

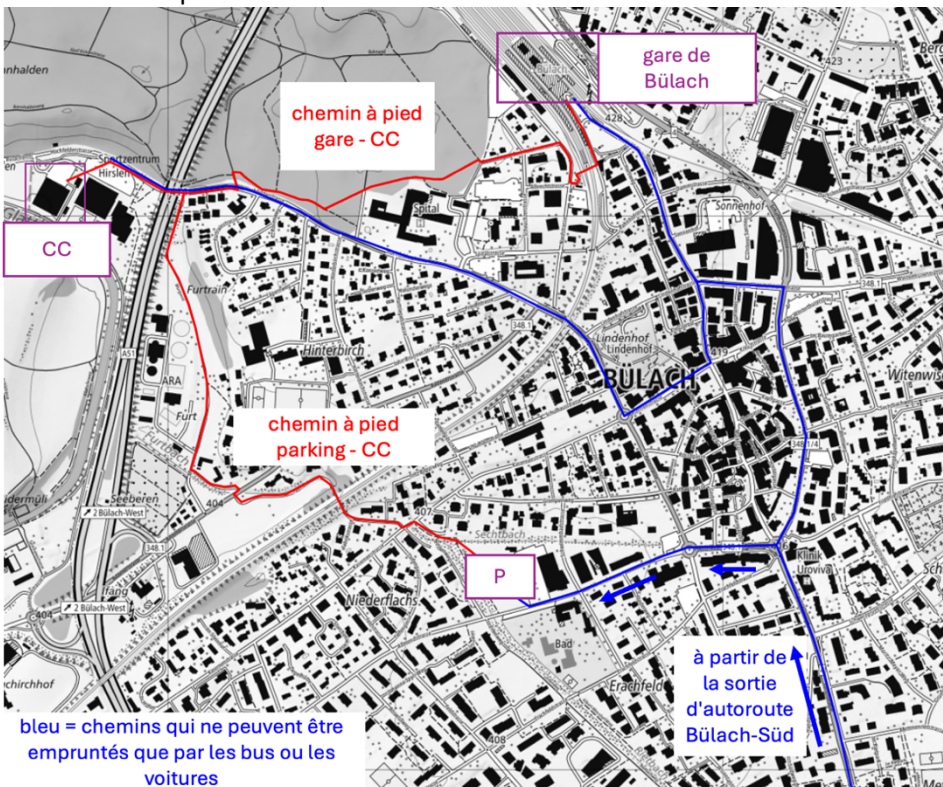


29. & 30. MÄRZ 2025

1. & 2. Nationaler OL olkrafzerfeld.ch

Ajout du 25 mars : les mutations sont possibles jusqu'à la veille à 19 heures.

Directives générales (pour les deux jours)

Organisateur	OLK Rafzerfeld-Bülach
Chef de course	Corina Strässler
Renseignements	olkrb2025@gmail.com
Centre de course	Centre sportif Hirslen, Hochfelderstrasse 77, 8180 Bülach
Zones interdites vieille ville	<p>A partir du dimanche à 7 heures, toute la zone de course est interdite et ne peut être traversée que par les chemins indiqués sur la carte ci-dessous et par les chemins CC-départ et arrivée-CC.</p>  <p>bleu = chemins qui ne peuvent être empruntés que par les bus ou les voitures</p>
Transports publics	<p>Nous vous recommandons de voyager en transport publique. Bülach est très bien desservi par le train.</p> <p>De la gare de Bülach à pied: 1,2 km, env. 15 minutes</p> <p>Pour familles et personnes plus âgées: bus 535 à XX:38, 5 minutes de trajet à "Bülach, Hirslen", le samedi en plus bus 515 à XX:08. Le bus ne circule pas avec une capacité accrue.</p>
Arrivée en voiture	<p>Parking payant près de la Stadthalle Bülach. Marqué à partir de la sortie d'autoroute Bülach-Süd. Coût : CHF 5.-- par jour (en espèces ou Twint).</p> <p>Le stationnement de véhicules en dehors du parking officiel entraîne la disqualification. Distance à pied jusqu'au centre de course : 1,5 km, 15 à 20 minutes</p>
Changement d'heure	Attention! Du samedi au dimanche, nous passons à l'heure d'été.

