

3 Jours en Forez 2023

Loge des Gardes 8, 9, 10 Juillet 2023

Bienvenue en montagne bourbonnaise. Nous essayons de vous préparer 3 jours de course d'orientation sympathiques. Les terrains sont beaux, parfois exigeants. Pour compléter et agrémenter votre séjour nous avons quelques suggestions :

Pour profiter des activités proposées par la station de La Loge des Gardes : <https://www.logedesgardes.com/>

**3 JOURS D'ORIENTATION
EN **

7ÈME EDITION

8, 9, 10 JUILLET 2023

**LA
LOGE
DES
GARDES**

Laprugne, Allier

Organisé par : 



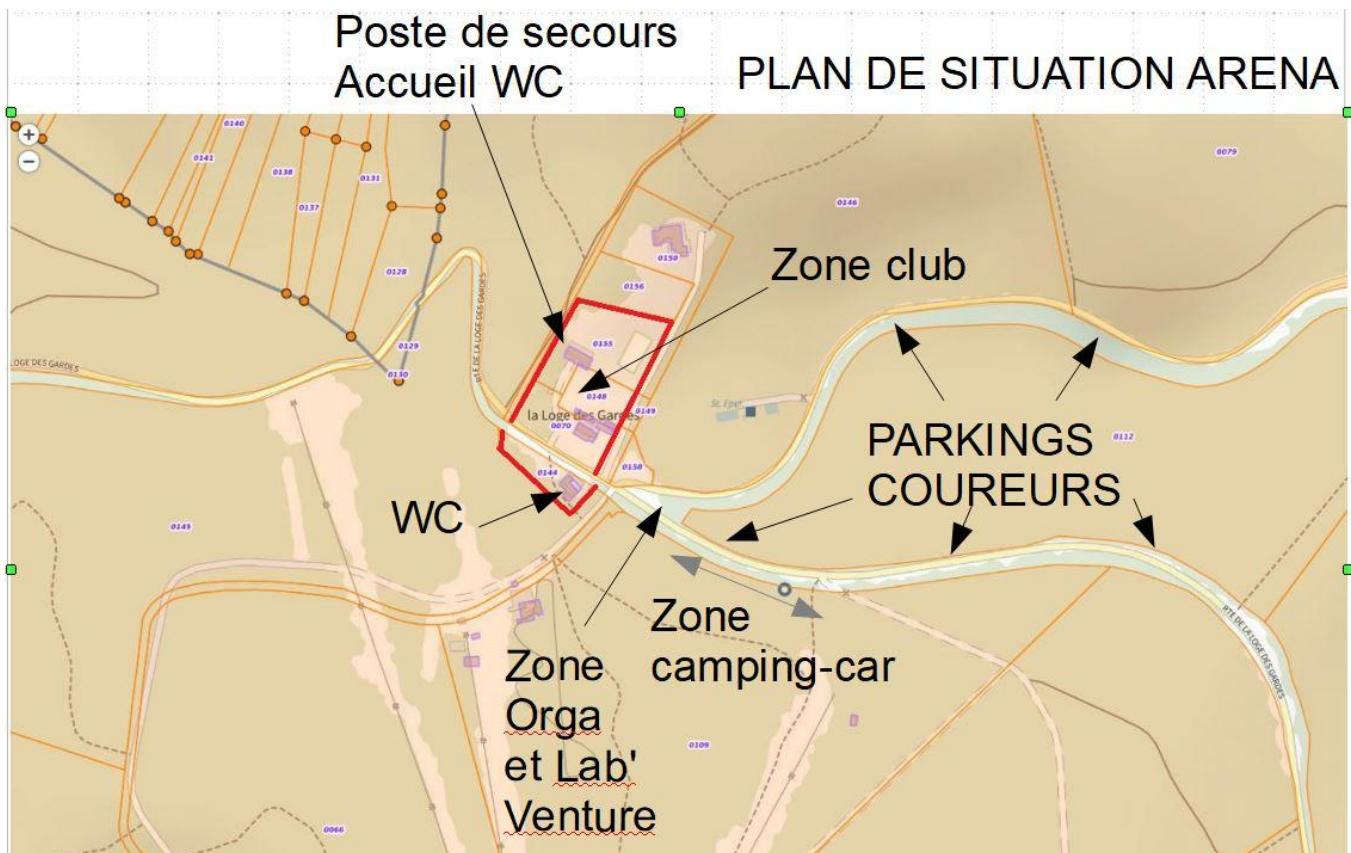
Course d'orientation • Compétitions • Loisirs • Ouvert à tous

RENNSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
WWW.BOUSSOLE-EN-FOREZ.FR

Parking :

- Pour se garer, suivez les instructions des signaliseurs. Vous utiliserez les parkings de la station de ski le long des routes D182 et D177.



Accueil :

Samedi à la salle hors sac de la Loge des Gardes **à partir de 12h30**.

Dimanche : même lieu **à partir de 9h30**.

Lundi : même lieu **à partir de 9h00**.

