



# La balise du FINO

**L'édit' O** (Par Fred.): Une fois n'est pas coutume, la Balise est en avance sur son calendrier de publication ! Il faut dire qu'il fallait se faire pardonner d'un numéro de décembre qui comportait quelques coquilles, et où surtout tous les articles proposés pas les généreux rédacteurs du club n'avaient pas trouvé leur place: par la volonté de la rédaction (manque de place) ... ou par oubli ! ... Ce numéro est donc riche en multiples contributions estivales (!), hivernales ...et printanières (chouette il est de retour !).

La famille Vergé a quitté le Lot ce mois-ci pour s'installer au cœur des Pyrénées Orientales, de ses montagnes, son soleil ... et ses multiples terrains de sport nature. Nous gardons le contact d'autant plus qu'ils sont toujours licenciés au FiNO, mais il va de soi que leur participation à la vie locale de notre club va se réduire très fortement. C'est incontestablement un virage pour le FiNO car leur implication avait été forte ces dernières années, tant dans la participation et les performances sportives, qu'à la vie du club elle-même. Et nous pouvons que les en remercier. A nous de rebondir au mieux pour combler ce trou et poursuivre le développement de notre structure. L'arrivée de nouveaux terrains de jeu à Reilhac et Espédaillac devrait y contribuer. Notre active participation au week-end du CNE et championnat de France de sprint sur Figeac à la Toussaint aussi. Pour le reste toutes les bonnes idées et actions sont les bienvenues.

Bonne lecture !



**Quoi de neuf ?** La rubrique qui mélange les pinces, les balises et les cartons de contrôle.

- Loic et Théo (accompagnés de Michel Marty) ont participé au 2<sup>ème</sup> stage jeunes de la FFCO (RDE : Réseau de Développement de l'Elite) les 16 et 17 janvier à Caylus et Varen (82).
- A l'initiative de l'OIS, mercredi 4 décembre 2009, les jeunes pousses des Clubs sportifs de Figeac et de ses environs se sont retrouvés pour voir le spectacle du Cirque Maximum. Après un parcours jalonné à la rencontre des animaux de la ménagerie, nos orienteurs ont pris place sur les hauteurs des tribunes. Le ravitaillement en pop corn a permis à chacun de se régaler entre chaque numéro. Entre les tigres, les funambules et les motards dans une sphère, il y avait vraiment de quoi baliser ! A la sortie, la joyeuse ribambelle a fait quelques petites courses aux rayons boissons et biscuiterie de l'échoppe locale pour abreuver ses athlètes. Au final, un bon moment de convivialité et de beaux souvenirs PM (plein les mirettes) ! Merci à l'OIS pour le financement, et à Carole pour l'encadrement.



## RAID NATURE 46 : Rocamadour, 21 et 22 novembre 2009 (Par Carole)



Avant !

On en parlait depuis le début de l'année... Les rumeurs sur le niveau physique nécessaire nous avaient découragées... Mais Jean-Marc Marion a su nous remotiver lors de la Départementale de St Pierre Lafeuille en précisant qu'il y avait des shunts possibles... Allez chiche que ! « Les crapauds sonneurs » sont inscrits pour les 2 jours (tant qu'a en baver) !

Nous voilà donc ce samedi 21 novembre sur le parking de Mayrac, entourés de la fine fleur des raideurs nationaux (dont une équipe Raid O' Cazelle composée de Séb Mounier du FiNO et Thibault Terral)... A 16h00 nous partons pour une première CO pédestre de 4 km à itinéraire libre, la plupart des équipes partent dans un sens, nous... dans l'autre... Arrivés au parc VTT il reste encore d'autres vélos : Oh, on est pas dernier ! Et c'est parti pour Mayrac-Roca par la vallée de l'Ouyse (20 Km). A la première descente nous entendons soudain un drôle de bruit... pourtant les vélos roulent bien, rien ne semble manquer... nous continuons... A Lacave, la nuit

tombe, il est temps d'allumer les lampes : A tient Carole n'a plus la sienne... C'était donc ça ! Tans pis, c'est partie pour une séance VTT by night à la frontale, Joël passe devant avec le phare du Club... Certes, derrière Carole n'y vois pas terrible mais cela aplatit le relief et globalement permet de rouler plus vite ! Ayant l'avantage de bien connaître la zone, nous ne perdons pas de temps sur l'orientation et doublons même plusieurs équipes. Arrivés à Rocamadour, Eric Pélaprat ne cache pas sa surprise de nous voir déjà là (toujours gentil, cet Eric). Cela nous motive pour la CO sur carte « schématique 3 D ». Hélas à mi-parcours Carole attrape une crampe d'estomac, pas glop la boisson isotonique... le reste du circuit se fait en marchant puis la crampe passe à l'arrivée au parc VTT. Et c'est reparti pour Roca – Mayrac par Mayrinac le Francal (20Km). Nous faisons 1 balise optionnelle et décidons de laisser la 2ième histoire de garder du jus pour le lendemain. Au pied de la côte (un mur dans le noir !) de Mayrac nous ne regrettons pas notre choix et la finissons comme beaucoup à pied. Nous arrivons à vers 22h00, classés 28/47 en 4:47:17 et ravis. Raid O'Cazelle arrive 19/47 en 4:21:21 Après une bonne pasta partie, et des récits de douches froides d'autres équipes, nous abandonnons notre tente sur place et partons dormir au chaud chez des amis à Calès.

Dimanche 22 novembre : Il a plu toute la nuit, le terrain est gorgé d'eau. Départ 8H37 pour 9 km de VTT en direction de Mayrinac le Francal. Dès les premiers coups de pédales nous regrettons notre surentraînement (Joël n'avait pas fait de VTT depuis le Raid des Cazelles en juin et moi depuis la Transfigeacoise le 4 octobre). Les cuisses sont dures et le popotin douloureux. Le terrain boueux ne facilite pas la progression. La première côte après Meyronne se fait en grande partie à pied pour Carole qui s'inquiète pour le suite de la journée. Nous enchaînons sur une CO sur carte IGN avec postes à prendre dans l'ordre et 3 balises optionnelles (11 Km). Nous croisons Nicolas Bonnemain qui semble finir le parcours CO. Le terrain présente de beaux dénivelés et des zones bien vertes (ce qui ne se voit pas sur carte IGN : mes gambettes s'en souviennent encore !). Joël est ultra motivé. Une équipe mixte est arrivée juste avant nous, elle est encore rattrapable ! Nous enchaînons les postes et doublons plusieurs équipes, le temps passe et la prochaine porte horaire est à 12h00 à Rocamadour. Joël insiste pour faire 2 balises optionnelles. Nous arrivons au parc et croisons de nouveaux Nicolas qui fini sa CO (la première fois ils avaient fait le circuit à l'envers, obligation de le refaire à l'endroit !). Il est 11h45, reste 10 Km en suivi d'itinéraire VTT... Mission impossible... Je peste après Joël (le mot est faible) mais nous reprenons quand même la route motivés au regard du nombre de vélo toujours au parc. Plus nous pédalons et moins je râle... C'est vrai que ce n'était pas raisonnable de faire 2 jours de raid, et puis si on arrive après la porte horaire nous n'aurons pas le trail à faire, finalement ce n'est pas si mal. Les paysages sont magnifiques, plus nous approchons de Rocamadour, plus je me dis que sans le trail c'est mieux. A 12h30 nous arrivons sur l'esplanade du château. Les organisateurs nous attendent à bras ouvert sous un soleil éclatant... Allez, ne vous inquiétez pas, vous êtes 23 ième, on ouvre la plage horaire jusqu'à la 25ième équipe.... Et m... ! Maintenant il faut y aller !