Hébergement / Campers	Tarif spécial pour les participants de la CO à l'hôtel Tailormade de Bachenbülach, CHF 190.-- pour une chambre double avec petit déjeuner, indiquez « OLK Rafzerfeld-Bülach » lors de la réservation ; il n'y a pas de chambres réservées. Autres hôtels et hébergements sur les plateformes courantes. Des Campers (self-contained) peuvent être laissés sur le parking pour la nuit pour CHF 15.-- (pas d'infrastructure !).
Garderie	Samedi à partir de 11h00 et dimanche à partir de 08h30 au centre de course. Pour les enfants à partir de 2 ans. Préinscription via le formulaire jusqu'au 23 mars 2025 : https://forms.office.com/r/7pd5tHjjs2
CO-enfants	Le samedi et le dimanche, entre autres sur le parcours de mini-golf.
Chronométrage	SportIdent, le système AIR+ est activé.
Listes de départ	Sont publiées sur le site Internet www.swiss-orienteeing.ch une semaine avant la compétition.
Dossard à porter	Dossards uniquement le dimanche. Pas de dossards le samedi !
Données des parcours	Sont publiées sur www.olkrafzerfeld.ch/nationales_ol_weekend_2025 ou dans ces directives.
Restauration	Offre variée au WKZ avec pâtes, hot-dog, pain à l'ail et de nombreux desserts, le dimanche avec birchermüesli, paiement en espèces et Twint.
Contrôle	Meieli Sieber, Picotiming
Recours	Avant de déposer une réclamation, il convient de s'entretenir avec le juge de compétition afin de trouver un consensus. Si aucune solution à l'amiable n'est trouvée, la réclamation doit être déposée par écrit auprès du responsable du contrôle au plus tard une heure après la clôture de la ligne d'arrivée, au moyen du formulaire disponible sur place. Le dépositaire du recours doit se tenir à la disposition du jury.
Classements	Les résultats en cours: https://results.picoevents.ch Les classements définitifs seront publiés sur www.swiss-orienteeing.ch .
Annulation	Une éventuelle annulation de la course sera communiquée sur www.swiss-orienteeing.ch et www.olkrafzerfeld.ch .
Livelox	Est débloqué après le dernier départ.
Assurance	Est de la responsabilité des participants. L'organisateur décline toute responsabilité. Le règlement de compétition de Swiss Orienteering s'applique aux courses.
Anti-Doping	Pour cette compétition le statut concernant le dopage de Swiss Olympic est valable. Des contrôles antidopage peuvent être réalisés. Avec l'inscription tous les participants sont soumis aux règles antidopage de Swiss Olympic. Pour les catégories D/HE et D/H20 seules les participants ayant soussigné la déclaration de soumission du statut concernant le dopage sont autorisés à partir.
Médias	Nadja Enz, nadjaenz93@gmail.com
Protection des données	Les directives de Swiss Orienteering du 24 août 2024 sont applicables. Toute personne qui participe à une manifestation de course d'orientation figurant sur la liste de Swiss Orienteering sous o-l.ch accepte de figurer sur les listes de départ et de classement publiées. Une suppression ultérieure du nom, du temps ou du rang de la liste de classement est exclue. Swiss Orienteering détermine la durée pendant laquelle les listes de départ et de classement restent accessibles au public.






En cas de doute, la version allemande est pertinente.

Directives 1. CO Nationale, Samedi 29 mars 2025

47. Rafzerfelder OL

IOF World Ranking Event (WRE)

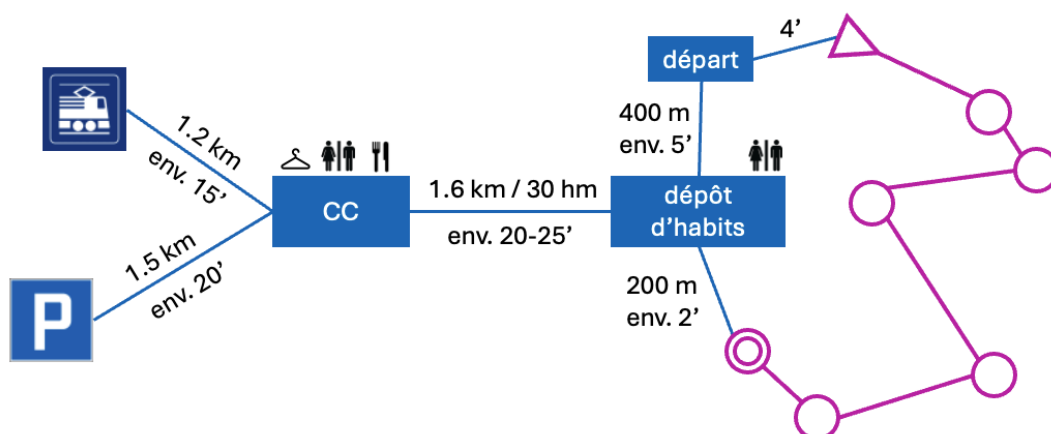
Course des Championnats de CO de la jeunesse ZH/SH+ (JOM)

