

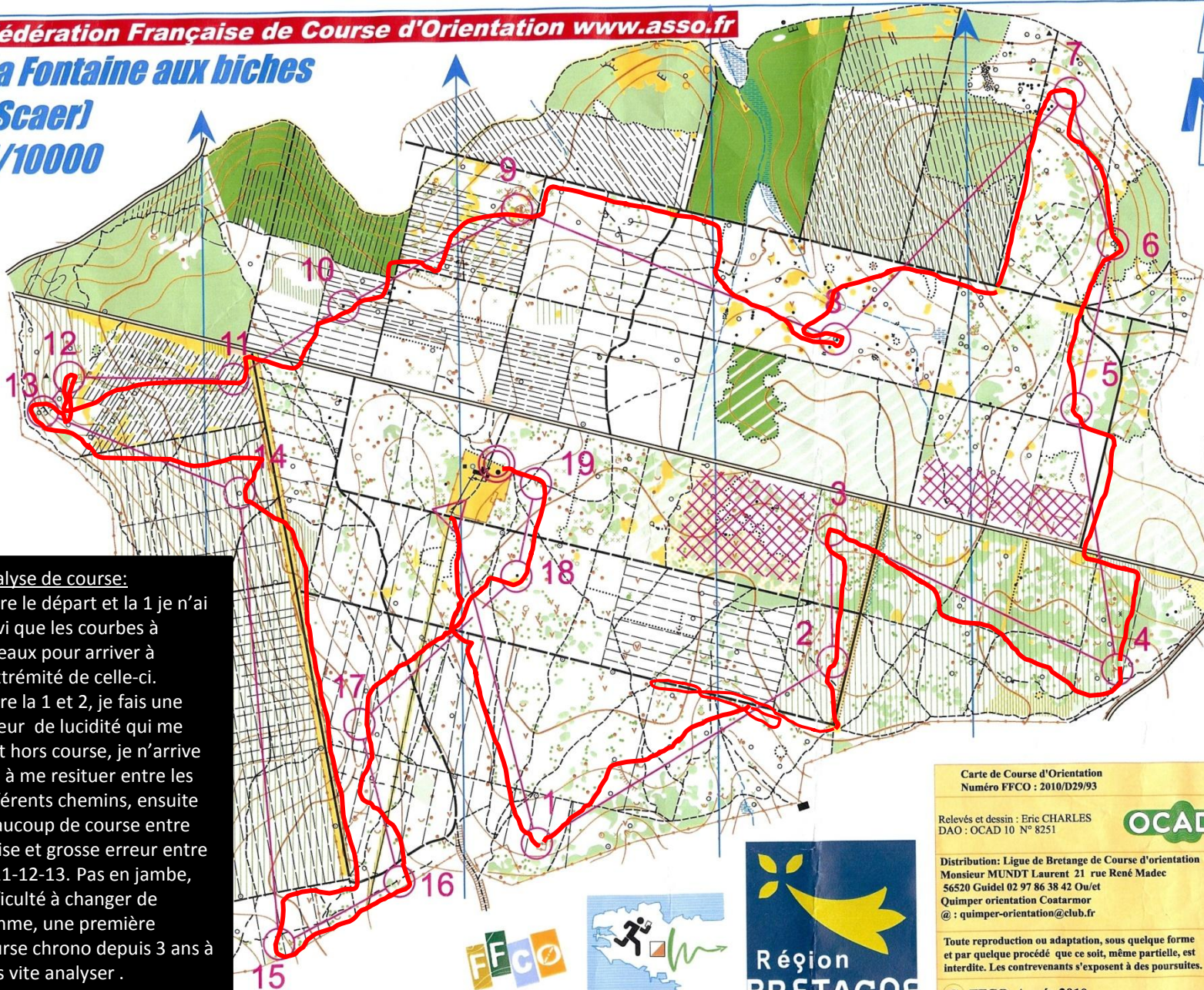
Course d'orientation longue distance à Scaer le 5 février 2012

Fédération Française de Course d'Orientation www.asso.fr

La Fontaine aux biches
(Scaer)
1/10000



www.quimper-orientation.fr



	B	8,3 km	150 m
1	118	+++	┌
2	114	↘ •	
3	107	⊙	
4	119	∪	
5	120	∇	
6	125	⊙	
7	133	⊙	⊙
8	122	⊙	
9	123	← •	⊙
10	124	▲	
11	117	∪	
12	129	+++	┌
13	131	← ▯	└
14	116	⊙	
15	110	↑ ⊙	
16	111	∇	
17	109	△ △	
18	115	▲	
19	40	∇	