Après un bon ravitaillement, nous voilà partis à l'assaut de la vallée de l'Alzou pour un trail de 10Km. Dans la montée sur le plateau de Fouysselaze nous croisons Coralie Mounier et Mathilde Terral qui semblent en bonne forme. Le plateau est toujours aussi beau, nous reconnaissons nos terrains de jeu du temps où nous commençons la



Après !

donc avec un des basques et nous attendons nos coéquipiers avant de franchir la ligne d'arrivée à la salle des fêtes. Ouf, on y est arrivé ! Pari réussi !

Joël est tout blanc, il a fait une fringale et m'explique que le 2<sup>ième</sup> basque l'a poussé sur la fin. Nous retrouvons Seb qui a du se faire remplacer suite à une blessure à l'œil et Nicolas qui a du abandonner.. Nous nous retapons grâce au repas pantagruélique préparé par nos brillants organisateurs. Puis viens la remise des prix : Les vainqueurs Savoyards gagnent le raid expert en 7:47:00 et, incroyable, nous sommes 22/47 et 2<sup>ième</sup> équipe mixte en 12:33:27 à 10 minutes des 1<sup>er</sup> !.

Coralie et Mathilde quand à elles finissent 9/34 en 7:07:19 et remportent le raid découverte féminin : Bravo les filles !

Des formats de cartes variés, des parcours superbes et techniques, une organisation logistique remarquable, un accueil chaleureux dans nos terres Lotoises... gageons que nous serons de nombreux FiNOLIens à savourer l'édition du Raid Nature 46, programmée les 6 et 7 novembre 2010 !



Mathilde et Coralie

## CNE et championnat de France de sprint : M – 7 mois

Pour rappel, ce WE a été déplacé aux 30 et 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre, car le WE précédent aura lieu sur Figeac le Chainon Manquant.

La cartographie de la carte du CNE à Reilhac est achevée. Les vérifications sont en cours pour s'assurer de la qualité et de l'homogénéité de la carte. C'est la carte aux 200 dolines !

Les cartes des sprints sont en cours de reprise, toujours sous la patte magique du cartographe roumain Marian Cotirta.

Tous les maires des communes concernées ont été rencontrés, ainsi que le proviseur du Lycée Jeanne d'Arc qui nous ouvrira ses portes le jour du sprint à Figeac.

La mairie de Figeac a officiellement confirmé par écrit son accord pour cette manifestation.

Le budget prévisionnel de cette manifestation a été établi par Gérard Barthes trésorier de la ligue et de cette manifestation. Il se monte à 112000 €(y compris 40000 €de bénévolat valorisé).

Enfin, le site Web est tout juste ouvert : <http://cne2010.free.fr/>

## Le Tour de France ... des cartes

Avant d'attaquer le 44, revenons quelques instants sur le 43... pour lequel la rédaction s'excuse de l'affront fait à nos amis Auvergnats: 43 c'est donc la **Haute-Loire** (et non le Loir et Cher... n°41 !)

Région : Auvergne

Chef-Lieu : Le Puy en Velay

Un club de C.O. : Azimut 43

Pour ce numéro 44 de la balise, ... La Loire Atlantique est à l'honneur.

Région : Pays de Loire

Chef lieu : Nantes

3 clubs de C.O. :

- AS. des sous-officiers de réserve de Nantes
- Nantes Atlantique Orientation
- Nature Sport Vioreau

Autour de Nantes, la C.O. se pratique principalement en forêt, sur des terrains ouverts (cartes presque blanches) et souvent riches en détails humains, les forêts ayant été habitées il n'y a pas si longtemps...



Extrait de carte du Nantes Atlantique Orientation

## Premiers pas dans le groupe France cadet (par Loïc)

Un samedi de septembre en allant chercher le courrier, je reçois une lettre de la FFCO : une convocation pour intégrer le groupe France cadet et découvrir le haut niveau !

Des tests avec plusieurs médecins ont dû être effectués pour participer aux futurs stages.

Depuis ce temps j'ai réalisé deux stages au côté de 4 entraîneurs, 10 filles et 9 garçons de toute la France.

L'ambiance est « cool » j'ai réussi à m'intégrer assez facilement et je m'entends très bien avec tout le monde.

Du 19 au 23 décembre je suis parti faire mon deuxième stage. Pour rejoindre le lieu du stage à Fréjus il a fallu faire face aux intempéries (neige) et le trajet en train avec Arnaud Pezet qui m'a rejoint à Villefranche fut compliqué. Pour arriver à destination nous avons pris 5 trains différents au lieu de 2 et 9h de trajet au lieu de 6h !!!!

Une fois tous réunis à l'auberge de Fréjus le stage s'est déroulé normalement avec une variété d'exercices et de courses. Les terrains étaient magnifiques mais surtout très techniques.

C'est là où je vois que nous avons une grande marge de progression !

L'écart entre les courses en régionales et les courses de haut niveau est énorme. Il faut que je travaille pour que mon objectif se réalise : aller au championnat d'Europe en Espagne au mois juillet 2010 pour représenter le FINO. Et dire que c'est un bon club formateur, merci à vous tous pour m'avoir aidé et permis d'être ici et aller plus haut pourquoi pas ?



Loïc en tenue groupe France



## O' Cinco au FiNO (Par Carole)

11 au 16 Août 2009 – Montaña Palentina – Palencia – España

Nous partîmes 17, charmés par les nombreux récits et propositions de notre doyen Philippe, nous franchîmes les frontières de notre hexagone... Et nous n'en fûmes pas déçus !