Compétition	Moyenne distance dans la forêt Strassberg
Traçage / Contrôle	Stefan Altorfer, Simon Jakob, Martin Mühlemann
DT	Christian Schneebeili
Juge de course	Christoph Ruedlinger
Jury	Therese Achermann, Sabrina Meister, André Wirz Corina Strässler (organisateur sans droit de vote), Christian Schneebeili (DT/présidence sans droit de vote)
Centre de course	Ouvert de 10h30 à 18h00 environ
World Ranking Event  <small>INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION</small>	Tous les participants au WRE doivent saisir un IOF-ID avant la course D/HE et D/H20 ont le même parcours
Carte	Strassberg (état mars 2025) 1:7'500 DAK/HAK et plus âgés ainsi que D/H50 (format A3) 1:10'000 toutes les autres catégories (format A4+) Équidistance : 5m Cartographie : Yevhen Mazur Parcours imprimés pour toutes les catégories Ancienne carte sur olkrafzerfeld.ch/nationales_ol_weekend_2025 Objets particuliers  115 Élément particulier du relief, renardière  313 Élément d'eau particulier, réservoirs d'eau fermés  419 Élément particulier de végétation, souche d'arbre  530 Élément significatif dû à l'homme, banquette ou foyer
Terrain	Le Strassberg est une forêt plate du plateau avec un réseau dense de chemins. Les pentes légèrement inclinées et tournantes constituent une particularité. Les parties où la vue est entravée par des fourrés de hêtres alternent avec des parties où l'on peut marcher rapidement.
Zones interdites	Publication sur www.swiss-orienteinging.ch

Inscriptions catégorie Ouvert	<p>Catégorie Ouvert court, moyen, long ainsi que sCOOL et famille</p> <p>Possible le jour de la course à partir de 11h00 au centre de course.</p> <p>Départ en groupe possible. Pour celles et ceux souhaitant prendre le départ à la fois dans une catégorie de performance et ouverte, la course dans la catégorie de performance doit être effectuée en premier.</p> <p>jusqu'à 16 ans : CHF 14.-- jusqu'à 20 ans : CHF 20.-- à partir de 21 ans : CHF 32.-- famille : CHF 20.-- carte supplémentaire : CHF 3.-- location SI-Card: CHF 2.-- Paiement par Twint ou en espèces</p>
Inscriptions tardives / mutations	<p>Il y a deux places de départ vacantes par catégorie selon le principe du <i>premier arrivé, premier servi</i>, qui peuvent être réservées via le site de mutation https://modify.picoevents.ch</p> <p>Les reprises de places de départ sont possibles et peuvent être effectuées de manière autonome via le portail des mutations.</p> <p>Les mutations coûtent CHF 10.--.</p> <p>Les inscriptions tardives le samedi pour la D/H20 et l'élite ne sont pas possibles. Modification de la SI-Card est gratuite.</p>
Heures de départ	12h00 à environ 15h30
Ordre de départ	<p>Tirage au sort régional</p> <p>WRE : D/H20 partent après D/HE sur la même piste (tirage au sort en groupes de 5). Les meilleurs partent en premier selon la WR (D/HE), resp. PISTE ou, pour les coureurs étrangers, répartition des groupes de manière échelonnée et répartie selon le classement national respectif (D/H20)).</p>
Dossards	Pas de dossard le samedi
Trajet au départ	<p>Centre de course → dépôt d'habits: 1,6 km, 20 à 25 minutes</p> <p>dépôt d'habits → départ: 0,4 km, 5 minutes</p>
Échauffement	Possible sur le chemin du pré-départ au départ.
Carte d'échauffement	Dans le cadre de la course WRE, une carte d'échauffement est proposée comme course modèle. La course d'échauffement se trouve à environ 700 m du pré-départ. Les cartes sont disponibles au pré-départ et doivent être rendues après l'échauffement.
Dépôt d'habits	Sur bâche, non couvert, en cas de temps humide, une protection contre la pluie sera installée.
Toilettes	Au CC ainsi que les deux toits et un urinoir près du dépôt d'habits.
Départ	<p>Déroulement standard pour les CO nationales. Chaque coureur est responsable de l'effacement de son SI-Card (« Clear ») et de vérifier (« Check ») sa SI-Card. Il est obligatoire d'utiliser la SI-Card indiquée lors de l'inscription.</p> <p>Heure de départ -4min: Entrée selon listes départ, effacer et contrôler SI-Card</p> <p>Heure de départ -3min: Self-service des descriptions de postes</p> <p>Heure de départ -2min: Affichage d'arrangement des boîtes à cartes</p>

