

Vous pourrez choisir vos heures de départ (MD et LD) en utilisant ce [tableau](#) mis en ligne et disponible à l'accueil le jour de la course (pensez à apporter votre stylo).

Les non-licenciés feront la course avec un doigt SI afin de limiter les contacts (pensez à votre chèque de caution).

4. Informations techniques sur les courses

Terrain :

Forêt continentale majoritairement résineuse, quelques hêtraies et forêts mixtes. Si la carte est blanche, des plants de myrtilles sont présentes au sol sur la majorité de la carte. Ils sont parfois hauts (60cm), ils rendent la course plus physique et moins rapide. Les souches cartographiées sont très grosses.

De nombreuses zones humides sont présentes. Le site est classé natura 2000 et représente un enjeu environnemental important, (informations disponibles [ici](#)). Les circuits sont tracés de façon à ce que les tourbières soient évitées. La course est très ralentie dans ces zones, il n'y a aucun intérêt sportif à courir dedans. Les zones les plus sensibles sont signalées sur la carte par des zones interdites (symbole 709.000), il n'y a pas de matérialisation des zones en forêt.



Attention, il est possible que vous rencontriez des pré balisages des autres courses.

Carte :

Consultable [ici](#)

5. Mesures Covid

- J'évite le passage à l'accueil le jour J en m'inscrivant et en m'acquittant à l'avance des frais d'inscription.
- Je porte le masque sur l'aréna et sur tous les ateliers (départ, arrivée, ...).
- Je respecte les mesures barrières et notamment la distanciation physique. J'utilise le gel hydroalcoolique mis à ma disposition.
- Je prévois mon ravitaillement en eau ou j'apporte mon propre greencup.
- Je consulte les résultats en ligne.

Sprint sélection :

Organisé par la DTN, infos courses à venir.

Moyenne Distance :

[Annonce de course](#)

Circuit	Violet long	Sélec H18 H20	Violet court	Sélec D18 H20	Orange	Sélec H16	Sélec D16	Jaune	Bleu	Vert	Ombre verte*
Distance en km	4,4	3,8	3,5	3,3	3,5	3,1	2,9	2,8	2,3	2,0	2,1
Dénivelé en m	140	100	75	45	100	100	70	60	40	40	40
Nombre de postes	18	16	15	13	15	12	12	11	10	10	10
Echelle	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/10 000	1/7 500	1/7 500

* Le parcours ombre verte est un circuit dans lequel les enfants partent accompagnés d'un adulte. Pour les enfants de 9 ans et plus, l'adulte peut rester une dizaine de mètres derrière et intervenir assez rapidement en cas d'erreur. Pour les plus petits, l'aide peut être plus importante.

Veuillez utiliser la piste forestière balisée entre l'accueil et le départ pour vous échauffer. Il est interdit de pénétrer en forêt (zone de course).

Championnat de ligue de nuit :

[Annonce de course](#)

Préconisations : pour les plus jeunes, une expérience de nuit et une frontale de bonne qualité est conseillée. Dès le niveau bleu les coureurs devront s'aventurer en forêt le long de lignes diversifiées sur un terrain parfois encombré. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à sous-classer un coureur.

Circuits :

Circuit	Catégories	Couleur	Distance	Dénivelé	Nombre de postes	Echelle
A	H20 H21	violet	5.9	130	14	1/10 000
B	D21 H18 H35 H40 H45	violet	4.9	120	10	1/10 000
C	D18 D20 D35 D40 D45 H50 H55	violet	4.2	100	10	1/10 000
D	D50 D55 D60 H60 H65	violet	2.9	70	10	1/7 500
DBis	D70 D75 D80et + H70 H75 H80 et +	violet	2.7	45	7	1/7 500
E	D16 H16	Orange	3.7	80	11	1/10 000
F	D14 H14	Jaune	3.4	55	10	1/7 500
G	D12 H12	Bleu	2.2	35	10	1/7 500
H	D10 H10	Vert	2.0	20	10	1/7 500

Départ: départ individuel à partir de 20h30, horaires diffusés 4 jours avant la course.

MD Samedi 26 sept.	TARIFS	Jeunes 18 ans et - (nés après 2002)		Adultes 19 ans et + (nés en 2001 et avant)	
	Licencié FFCO et UNSS	6€		9€	
	Non Licencié	8€		11€	
Chpt Ligue de Nuit Samedi 26 sept.	TARIFS	Jeunes 18 ans et - (nés après 2002)		Adultes 19 ans et + (nés en 2001 et avant)	
	Licencié FFCO et UNSS	7€		10€	
	Course non-ouverte aux non-licenciés				
LD Dimanche 27 sept.	TARIFS	Jeunes 18 ans et - (nés après 2002)		Adultes 19 ans et + (nés en 2001 et avant)	
		Circuits Vert à Jaune	Circuits Orange/Violet	Circuits Vert à Jaune	Circuits Orange/Violet
	Licencié FFCO et UNSS	5€	6€	8€	9€
	Non Licencié	8€		11€	