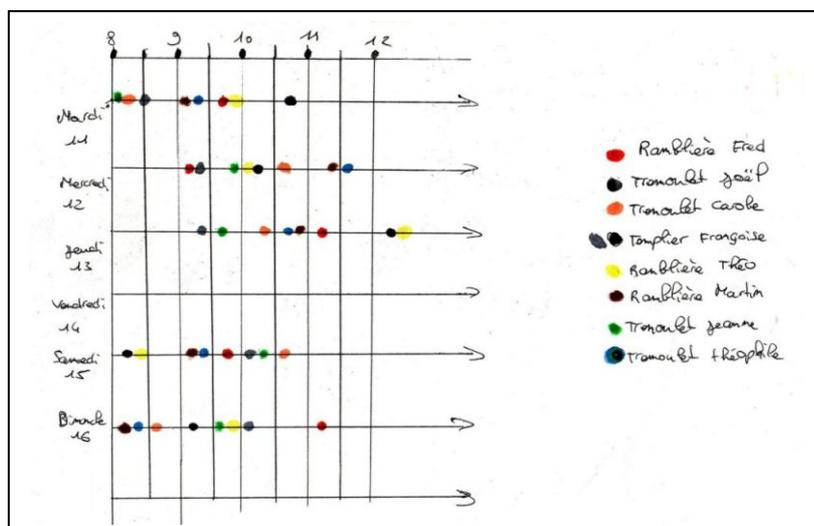
Tout a commencé lors de notre AG ou carte de l'Europe à l'appui, après de nombreuses considérations techniques, kilométriques, économiques, climatiques et linguistiques nous votons à l'unanimité la destination du 1er séjour international officiel du FiNO : Que viva España !



L'équipe FiNO O' Cinco (manque notre photographe Annie)

### Lundi 10/08/2009 – Récupération des dossards à Aguilar

Après le passage au local d'accueil, les plus courageux s'essayent au circuit d'échauffement. Pour les Trémoublières, il est temps de faire l'analyse logistique des départs de la semaine. Théo et Jeanne organisent le planning de mains de maîtres :



### **Mardi 11/08/2009 - 1ere Etape : Las Tuerces -Longue Distance-Carte au 1/15000eme.**

Un petit goût de 6 jours de l'Aveyron avec cette carte de style Larzac aux rochers champignons de plusieurs mètres de haut. Attention à la lecture de l'épaisseur des traits ! Philippe et Carole se font piéger et arrivent simultanément bille en tête vers ce qu'ils pensaient être un petit abrupt... En fait ils se retrouvent au sommet d'une barrière rocheuse de 30 m de haut à vous couper le souffle... La balise est juste en bas... Faut il encore trouver le moyen d'y descendre... Pas d'autre choix que de faire demi-tour et contourner la falaise par l'Ouest pour trouver le passage !

Loïc monte sur la première marche tandis que Philippe loupe le podium d'une place.

Après un pique-nique improvisé, direction la plage...où après quelques manœuvres de camping-cars, toute l'équipe est fin prête pour le plouf dans le lac d'Aguilar.

Nous finissons l'après midi par une tentative de visite guidée d'Aguilar curieusement organisée (1 guide hispanophone pour 100 personnes !)... Après quelques minutes, les FiNOLIens s'échappent pour faire les boutiques ou tester le confort des sièges des terrasses des bars de la place centrale... Annie a repéré une soirée Salsa mais doit y renoncer faute d'accompagnateur... On se rattrapera au concert Vendredi !

### **Mercredi 12/08/2009 - 2eme Etape : Las Tuerces - Middle. Carte au 1/10000eme.**

Aujourd'hui on joue à saute rocher, promenons nous dans les bois et rochers nous revoilà !

Oui mais voilà, Jeanne, engagée en D12 faute de circuit D10, se perd dans le bois, sa maman la trouve en pleurs dans les bras d'un orienteur... Puis la remet sur son chemin, l'histoire se finit bien. Martin fait une très belle course en H12.

Philippe monte sur la première marche, Aline loupe le podium d'une place.

### **Jeudi 13/08/2009 - 3eme Etape : Aguilar de Campoo - Sprint. Carte au 1/4000eme.**

Loïc part dans les premiers et nous offre une arrivée spectaculaire en apnée couronnée par une deuxième place sur le podium. Fleur-Anne et Joël arrivent contents de leur course jusqu'à ce qu'ils découvrent qu'ils sont PM. Théophile coure sur tout le parcours mais est pénalisé par une heure de retard au départ en attendant que ses parents finissent leur course.

### **Vendredi 14/08/2009 - Pause récréatif'O à Liencres**

Après une heure de route, nous voilà en bord d'océan à l'heure (si si !)... mais, les organisateurs, qui ne manquent pas d'humour, nous annoncent que les départs sont terminés... Après ordres et contre-ordres, une poignée de FiNoliens s'élancent sur leurs circuits dans les dunes sur une cartographie visiblement à réactualiser. Loïc arrive PM (Pestant et Marchant)... Les filles font un footing-rando collectif, Joël arrive les jambes en sang...Et Théo monte sur le podium !

Un pique-nique farniente sous les pins, puis une bonne baignade dans les rouleaux, complètent l'après-midi et aiguissent notre appétit... Il est temps de rentrer sur Aguilar...

A 20h30 nous sommes de retour au gîte où les camping-caristes nous rejoignent, fins prêts pour l'apéro, la sardinade et la démo d'épluchage de crevette à la fourchette par Maître Didier.

### **Samedi 15/08/2009 - 4eme Etape : Cozuelos - Longue Distance. Carte au 1/15000eme.**

Après des cartes du type Larzac, nous voilà en sous bois, les balises sont techniques certaines zones sont très courantes. Avec 4 jours de courses dans les jambes, la fatigue ne nous aide pas. A l'arrivée Fred est désespéré, Joël peste sur un 180 ° à plus de 7mn... Loïc, lui, monte encore sur le podium (3<sup>ème</sup>)!

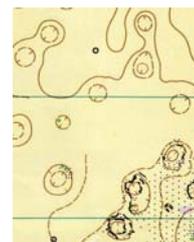
Après une séance plage et dégustations de biscuits locaux, nous nous faisons beaux pour la paella partie et le concert organisés par l'ORCA.

Le riz à l'ail se fait attendre, la pluie oblige les organisateurs à annuler le concert, Claire anime la salle par une démonstration de salto avant d'assiette de paëlla avec arrivée au sol non maîtrisée !

### **Dimanche 16/08/2009 - 5eme Etape : Cueva de "Los Franceses" Middle. Carte au 1/10000eme.**

Nous n'avons pas trouvé l'origine du nom de la zone mais peut-être est-ce lié au poinçonneur des lilas... Des petits trous des petits trous toujours des petits trous ! La preuve avec cet extrait de carte ! Ici au milieu de ce morne altiplano, chaque arbre est représenté... un terrain pour coureurs rapides... mais attention à bien vérifier le n° de balise et à entendre le bip au poinçonnage, sinon c'est surprise à l'arrivée... Didier pourra hélas vous parler de son expérience !

Philippe monte sur la deuxième marche du podium.