	Heure de départ -1min: Start-Check SI-Card, ensuite entrée dans zone cartes. Les cartes ne peuvent être prise de la boîte qu'au signal sonore de départ. Chaque coureur est responsable de partir avec la bonne carte.
Départ catégories Ouvert	Corridor de départ séparé avec liste de départ volante jusqu'à 15h15 Déclenchement du départ avec SI-Card.
Point de départ	Marqué par une poste de course d'orientation sans unité SI. Il est interdit de quitter le parcours obligatoire jusqu'au point de départ. Distance au point de départ 10 m.
Zones interdites	Les zones interdites imprimées sur la carte de course doivent être respectées.
Impression des parcours	Parcours imprimés pour toutes les catégories. Les postes sont numérotés en continu et doivent être parcourus dans le bon ordre.
Postes	Balises orange/blanc. A quittancer avec SI-Card (AIR+ ou classique). Les postes sont parfois très proches les uns des autres (contrôler les numéros de poste !). Système de contrôle de réserve: Pince attachée au poste (poinçonner sur la carte de course et informer à la lecture du SI au CC).
Description de postes	Symboles IOF (pour D/H10 aussi avec description sous forme texte) Self-service 3 min avant le départ et imprimée sur la carte. Pour les catégories Ouvert, au départ de ces catégories; self-service comme IOF ou sous forme texte. Imprimée sur la carte avec les symboles IOF.
Arrivée	Le parcours du dernier poste jusqu'à l'arrivée est balisé. L'arrivée doit être validée à l'aide du SI-Card. Les cartes peuvent être conservées à l'arrivée. SVP ne montrez pas les cartes aux coureurs qui ne sont pas encore pris le départ. Soyez fairplay!
Ravitaillement	Focus Water et eau au dépôt d'habits (à environ 200 m de l'arrivée). Pas de ravitaillement dans la forêt.
Fairplay	Il est interdit de partager des informations sur la compétition avec des coureurs qui n'ont pas encore pris le départ. Les cartes peuvent être conservées à l'arrivée, mais ne doivent pas être montrées aux coureurs qui n'ont pas encore pris le départ. La publication de la course sur les médias sociaux (Strava, etc.) est également interdite jusqu'à 15h30.
Retour arrivée - CC	Retour par le même chemin qu'à l'aller à partir du dépôt d'habits (1,6 km, env. 20–25 minutes)
Contrôle	Lecture du SI-Card rapidement à l'arrivée au CC. Les participants qui abandonnent doivent également impérativement lire leur SI-Card afin d'éviter toute action de recherche !
Temps maximal	120 min, fermeture de l'arrivée 120 min après le dernier départ
Service médical	Au CC
Échange de batterie SIAC	Échange de batterie SIAC possible. Mix Sieber vous prie de vous inscrire sur https://entry.picoevents.ch/siac.php ; vous y trouverez également plus d'informations.