○ 90 m

Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2010/D29/93

Relevés et dessin : Eric CHARLES
DAO : OCAD 10 N° 8251

OCAD

Distribution: Ligue de Bretagne de Course d'orientation
Monsieur MUNDT Laurent 21 rue René Madec
56520 Guidel 02 97 86 38 42 Ou/et
Quimper orientation Coarmor
@ : quimper-orientation@club.fr

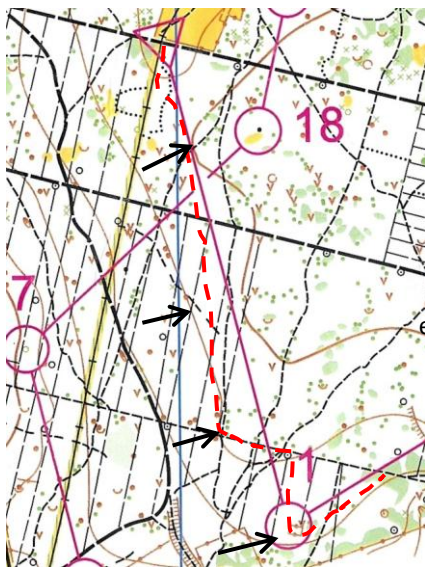
Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. Les contrevenants s'exposent à des poursuites.

© FFCO, Année 2010



Analyse de course:
Entre le départ et la 1 je n'ai suivi que les courbes à niveaux pour arriver à l'extrémité de celle-ci.
Entre la 1 et 2, je fais une erreur de lucidité qui me met hors course, je n'arrive pas à me resituer entre les différents chemins, ensuite beaucoup de course entre balise et grosse erreur entre la 11-12-13. Pas en jambe, difficulté à changer de rythme, une première course chrono depuis 3 ans à très vite analyser.

Les bonnes et les mauvaises options



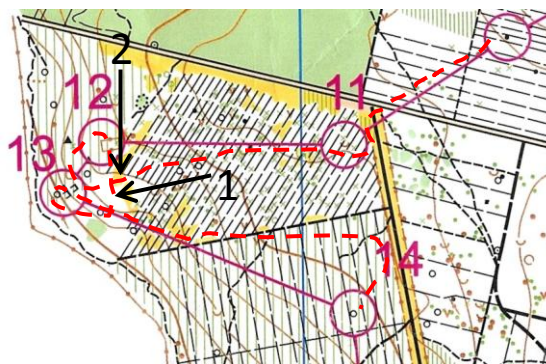
bonne

Suivre uniquement le mouvement de terrain – extrémité sud localisation



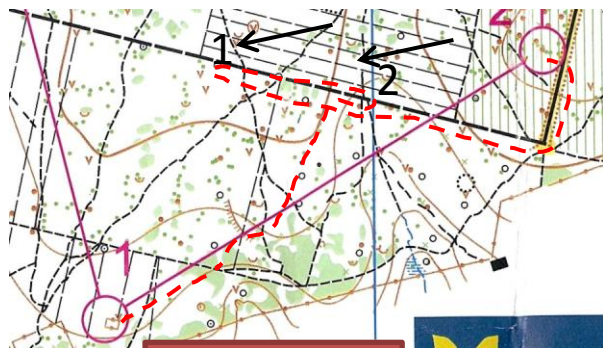
bonne

En quittant la 16 j'ai à l'ouest la ligne à haute tension (1) que je coupe puis prend le 2^{ème} coupe feu (2) ensuite à gauche puis à droite et je suis à la 17. en quittant la 17 idem je prend option ligne HT puis chemin perpendiculaire ensuite 1^{ère} à gauche coude du chemin (3) je traverse parallèlement vers la 18



mauvaise

Entre la 11, je pars en azimuth mais me fais absorber par le devers et descend trop sur le sud (1) donc sous la balise 12, puis remonte sur celle-ci. En quittant la 12 j'analyse mal surtout qu'elle n'est qu'à 100m et pars plein sud alors qu'elle est au sud ouest (2).....ensuite cette situation et la fatigue font que j'apprécie mal les coupe feu entre la 13 et 14 et que je remonte trop haut....à oublier très vite



mauvaise

Le but étant de remonter dans le rentrant mais j'ai perdu le mouvement du terrain et n'ai pas su me resituer sur perpendiculaire. chemins trop similaires donc tergiversé entre le 1 et 2 (sur plan) car le rentrant à l'ouest me paraissait pas assez prononcé par rapport à la réalité – erreur qui coute plus de 5mn