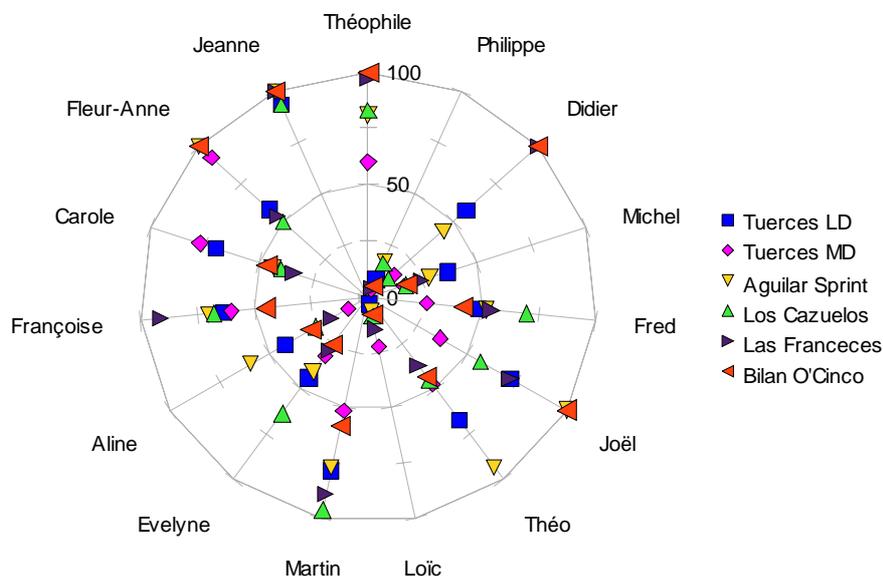


### Détail des résultats : 7 médailles dans les courses Officielles + 1 médaille d'or de Théo à Liencres

Coureur	Circuit	Tuerces LD			Tuerces MD			Aguilar Sprint			Cozuelos			Los Franceses			Bilan O'Cinco			
		C	Nb	%	C	Nb	%	C	Nb	%	C	Nb	%	C	Nb	%	C	Nb	%	
Théophile	Amarillo	PG	PG	PG	30	50	60	21	26	81	34	41	83	36	37	97	PM	46	100	
Jeanne	D12	15	16	94	PM	19	100	13	13	100	15	16	94	16	16	100	PM	16	100	
Fleur-Anne	D20 Elite	7	12	58	12	13	92	PM	10	100	6	12	50	7	13	54	PM	13	100	
Carole	D35	21	30	70	24	31	77	11	25	44	12	30	40	10	29	34	14	30	47	
Françoise	D40	21	33	64	24	40	60	19	27	70	21	31	68	32	35	91	17	38	45	
Aline	D45	16	38	42	4	40	10	16	27	59	10	38	26	7	37	19	11	38	29	
Evelyne	D50	11	25	44	9	28	32	7	17	41	16	25	64	7	24	29	7	27	26	
Martin	H12	22	28	79	16	31	52	17	22	77	28	29	97	25	28	89	17	29	59	
Loïc	H14	1	34	3	9	40	23	2	31	6	3	35	9	5	35	14	3	37	8	
Théo	H14	23	34	68	19	40	48	29	31	94	16	35	46	13	35	37	16	37	43	
Joël	H35	38	53	72	24	66	36	PM	36	100	30	53	57	38	53	72	PM	59	100	
Fred	H40	29	60	48	19	73	26	26	50	52	44	63	70	34	63	54	27	65	42	
Michel	H45	21	57	37	11	66	17	11	39	28	10	58	17	14	58	24	11	62	18	
Didier	H50	27	47	57	8	53	15	15	34	44	6	49	12	PM	47	100	PM	52	100	
Philippe	H50	4	47	9	2	53	4	6	34	18	8	49	16	2	47	4	3	52	6	
Claire	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	PG	
Annie	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	
Classement moyen FINO en %				50	41				57			47			51			51		

PG : Pote Garderie      PP: Poste Photographique      PM : No comment !  
C : Classement      Nb : Nombre de coureurs      % : Classement en %

### Notre cible : Gagner, s'améliorer ou tout simplement s'amuser !



### On retiendra :

Une remarquable entente entre Loïc et Philippe qui nous offrent chaque jour un podium et au final deux troisième places ! Mais promis personne ne vous grondera si vous gagnez des courses intermédiaires tous les 2 !

Une organisation au top, des pictogrammes pour aider à s'équiper avant les courses, une garderie bien animée, des trophées sympas tels que peluches orques (normal pour l'organisateur ORCA !), vides poches et vases en terre cuite spécialement confectionnés par le club pour l'occasion (de bonnes idées pour les prochaines manifestations du FiNO !)

Les 5 familles FiNO du O'Cinco sont charmées... rendez-vous pour la prochaine édition dans 2 ans... à 10 familles?

## CR de réunion du Comité Directeur du FiNO - Faycelles, 12/03/10 (Par Fred)

Présents: FleurAnne et Philippe Vergé, Michèle Barral, Carole Trémoulet, Magali Moulènes, Philippe Bailly, Frédéric Ramblière

### 1. Cartographie

Les 2 cartes sont finies.

Reilhac: La vérification de la carte est bien avancée par l'équipe Ligue (dont Philippe B. et V.).

Espédaillac: Organiser la vérification de la carte (Fred). Payer ferme de Brandoulit et le cartographe (Fred).

Les cartes du sprint sont en train d'être finalisées.

### 2. Support au CNE/ Championnat de France de Sprint

Philippe B. nous a présenté les documents préparés : invitations et plaquette.

Un premier traçage du relais (CNE) a été finalisé par Philippe V. Les zones arrivée/départ et passage de relais restent à optimiser.

Vérifier l'utilisation du logo du Conseil Gal du Lot (Fred).

Le maire de Cardaillac a été revu cette semaine par Philippe B. avec demande d'autorisation écrite. Demandé le CR du conseil municipal de Reilhac qui a autorisé la manifestation (Philippe V.).

Voir le responsable des services techniques de Figeac (Mr Pons) pour présenter la manifestation (Fred).

Compteur des heures FiNO pour championnats 2010 à créer, et récolter les heures déjà passées (Carole).

Il serait bon de proposer d'impliquer la population de Reilhac à la manifestation : buvette ? (Philippe B).

Aider le traceur Luc pour aller au contact des gens chez qui la course passera (Michèle).

Fred se propose comme chargé de la Communication et l'hébergement des Bénévoles (Philippe B.)

Il manque un bénévole pour s'occuper du sponsoring.

### 3. Achats: flamme, vestes, maillots, balises

40 balises plates à acheter: commande Orientsport (Fred)

Flamme: OK pour une flamme de taille 3m à 109€+ pied 20€HT chez site Dessaint. (FleurAnne).

Vestes: Softshell noire à manches longues (fournisseur Pub&Co à Figeac). Faire une demande au x licenciés (Carole).

### 4. Finances: retours demandes de subventions

La subvention tente a été reçue (900€). ~3000€ en caisse à ce jour.

### 5. Licences

Supports de licences à récupérer ce Dimanche (Fred). Distribution à partir de l'entraînement du 28/03.

35 licenciés à jour de leur cotisation & certificat médical..

Liste des licenciés à mettre à jour pour le Comité Directeur (Fred).

### 6. Calendrier, détail des entraînements, fête du printemps

Organiser un entraînement test sur Reilhac pour circuits CNE (Philippe V.).

Fête du printemps à proposer au FAC par exemple sous la forme sprint C.O. + 1 lancé et 1 saut à Londieu (Fred).

Stage sur Font-Romeu les 3-4 juillet: à confirmer (Philippe V. / Fred)

### 7. Divers

Achat groupé de vin (Fronton): communication à prévoir dès maintenant (Philippe B.)