Plan d'ensemble samedi



Données des parcours 1. CO Nationale, Samedi 29 mars 2025

cat.	distance km	dénivelé m	postes
H10	1.9	45	8
H12	2.6	65	12
H14	3.9	85	14
H16	4.9	145	17
H18	5.1	165	18
H20	6.4	200	23
HE	6.4	200	23
HAL	5.6	175	19
HAM	4.2	105	18
HAK	3.3	95	14
HB	3.7	75	13
H35	5.5	175	19
H40	5.5	175	19
H45	5.3	175	19
H50	5.2	160	18
H55	5.0	150	18
H60	4.3	140	18
H65	4.1	120	16
H70	3.6	90	15
H75	3.4	90	14
H80	3.1	95	13
H85	2.5	70	11

cat.	distance km	dénivelé m	postes
D10	1.9	45	8
D12	2.5	65	11
D14	3.5	80	13
D16	4.2	120	15
D18	4.3	115	19
D20	5.5	180	21
DE	5.5	180	21
DAL	4.6	135	18
DAM	3.6	110	16
DAK	2.8	90	12
DB	3.5	80	13
D35	4.3	115	19
D40	4.5	130	19
D45	4.5	130	19
D50	4.3	115	16
D55	4.2	105	18
D60	3.6	110	16
D65	3.5	95	15
D70	3.1	95	13
D75	2.5	70	11
D80	2.5	70	11

OL	5.0	125	20
OM	3.4	90	14
OK	2.7	55	10
FAM	2.7	55	10
OS	2.1	60	9




échelle	1:10'000
échelle	1:7'500

Directives 2. CO Nationale, Dimanche 30 mars 2025


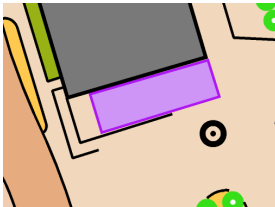
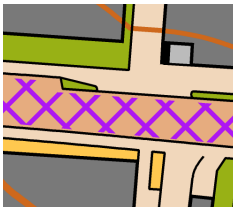
43. Bülacher OL

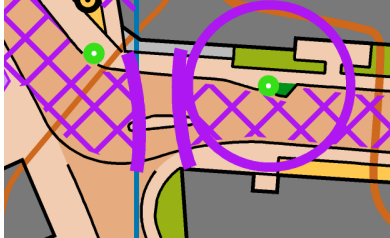
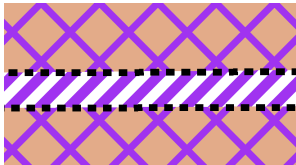

CHANGEMENT D'HEURE!

Course des Championnats de CO de la jeunesse ZH/SH+ (JOM)

Compétition	Sprint à Bülach, temps du vainqueur selon WO Art. 42 : 10–15 minutes
Traçage / Contrôle	Andreas Ruedlinger, David Ruedlinger
DT	Roland Ludwig
Juge de course	Christoph Ruedlinger
Jury	Corina Strässler, Roland Ludwig, Therese Achermann
Centre de course	Ouvert à partir de 08h00
Carte	<p>Bülach (état mars 2025) 1:3'000 DAK/HAK et à partir de D/H50 (format A3+) 1:4'000 Toutes les autres catégories (format A3) Équidistance : 2 m Cartographie : Chrigi Schellenberg</p> <p>Ancienne carte sur www.olkrafzerfeld.ch/nationales_ol_weekend_2025</p> <p>Objets particuliers Les signatures suivantes sont utilisées pour la cartographie des objets remarquables et artificiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> 530 Élément significatif dû à l'homme, boîte aux lettres 531 Élément significatif dû à l'homme, équipement de jeu 533 Zone avec des obstacles (possibilité de course réduite)
Terrain	<p>La zone de course se compose d'un centre-ville historique avec des ruelles et des passages parfois étroits, de divers quartiers extérieurs, de zones ressemblant à des parcs et de lotissements tortueux. Il permet souvent de courir rapidement, mais exige aussi toujours de la précision et une technique de cartographie exacte.</p> <p>Veuillez faire attention aux autres coureurs et aux passants dans les passages étroits !</p> <p>Les rues sont en principe ouvertes à la circulation et il faut s'attendre partout (même dans la vieille ville) à la présence de piétons, de vélos, de voitures et de cars postaux. La loi sur la circulation routière s'applique !</p> <p>Le port de chaussures à pointes Dobb est interdit.</p>
Zones interdites	<p>Selon la publication sur www.swiss-orientering.ch</p> <p>A partir du dimanche à 07h00, toute la zone de course est interdite et ne peut être traversée que par les chemins publiés dans les directives (voir ci-dessus).</p>