Tarifs :

Circuits et tarifs 2023

3 jours en Forez	Licenciés FFCO		Non Licenciés FFCO		
	18 ans et moins	19 ans et plus	18 ans et moins	19 ans et plus	Famille
Samedi 8 Juillet 2023 (AM)					
Moyenne Distance					
Circuit Violet long					
Circuit Violet moyen					
Circuit Violet court					
Circuit Orange					
Circuit Jaune					
Circuit Bleu					
Circuit Vert					
Circuit Ombre verte Smiley					
Dimanche 9 juillet 2023 (matin)	Licenciés FFCO		Non Licenciés FFCO		
Longue Distance					
Circuit Violet long					
Circuit Violet moyen					
Circuit Violet court					
Circuit Orange long					
Circuit Orange court					
Circuit Jaune					
Circuit Bleu					
Circuit Vert					
Circuit Ombre verte Smiley					
Lundi 10 Juillet (matin)	Licenciés FFCO		Non Licenciés FFCO		
Circuit multitechnique					
Circuit Violet					
Circuit Jaune orangé					
Circuit Bleu					

Paiement :

Il est possible de payer à l'accueil, mais le paiement par virement facilite la tâche de notre trésorier : précisez bien le nom du club, les coureurs et le n° de la fiche d'inscription). Pour les licencié le paiement par club est à privilégier

Code banque 14506	Code guichet 00010	Numéro de compte 07011512000	Clé RIB 22
IBAN		FR76 1450 6000 1007 0115 1200 022	
Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT			AGRIFRPP845

Inscriptions :

Site fédéral : <https://licences.fforientation.fr/inscriptions/>

Par mail pour les non licenciés : secretariat@boussole-en-forez.fr : préciser nom, prénom, année de naissance, téléphone, jours et circuits choisis).

Résultats :

Les résultats seront publiés sur : <https://liveresultat.orientering.se/>

Les courses seront mises en ligne sur livelox le soir de la course juste après la fermeture des circuits : <https://www.livelox.com/>

GEC :

La GEC se trouvera à l'accueil pour les 3 jours.

Pour les 3 jours le système de pointage à distance **SIAC sera activé**.

Horaires de départ :

A compléter en ligne, ici :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iID0xGubmLXqEff8ZJO6pdOv0eyCEAal/edit#gid=1495313367>

Veillez à respecter un écart de 4 minutes avec un autre coureur du même club sur le même circuit.

Carte :

Lien vers l'ancienne carte : <https://www.boussole-en-forez.fr/col-de-la-loge-anciennes-cartes/>

Informations techniques sur les circuits :

Annonces de course : <https://www.boussole-en-forez.fr/annonces-de-courses-3-jours-en-forez-2/>

Samedi 08 Juillet MD:

Lors de cette moyenne distance vous parcourez une forêt assez variée. Une grande zone de sapinière avec des sommets rocheux au dénivelé assez doux qui permet une bonne vitesse de course. Les circuits violets long et moyens, le circuit orange et le circuit jaune exploreront plus ou moins une zone de flancs plus raides majoritairement peuplée de feuillus. Les rochers et falaises sont nombreux, la course peut y être très rapide, tant que l'on parcourt la forêt dans le bon sens ou que l'on a de très bonnes jambes! Les tracés se veulent variés et rythmés, l'intention est de solliciter toute l'étendue de vos compétences d'orienteurs. J'espère que vous prendrez un plaisir similaire au mien lors des visites sur le terrain et des tests des circuits.

NOM	Niveau	Echelle	Distance	D+	Nbr postes
Violet long		1/10000	5,4	235	23
Violet moyen		1/10000	4,5	190	18
Violet Court		1/75000	3,3	115	13
Orange		1/10000	3,8	165	13
Jaune		1/10000	3,2	130	11
Bleu		1/7500	1,8	85	9
Vert		1/7500	2	60	9
Ombre verte		1/7500	2	60	9

Dimanche 9 Juillet Longue Distance

Vous aurez la joie de découvrir le reste de ce magnifique terrain de jeu. Le royaume des places à feu disséminées dans une forêt de feuillus et de résineux. Les grands parcours pourront profiter de l'ensemble de cette forêt qui permet une vitesse de course importante. Attention à rester vigilant tout de même sur certaines zones plus techniques. Régalez-vous bien!

Départ 1 : circuits violet (long, moyen et court), orange (long et court) et jaune.

Départ 2 : bleu, vert et ombre verte Smiley (à réaliser seul ou accompagné, des panneaux aideront le jeune orienteur sur son parcours)

Notes sur le départ : attention, vous traversez une piste de trottinettes de descente entre votre prise de carte et votre toile de départ. Soyez prudent.

Les circuits violet, orange et jaune traversent une route (interdite). Soyez vigilant. De l'eau sera disponible avant la traversée.

NOM	Niveau	Echelle	Format	Distance	D+	Nbr postes
Violet long		1/15000	A4	11,7	300	22
Violet moyen		1/10000	A3	7	180	15
Violet Court		1/75000	A4	4,9	90	9
Orange long		1/10000	A3	7,3	160	15
Orange court		1/10000	A4	4,7	90	10
Jaune		1/10000	A4	3,7	100	9
Bleu		1/7500	A4	2,3	80	8
Vert		1/7500	A4	2,4	80	10
Ombre verte		1/7500	A4	2	60	8

Spécificités cartographiques :

Attention à ne pas confondre ces deux symboles :



bornes



et objets particuliers (ici des paniers de disque-golf)

Attention, certains layons sont assez peu visibles.

Lundi 10 Juillet Entrainement

Nous vous proposons un retour en forêt sans la pression de la course.

Au programme

- circuit violet avec une partie presque relief et un couloir.
- circuit jaune avec une partie presque relief.
- circuit bleu avec une partie suivi d'itinéraire.

Bonne course à tous !