Le nouveau logo pour la flamme

## Nos ennemies, ces petites bêtes (par Magali)

Chaque sport présente des risques. Dans notre pratique de la Course d'orientation, outre les contusions, les entorses, les fractures, les griffures... il faut se méfier des animaux.

Au Canada, dans les consignes de course j'ai pu lire : "Nous vous recommandons de courir muni d'une clochette et dans le sens contraire du vent afin que les ours vous entendent et ne vous sentent pas..." Lors mon premier raid trans saharien, j'ai été interdite de course parce que j'étais pied nu sur la ligne de départ et que je ne savais pas reconnaître le symbole OIF des nids de scorpion. Si, si, je vous le jure... je ne l'invente pas...

Nos ennemies à nous, les courses orienteurs français, sont de moindres tailles. Pourtant ces minuscules bestioles peuvent causer de gros désagréments alors apprenons à mieux connaître les tiques et les aoutats pour mieux nous en protéger.

### Présentation de la tique



Voici notre pire ennemi la tique. Il y en a 869 espèces dont 41 vivent en France. Jusqu'à 6 mm, à l'âge adulte, ce sont les plus grandes représentantes des acariens. Elles passent une partie de leur vie sur le sol et une autre ancrée sur la peau de mammifères comme nous. Ce sont surtout les femelles adultes qui nous affectionnent. En un repas, une tique peut multiplier son poids par 600. Avec une telle orgie, la tique peut alors pondre des centaines, voir des milliers d'œufs. Avec leur salive, elles transmettent de nombreux agents pathogènes. Nous pouvons aussi développer des allergies.

Oeuf, larve, nymphe puis adulte, à chaque étape de leur vie, elle change d'hôtes pour se nourrir de leur sang. Elle peut cheminer à la recherche d'une peau fine. Ensuite, elle coupe la peau et y enfonce petit à petit son rostre. Sa salive ayant un pouvoir anesthésiant, son hôte ne ressent rien. Ainsi fixée, elle peut alors, alternativement, aspirer le sang et réinjecter de la salive de manière à agrandir la poche ainsi creusée sous la peau jusqu'à atteindre de microcapillaires sanguins qui l'alimenteront en direct. Pendant toute la durée de son repas, la tique nous injecte donc un cocktail d'agents pathogènes.



Les tiques seraient dans le monde - si on considère la totalité de leurs populations - les porteuses du plus grand nombre de micro-organismes différents. Elles sont des agents vecteurs de nombreuses pathologies humaines et animales. Je vous ferai grâce de toutes les "cochonneries" qu'elles peuvent transmettre. La maladie de Lyme est la plus connue mais ce n'est malheureusement pas la seule et de très loin. Certaines de ces maladies sont très graves, d'autres sont difficilement soignables. Voici, une photo du type de réactions cutanées que les tiques peuvent engendrer.



Une tique avant et après le repas



**Dans les jours voir les semaines qui suivent une piqûre de tique à la moindre ROUGEUR et/ou au moindre SYMPTOME GRIPPAL, PRECIPITEZ-VOUS CHEZ VOTRE MEDECIN !**

## Prévention

On peut trouver des tiques durant toute l'année. Elles sont néanmoins plus abondantes au printemps et parfois en automne. Au coeur de l'été et en hiver, lorsque les conditions climatiques sont défavorables (trop chaud, trop sec ou trop froid) la tique se réfugie dans le sol. Dès que les conditions le permettent, elle remonte sur la végétation à l'affût d'un hôte. Une idée fautive donc, elle ne tombe pas des arbres, elles vous attendent dans l'herbe et les broussailles.

**Portez des vêtements couvrant la peau** : manches longues, pantalons, chaussettes, bottes, chaussures montantes, chapeau, casquettes (pour les sous-bois). Il sera plus facile de détecter les tiques sur des vêtements clairs.

**Employez des produits répulsifs** contre les insectes mais seulement ceux qui restent efficaces pendant plusieurs heures (jusqu'à 8 heures). Les produits efficaces sont souvent à base de 30% de DEET (N-diethyl-meta-toluamide) et doivent être appliqués aux vêtements et non sur la peau.

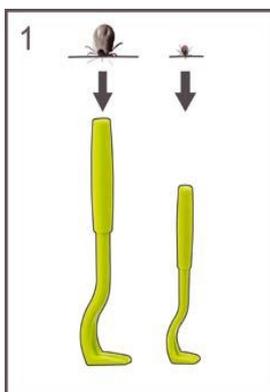
**Soyez vigilants pour vous-même et vos enfants.** Au retour de vos activités de plein air, assurez-vous qu'il n'y a pas de tiques sur vos vêtements, sur votre corps, dans vos cheveux. Observez soigneusement et scrupuleusement la peau et les cheveux car les nymphes sont toutes petites !

**Si vous prenez cette habitude, vous ne craignez rien** car vous découvrirez la tique avant qu'elle ne s'incrute dans votre peau et qu'elle ait eu le temps de vous transmettre une infection.

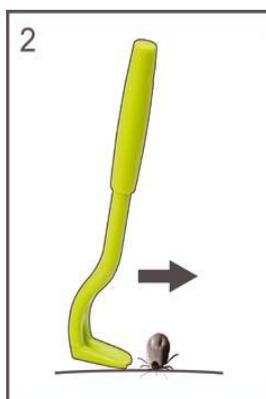
## Que faire en cas de piqûre par une tique ?

**La retirer immédiatement.** Plus vite, vous agirez, et moins d'agents pathogènes, elle vous transmettra. En aucun cas, vous ne devez contrarier la tique qui risquerait de régurgiter sa salive. **Alors n'appliquer aucun produit et n'essayer pas de la retirer avec vos doigts ou une pince non adaptée.** Si la tique se casse, la persistance des pièces buccales dans la peau risque d'entraîner une réaction locale. Cependant, aucune transmission de pathogène n'est alors à craindre. Un retrait total est souhaitable, il sera grandement facilité par l'emploi de matériel adapté... Le tir-tique est très facile d'utilisation et coûte moins de 5.00€ en pharmacie. Ils sont vendus par deux pour s'adapter à la taille de la tique à retirer. En quelques secondes... et sans douleur...

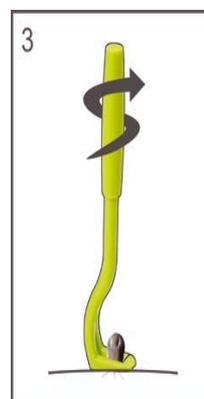
**Technique de retrait :** Après avoir décroché, la tique comme indiqué ci-dessous, **n'oubliez de désinfecter à l'endroit de la piqûre** et de détruire la tique.



Choisir le crochet le plus adapté à la taille de la tique



Engager le crochet en abordant la tique sur le côté jusqu'à ce qu'elle soit maintenue



Soulever très légèrement le crochet, et **TOURNER** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

La tique se détache d'elle-même au bout de 2 à 3 tours. **N'oubliez pas de désinfecter la plaie et de détruire la tique.** Avec le tir-tique, les épines du rostre ont moins tendance à s'ancrer dans la peau et la tique est facilement retirée sans effort de traction et avec beaucoup moins de risques de casser le rostre.