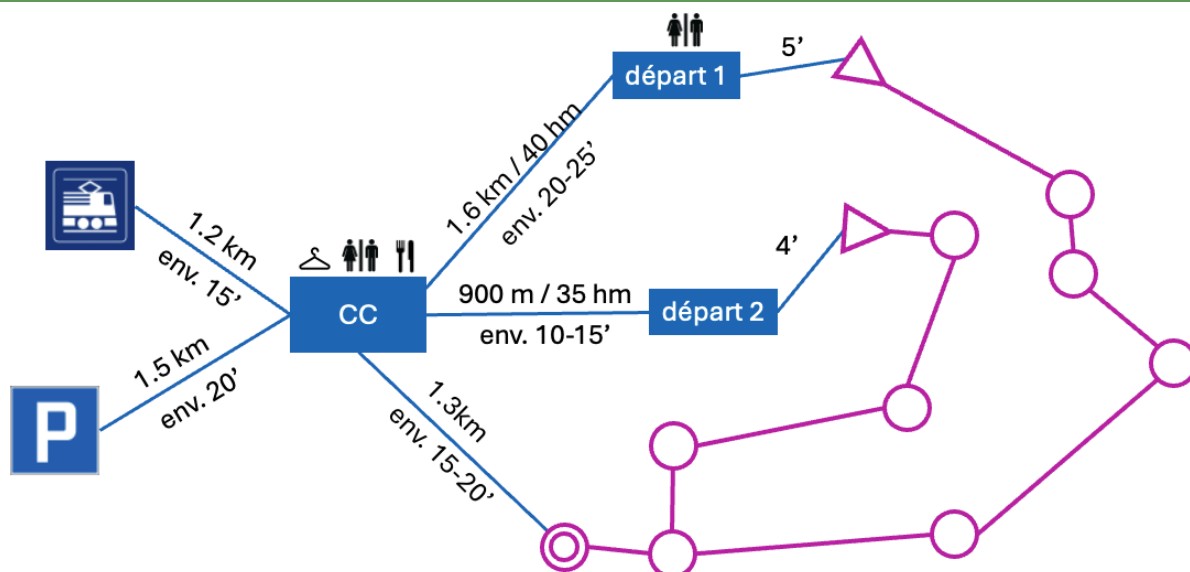
Autorisation d'exception du règlement de compétition	Le 11 septembre 2024, la journée cantonale du sport scolaire secondaire a eu lieu, entre autres, sur l'ancienne carte de la ville de Bülach. Pour les participants, les zones interdites de la course d'orientation nationale ont été levée pour cette manifestation et une participation à la course d'orientation nationale est autorisée.	
Inscriptions catégorie Ouvert	<p>Catégorie Ouvert court, moyen, long ainsi que sCOOL et famille Possible le jour de la course à partir de 09h00 au centre de course.</p> <p>Départ en groupe possible. Pour celles et ceux souhaitant prendre le départ à la fois dans une catégorie de performance et ouverte, la course dans la catégorie de performance doit être effectuée en premier.</p> <p>jusqu'à 16 ans : CHF 14.-- jusqu'à 20 ans : CHF 20.-- à partir de 21 ans : CHF 32.-- famille : CHF 20.-- carte supplémentaire : CHF 3.-- location SI-Card: CHF 2.--. Paiement par Twint ou en espèces.</p>	
Inscriptions tardives / mutations	<p>Il y a deux places de départ vacantes par catégorie selon le principe du <i>premier arrivé, premier servi</i>, qui peuvent être réservées via le site de mutation https://modify.picoevents.ch</p> <p>Les reprises de places de départ sont possibles et peuvent être effectuées de manière autonome via le portail des mutations.</p> <p>Les mutations coûtent CHF 10.--.</p> <p>Les inscriptions tardives le samedi pour la D/H20 et l'élite ne sont pas possibles.</p> <p>Modification de la SI-Card gratuite</p>	
Heures de départ	09h30 à 13h00	
Ordre de départ	Tirage au sort régional	
Dossards	Self-service au centre de course. Les coureurs des catégories ouvertes reçoivent leur dossard lors de l'inscription. Sans dossard, pas de départ !	
Trajet au départ	<p>CC → départ 1 : 1,8 km, 25 minutes CC → départ 2 : 0,9 km, 10–15 minutes</p> <p>Il est interdit de quitter le chemin balisé menant au départ !</p>	
Échauffement	Sur le chemin vers le départ ou au pré-départ.	
Dépôt d'habits	Pas de dépôt d'habits	
Toilettes	Pas de WC au départ 2. Il y a un WC public au départ 1. Veuillez utiliser les toilettes du centre de course.	
Départ	Deux départs différents. Respectez la signalétique! Chaque coureur est responsable de l'effacement de son SI-Card (« Clear ») et de vérifier (« Check ») sa SI-Card. Il est obligatoire d'utiliser la SI-Card indiquée lors de l'inscription. Chaque coureur est responsable de partir avec la bonne carte.	
	Départ 1 Heure de départ -5min : Entrée selon liste de départ, effacer et contrôler SI-Card	Départ 2 Heure de départ -4min: Entrée selon liste de départ, effacer et contrôler SI-Card