**Vous n'avez pas encore de tir-tique :** servez-vous d'une pince plate ou bien d'une pince à épiler, veillez à ce que la pince ne soit pas coupante. Dans ce cas, tirer droit vers le haut et d'un coup sec, ceci afin d'éviter tout mouvement de torsion qui pourrait détacher la tête du corps.

## Présentation de l'aoutat



Nous avons un autre ennemi bien plus petit, si petit que peu d'entre nous le voyons avant d'avoir à nous gratter... C'est la nymphe octopode de *trombicula autumnalis*, beaucoup plus connu sous le nom d'aoutat, araignée rouge, rouget ou vendangeon. Elle mesure moins de 0,2 mm.

Les nymphes et les adultes sont aveugles. Ils vivent dans le sol où ils se nourrissent d'oeufs d'insectes et de divers athropodes. Les adultes hivernent puis pondent au printemps dans le sol (400 oeufs et plus par femelle), les oeufs donnant alors des larves au bout de 20 à 40 jours. Celles-ci vivent à la surface du sol (sur les mottes de terre, petits cailloux ou herbes et brindilles tombées à terre) et doivent se fixer, dès leur naissance et dans les plus brefs délais, sur un animal à sang chaud afin de se nourrir des sucs tissulaires ou de la lymphe de ce dernier. Cet hôte est le plus souvent un petit vertébré (lapins, hérissons, taupes, rongeurs, oiseaux, etc), un animal domestique, voire l'homme qui est un hôte occasionnel. La vie parasitaire des larves d'aoutat est très brève (2 à 3 jours). Une fois la prise alimentaire effectuée, celles-ci se laissent tomber sur le sol et s'enfouissent dans la terre où elles se transformeront en adulte.

Les pelouses et gazons ombragés et humides, près d'une pièce d'eau, sont les endroits les plus infestés par les Aoutats, en particulier pendant la période estivale (de juillet à septembre) En altitude, au-dessus de 1000 m, on peut les rencontrer jusqu'en octobre, voire jusqu'à la mi-novembre et parfois même dès le mois d'avril.

## PREVENTION

Les larves préférant donc les endroits chauds et humides, les lésions sont le plus souvent localisées à la taille et aux plis des coudes, des genoux, des aisselles et des aines, ainsi qu'à tous les endroits où les vêtements sont serrés contre le corps.

Enfonçant ses pièces buccales dans la peau de l'homme, l'aoutat dégage un suc digestif capable de solubiliser les tissus, avant d'aspirer le liquide nutritif ainsi produit. Ces piqûres entraînent des petites papules boursoufflées et rougeâtres de 2 à 3 mm de diamètre, entourée d'une auréole plus claire de 1 mm au bout de quelques heures puis des démangeaisons très vives après 20 à 30 heures, lorsque les larves se décrochent. Les démangeaisons peuvent persister jusqu'à 7 jours.

Les moyens de préventions sont maigres. **Mettez des vêtements imperméables (!) et particulièrement bien fermés au niveau des jambes. Le plus efficace, étant donc l'emploi de produits répulsifs que l'on trouve en pharmacie.** Généralement, ils sont aussi anti-tiques. Bref un pitch et vous voilà protégé contre nos deux pires ennemis.

## Que faire en cas de piqûre par un aoutat ?

On peut voir les aoutats au centre des lésions qui n'ont pas encore été grattées. Sinon vous les avez écrabouillé... Généralement, ce n'est pas d'une piqûre mais de piqûres dont il faut parler... Les piqûres ne sont pas grave en elles-même, mais elles entraînent des démangeaisons très désagréables et très tenaces.

**Le traitement contre les piqûres d'aoutat consiste à calmer les démangeaisons.**

Dès l'apparition des premiers symptômes, prenez un bain bien chaud en vous savonnant au savon de Marseille (peu irritant). Après ce bain qui a pour but de détruire les aoutats, appliquer un produit apaisant (voir votre pharmacien ou votre médecin) au niveau des zones irritées. Il est généralement nécessaire de renouveler ces applications plusieurs fois par jour et pendant plusieurs jours. En effet, même après la mort des aoutats, les démangeaisons continuent, elles diminuent progressivement.

Retrouvez prochainement cet article sur notre site ([www.fino46.org](http://www.fino46.org)) en page **Nos ennemies, les petites bêtes**

## Une balise, Un mot: **Pack**

Nom masculin (de l'anglais pack, paquet)

- Banquise permanente ou saisonnière.
- Groupe des avants, dans une équipe de rugby.
- Emballage, conditionnement qui réunit plusieurs bouteilles, flacons ou pots pour en faciliter le stockage et le transport.

On parle aussi de pack en C.O. pour désigner un paquet de coureur, d'où l'expression "courir en pack". Nous ne pouvons que vous recommander l'excellent article sur les "packs" en C.O. écrit par Luc Berbett dans le dernier numéro de TOAC-Info, et disponible sur le site de la ligue ( [http://toaco.free.fr/archives/Info\\_%2315.pdf](http://toaco.free.fr/archives/Info_%2315.pdf) )

## Après la grippe : **L'inscriptionarthrite aigüe** (Par Carole)

Une nouvelle maladie touche les membres du FiNO depuis l'automne : L'inscriptionarthrite aigüe se caractérise par l'envoi de courriers d'inscriptions FiNO et par leurs réceptions tardives par les organisateurs (post délai d'inscription voir après la course). Les symptômes peuvent se révéler avant les courses (refus d'inscription par ex. sur le Raid du Salagou) ou le jour de la course (avec obligation de changer de circuit faute de disponibilité de carte ex. sur Puycelci). L'orienteur est alors déçu, agacé, voir furax auprès de l'organisateur ou de son coéquipier en charge de l'inscription. Afin de mettre fin à cette épidémie, nous vous conseillons, de vous inscrire le plus en avance possible par un envoi e-mail avec témoin de lecture de message voire accusé de réception (qui viennent doubler les envois papier pour les Raids).

Par ailleurs, nous vous rappelons que, sauf cas particuliers définis par les organisateurs, toute inscription faite sera due même en cas d'absence le jour de la course !

### Quelques résultats :

**Rappel :** tous les résultats disponibles en lien sur le toujours-à-jour site de la ligue <http://limipyco.free.fr/>.

#### Régionale N°6 – Saillagol (82) – 11/10/09

Circuit A : 1- Vincent VIONNET(NL - H21) 47:14 ... 9- Philippe VERGE 1:02:02 ... 34 départs, 32 classés

Circuit B : 1- Loïc CAPBERN (TOAC - H16) 44:04 ... 8- Fleuranne VERGE (2ème D)1:03:18 ... 35 départs, 32 classés

Circuit C : 1- Gérard BARTHES (MOLO - H60) 45:18 ... NC : Evelyne VERGE p.m. ... 29 départs, 26 classés

#### Championnat de France de Nuit – Meyrargues (13) – 24/10/09

Voir article dans la balise n°43.

H14: 1-Adrien Delenne (Aix) 10:08... 9\_ Loic Marty 12:24 ... 16 départs, 17 classés

D20A: 1- Mathilde Bonneau (AS SAMOIS) 47:45 ... 2- Fleur Anne Vergé 55:12 ... 3 départs, 3 classées

#### Qualifications du Championnat de France de Sprint – Meyrargues (13) – 24/10/09

Voir article dans la balise n°43.

Dames élites série 2: 1 Lucile Chatelon (OE42) 17:35 ... 11- Fleur Anne Vergé 25:31 ... 18 départs, 17 classées

Hommes élites série 2: 1- Frédéric. Tranchant (OE42) .. 17- Philippe Vergé 30:17 ... 19 départs, 17 classés

#### Sprint Open– Meyrargues (13) – 24/10/09

H16: 1- Luc Sandevor (Caen) 19:19 .. 2- Loic Marty 20:40 ... 19 départs, 18 classés

#### Finale du Championnat de France de Sprint - Sisteron (04)– 25/10/09

Voir article dans la balise n°43.

D Elites Finale B : 1- Marine Leloup (ECHO 73) 14:00 .... 9- Fleur Anne Vergé 21:39 .... 29 départs, 28 classées

H Elites Finale B: 1- Mathieu Puech (POLES) 17:07 ... 23- Philippe Vergé 24:56 ... 41 départs, 40 classés

H14: 1-Adrien Delenne (Aix) 10:08... 9\_ Loic Marty 12:24 ... 16 départs, 17 classés

#### Sprint Open– Meyrargues (13) – 24/10/09

H18: 1- Arthur Delaporte (ASO Sillery) 18:55 ... 2- Loic Marty 19:49 ... 8 départs, 8 classés

#### 3 jours de Provence – Aix/Venelles/Beaureceuil (13) – 26 au 28/10/09

Voir article dans la balise n°43. Résultats: temps (classement) pour les 3 épreuves:

D20: 1- Fleur Anne Vergé (30:40 (1) +1:05:18 (1) + 1:19:03 (1)) ... 2 départs, 1 classée

D50: 1- Sylvie Marchesin (Metz) (14:58 (3) + 44:17 (1) + 51:41 (1)) ... NC: Evelyne Vergé (19:41 (9) + p.m. + p.m.) .....  
20 départs, 13 classées  
H50: 1- Ian Ditchfield (GB) (16:16 (4) + 35:38 (1) + 50:54 (4)) 3- Philippe Vergé (16:09 (2) + 42:55 (4) + 52:48 (6))  
... 30 départs, 22 classés

### O'Alaric – Pradelle/Carcassonne/Montlaur (11) – 31/10 & 01/11/09 (Par Fred)

Le FiNO s'était déplacé en masse pour ces 2 jours dans l'Aude, alléché par la beauté des terrains, des cartes de Ray Hulse, et de la course dans la citadelle de Carcassonne. Je ne suis pas le mieux placé pour vous donner envie d'y revenir, ayant été marqué par mes grosses erreurs ces 2 jours là, qui m'ont sapé mon moral d'orienteur pour quelques mois. Et pourtant avec le recul, ce sont effectivement de super terrains, et de magnifiques cartes... Imaginez donc des successions d'énormes ravines de plus de 10m sans couverture végétale, des plateaux caussenard avec des grands mouvements de terrain... et cerise sur le gâteau la citadelle ses douves, ses impasses et autres passages pour un sprint de nuit ! Que de technicité dans des cadres enchanteurs... N'est-ce pas Loïc ?

Résultats : Moyenne distance Pradelle :

Circuit A2: 1- S. Peyrin (H35- Balise 63) 37 :03 ... 37 : Yanis Desangle 59:50  
...38- Michel Marty 59 :54 ... 42- Frédéric Ramblière 1h04:06 ... 68- Gilles Trémoulet 1h21:15... 90 départs, 84 classés

Circuit B1 : 1- Céline Dodin (D21 - Htes Vosges O) 34:26... 42- Carole Trémoulet 1:17:49 ... NC : Laure Desangles (p.m.) ... 96 départs, 87 classés

Circuit B2 : 1- Jean Dermine (H55 - Dauphiné Orientation) 39:52... NC :  
Françoise Templier (p.m.) ... 61 départs, 50 classés

Circuit D : 1- Adrien Delenne(H14 - Aix en Provence) 20:59 ... 2- Loïc Marty 22:03 ... 17- Théo Ramblière 53 :19 ...28 départs, 27 classés

Circuit E : 1- Johan Wennermark 11:19 ... 22- Laurence Trémoulet 42 :01 ... 25 départs, 25 classés

Circuit F: 1- Victor Cottret (H10 – COQ Cahors) 11:05 ... 10- Martin Ramblière 20:24... 20- Jeanne Trémoulet (3<sup>ème</sup> D10) 28:43 ... 25 départs, 24 classés

Circuit Jalonné : 1- Samuel Petinon 24:32 ... 4- Théophile Trémoulet 28:27 ... 22 départs, 19 classés

Résultats : Sprint Carcassonne :

Circuit A1: 1- T Guorgiou (H21- NOSE) 20:03 ... 58 : Yanis Desangle 34:47 ...111 départs, 101 classés

Circuit A2 : 1- F. Martinez (BROS Souston – H45) 24:44 ...40- Gilles Trémoulet 33:11 ... 44- Michel Marty 33:42... 100 départs, 89 classés

Circuit B1 : 1- Céline Dodin (D21 - Htes Vosges O) 20 :01... 44- Carole Trémoulet 36:47 ... 104 départs, 101 classées

Circuit C : 1- Adrien Delenne(H14 - Aix en Provence) 16:50 ... 2- Loïc Marty 17:32 ... 50 départs, 49 classés

Résultats : Longue distance Pradelle :

Circuit A2: 1- P. Linnossier (H35- NOSE) 1h08:29 ... 25- Michel Marty 1h33:43 ... 45- Yanis Desangle 1:42:08 ... 67- Frédéric Ramblière 1:54:39 ... 75- Gilles Trémoulet 2:06:28 ... 91 départs, 85 classés

Circuit B1 : 1- Amélie Chataing 57 :25 (D21 - Htes Vosges O) 57 :25... 52- Carole Trémoulet 1:48:01 ... NC : Laure Desangles (p.m.) ... 95 départs, 88 classés

Circuit B2 : 1- Jean Dermine (H55 - Dauphiné Orientation) 52:08 ... 33- Françoise Templier 1:46:16 ... 49 départs, 43 classés

Circuit D : 1- Loïc Marty 32:04 ... 14- Théo Ramblière 53 :19 ... 29 départs, 29 classés

Circuit E : 1- Pierre Martinez (H12- BROS) 16:01 ... 26- Laurence Trémoulet 44:14 ... 30 départs, 30 classés

Circuit F: 1- Alexandre Vergnaud (H10 – Limoges) 14:15 ... 6- Martin Ramblière 20:50... 15- Jeanne Trémoulet 33:52 ... 19 départs, 17 classés

Circuit Jalonné : 1- Guillaume Even 15:03 ... 7- Théophile Trémoulet 24:07 ... 19- Emma Desangles 38:54 ... 23 départs, 22 classés

### Régionale N°8 – Monteils (12) – 15/11/09 (Par Fred)

Une course exigeante physiquement, où le FiNO ramène 3 médailles, dont 2 en H14 !