	<p>Heure de départ -4min: Self-service des descriptions de postes</p> <p>Heure de départ -3min: Traversée de la rue</p> <p>Heure de départ -2min: Affichage d'arrangement des boîtes de cartes</p> <p>Heure de départ -1min: Start-Check SI-Card, ensuite, entrée dans zone cartes. Les cartes ne peuvent être prise de la boîte qu'au signal sonore de départ.</p>	<p>Heure de départ -3min: Self-service des descriptions de postes</p> <p>Heure de départ -2min: Affichage d'arrangement des boîtes de cartes</p> <p>Heure de départ -1min: Start-Check SI-Card, ensuite, entrée dans zone cartes. Les cartes ne peuvent être prise de la boîte qu'au signal sonore de départ.</p>
Départ catégories Ouvert	<p>Départ 2</p> <p>Corridor de départ séparé avec liste de départ volante jusqu'à 12h45</p> <p>Déclenchement du départ avec SI-Card.</p>	
Point de départ	<p>Marqué par une poste de course d'orientation sans unité SI. Il est interdit de quitter le parcours obligatoire jusqu'au point de départ.</p>	
Zones interdites	<p>Les zones interdites imprimées sur la carte de course doivent être respectées. Les zones cartographiées en vert olive ne doivent pas être pénétrées, des contrôles seront effectués sur le terrain !</p> <p>Le non-respect de ces règles entraîne la disqualification. Elles entraînent non seulement un avantage concurrentiel déloyal, mais aussi des problèmes pour l'organisation de futures compétitions. Nous dépendons de la bonne volonté de nombreux propriétaires fonciers et souhaitons représenter notre sport sous son meilleur jour.</p> <p>Par respect pour les pratiquants, certaines parties autour des églises sont marquées comme zones interdites.</p> <p>Certains endroits où la transition entre la zone autorisée et la zone interdite n'est pas clairement visible seront marqués avec du ruban de délimitation.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>vert olive = terrain privé interdit de pénétrer !</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Surfaces roses = constructions temporaires ou zones fermées (chantiers, café de rue) interdit de pénétrer !</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>zone hachurée en violet = zone interdite interdit de pénétrer!</p> </div> </div>	
Chantiers	<p>Il y a des chantiers routiers sur le terrain dont l'état n'était pas définitivement connu le jour de la course au moment de l'impression des cartes. Les changements de dernière minute seront communiqués au centre de course et au départ.</p>	