A noter que le contrôleur de cette course et l'arbitre étaient tous les 2 du FiNO (Phillipe B. et Fred)

Circuit A: 1- Francis Dupuy (BOAlbi) 1h08:12 ... 19- Michel Marty 1h23:53 ... 20- Yanis Desangles 1h24:10 ... 29- Joël Trémoulet 1h32:24 ... 53- Gilles Trémoulet 1h47:13 ... 70 départs, 67 classés

Circuit B: 1- Loïc Capbern (H16, TOAC) 53:46 ... 2- Philippe Vergé 1:02:30 (1<sup>er</sup> H5055) ... 27- Fleur Anne Vergé 1h42:15 ... 37- Carole Trémoulet 1h56:34 ... 53- Françoise templier 2h25:18 ...67 départs, 58 classés

Circuit C: 1- Loïc Marty 33:12 (1<sup>er</sup> H14) ... 5- Théo Ramblière 44:13 (2<sup>ème</sup> H14) ... 44- Evelyne Vergé 1h38:56 ... 53 départs, 48 classés



Théo à donf sur la Moyenne

Circuit E: 1- Loreline Fol (D12, TOAC) 17:21 ... 17- Félix Bailly 38:56 ... 20- Martin Ramblière 44:59 ... 22- Jeanne Trémoulet 56:05 ... 33 départs, 29 classés  
Circuit Jalonné : 1- Baptiste Talon (CESTAS) 16:54 ... 7- Théophile Trémoulet 1:17:24 ... 8 départs, 7 classés

### Départementale – Saint Pierre Lafeuille (46) – 8//11/09 (Par Carole)

Malgré des prévisions météo peu encourageantes, Yanis, Laure, Claire, Eric, Théophile, Jeanne, Carole et Joël en fait le déplacement. Et bien leur en a pris car il n'a pas plu, la carte est belle, l'organisation au top (bravo Bruno !) et le soleil a même réchauffé les participants à l'arrivée ! Joël s'illustre en oubliant de poinçonner la balise 255.

Laure jardine entre la 3 et la 4 mais finit honorablement sa course. Théophile court à fond...puis attend patiemment Claire à chaque balise. Carole et Jeanne remportent les médailles d'or des circuits rouge B et vert.

Yanis débute une grande carrière d'orienteur avec une médaille de Bronze sur le circuit rouge A.

A défaut d'avoir couru, Fred, arrive à temps pour conclure la cérémonie par un beau discours de président du CDCO, dont il a le secret. Et de 3 médailles supplémentaires au palmarès FiNO 2009 !

Jalonné : 1- Théophile Trémoulet 29:12 ... 1 départ, 1 classé

Circuit vert : 1- Victor Cottret (COQ, H10) 18:03 ... 2- Jeanne Trémoulet 49:09 ... 2 départs, 2 classés

Circuit Rouge B : 1- Jean Marc Marion (Corrèze C.O.) 57 :11 ... 6- Carole Trémoulet (1<sup>ère</sup> féminine) 1:20:08 ... 10 –Laure Desangles 2:03:02 ... 10 départs, 10 classés

Circuit Rouge A : 1- Christophe Thomas (MOLO, H21) 1:11:39 ... 3- Yanis 1:15:23... 5 – Eric Pélaprat 1:17:46 ... 10 – Joël Trémoulet 1:27:54 ... 17 départs, 14 classés



Avant le départ : du FiNO et +

### Régionale 1 – Causse de Caucalières (82) 24/01/10

Circuit A : 1- Loïc Capbern (TOAC, H18) 1h02 :52 ... 27- Michel Marty 1h27 :22 ... 57 départs, 54 classés

Circuit B : 1- Michel Vincent (COOL, H50) 45 :27 ... 3- Loïc Marty (1<sup>er</sup> H16) 48 :50 ... 57 départs, 54 classés

### 8° raid hivernal de Puycelsi (81) – 07/02/10 (Par Carole)

3 équipes FiNO se sont élancées à l'assaut des ruelles de la cité médiévale pour un parcours libre. Puis ont enchaîné sur une CO classique en forêt de Grésigne. La végétation piègeuse et les forts dénivelés ont permis une lutte acharnée entre les équipes. Le dernier interposte dans la montée de Puycelsi fût discriminant. Au final, les 5 premières équipes mixtes finissent dans un mouchoir de poche (moins de 5 mn) - Carole et Joël arrivent 9ième / 42 en 2:39:08,0 et loupent le podium Senior mixte pour 30'. Laure et son amie arrivent 31ième/42 et remportent la 2ième place en D senior en 4:32:26.

Françoise et Aline ne démeritent pas en se plaçant 12ième / 21 sur le circuit C, circuit choisit par dépit suite à des soucis de logistique d'inscription sur le B...

A noter que pour la première fois, 80 % des membres du FiNO étaient des femmes : Allez les filles !

### Championnat du Sud-Ouest de Relais – Auch – 14/03/10 (par Fred)

Pour la première fois depuis bien longtemps, le FiNO alignait une équipe pour ce relais qui réunit principalement les clubs aquitains et midi pyrénéens. Le bois d'Auch est un terrain où s'organisent souvent des C.O. (car il y a peu de forêts dans le Gers) mais où nous n'avions pas encore nos repères. C'est désormais chose faite, car nos temps montrent bien que nous avons eu l'occasion d'errer un peu dans cette belle petite forêt pentue. Nous ne reviendrons pas sur les petites erreurs des uns et des autres (dont un retard de prêt de 2 minutes pour le passage de relais), mais retiendrons que chacun y est allé de sa petite contribution pour rendre une copie très moyenne. Certes le podium était inaccessible, mais la quatrième place à moins de 8' .... pour l'année prochaine ?

Résultat (circuits 4km, 6km, 4km, 2km, 4km) : 1- TOAC Toulouse 2:04:08 (Vincent Vionnet 21 26, Loïc Capbern 28:50, Patrick Capbern 25:25, Valérie Berger Capbern 16:14, Luc Berbett27:14) ...2- V012 Villefranche de R. 2:10:48 ... 3- BOA Albi 2 :15 :12 ... 6- FiNO 2:34:53 (Michel Marty 31:45, Philippe Vergé 43:23, Frédéric Ramblière 29:02, FleurAnne Vergé 19:13, Loïc Marty 31:30) ... 21 départs, 14 classés



Dans la grisaille de fin d'hiver, l'équipe FiNO du championnat du Sud-Ouest de relais 2010 !