<p>Passages routiers</p>	<p>Certaines catégories traversent une route dans une zone de travaux. A cet endroit, la route ne peut être traversée que par le passage pour piétons. Le passage pour piétons est indiqué sur la carte comme un passage (voir extrait de carte). Le chemin depuis le poste avant la traversée est barré par du ruban de traçage jusqu'au passage pour piétons.</p>  <p>Certaines catégories traversent une route principale très fréquentée. Celle-ci ne peut être traversée que par le passage souterrain cartographié. Une traversée en surface entraîne la disqualification. Le passage souterrain est représenté sur la carte en rose et blanc (le niveau supérieur détermine la couleur = zone interdite). Aucun passage obligatoire n'est marqué.</p> <p>Exemple:</p>  <p>La route est une zone interdite. Au niveau inférieur (passage souterrain), il est possible de marcher.</p> <p>Certaines catégories passent par un passage souterrain utilisé à la fois par les cyclistes et les piétons. Pour des raisons de sécurité, la piste cyclable est séparée du chemin piétonnier. Il n'est permis de courir que sur la zone marquée pour les piétons (voir photo).</p> 
<p>Impression des parcours</p>	<p>Parcours imprimés pour toutes les catégories. Les postes sont numérotés en continu et doivent être parcourus dans le bon ordre.</p>
<p>Postes</p>	<p>Balises orange/blanc. A quitter avec SI-Card (AIR+ ou classique). Les postes sont parfois très proches les uns des autres (contrôler les numéros de poste !). Système de contrôle de réserve: Pince attachée au poste (poinçonner sur la carte de course et informer à la lecture du SI au CC).</p>
<p>Description de postes</p>	<p>Symboles IOF (pour D/H10 aussi avec description sous forme texte) Self-service 3 min avant le départ et imprimée sur la carte. Pour les catégories Ouvert, au départ de ces catégories; self-service comme IOF ou sous forme texte. Imprimée sur la carte avec les symboles IOF.</p>
<p>Arrivée</p>	<p>Le parcours du dernier poste jusqu'à l'arrivée est balisé. L'arrivée doit être validée à l'aide du SI-Card. Les cartes peuvent être conservées à l'arrivée. SVP ne montrez pas les cartes aux coureurs qui ne sont pas encore pris le départ. Soyez fairplay! L'espace à l'arrivée est limité. Veuillez limiter votre temps de présence dans la zone d'arrivée.</p>

Ravitaillement	Focus Water et eau
Fairplay	<p>Il est interdit de partager des informations sur la compétition avec des coureurs qui n'ont pas encore pris le départ. Les cartes peuvent être conservées à l'arrivée, mais ne doivent pas être montrées aux coureurs qui n'ont pas encore pris le départ.</p> <p>La publication de la course sur les médias sociaux (Strava, etc.) est également interdite jusqu'à 13h00.</p>
Retour arrivée - CC	1,3 km / 15–20 minutes
Contrôle	<p>Lecture du SI-Card rapidement à l'arrivée au CC.</p> <p>Les participants qui abandonnent doivent également impérativement lire leur SI-Card afin d'éviter toute action de recherche !</p>
Temps maximal	90 min, fermeture de l'arrivée 90 min après le dernier départ
Service médical	Au CC

Plan d'ensemble dimanche



Données des parcours 2. CO Nationale, Dimanche 30 mars 2025

cat.	distance km	dénivelé m	postes	départ	cat.	distance km	dénivelé m	postes	départ
H10	2.0	15	19	2	D10	2.0	15	20	2
H12	2.5	25	23	2	D12	2.3	20	21	2
H14	2.8	30	23	1	D14	2.5	30	21	2
H16	3.0	35	22	1	D16	2.7	30	20	1
H18	3.4	45	25	1	D18	3.0	35	20	1
H20	3.7	50	25	1	D20	3.1	40	24	1
HE	3.9	50	28	1	DE	3.2	40	24	1
HAL	3.3	35	25	1	DAL	2.9	40	21	1
HAM	3.0	35	22	1	DAM	2.7	30	20	1
HAK	2.4	25	20	2	DAK	2.1	30	16	2
HB	2.3	15	20	2	DB	2.1	25	18	2
H35	3.1	35	24	1	D35	2.3	20	17	1
H40	3.1	30	21	1	D40	2.7	25	20	1
H45	3.3	45	24	1	D45	2.8	30	18	1
H50	2.9	25	22	1	D50	2.8	20	19	1
H55	2.8	25	19	1	D55	2.6	25	20	1
H60	2.8	25	21	1	D60	2.3	25	20	2
H65	2.6	25	20	1	D65	2.1	20	16	2
H70	2.4	25	20	2	D70	2.1	20	16	2
H75	2.0	20	19	2	D75	1.6	15	14	2
H80	2.0	20	19	2	D80	1.4	15	13	2
H85	1.4	15	13	2					

OL	3.2	30	27	2
OM	2.4	20	20	2
OK	1.6	15	18	2
FAM	1.6	15	18	2
OS	1.4	10	15	2

échelle	1:4'000
échelle	1:3'000

Un grand merci à nos sponsors.



Flughafen Zürich

