



25 et 26 avril 2026

<b>Week-end national de course d'orientation ASCONA LOCARNO</b>		<b>DIRECTIVES DE COURSE</b>										
Samedi 25 avril 2026 <b>5e CO nationale **A MIDDLE</b> Forêt d'Arcegno		Dimanche 26 avril 2026 <b>6. CO nationale **A SPRINT</b> Borgo di Ascona										
<b>LES INFOS LES PLUS IMPORTANTES EN BREF</b>	<b>Même centre de course (CC) pour les deux jours : Palexpo Locarno</b>		<b>Temps nécessaire entre le CC et le départ :</b> Départ 1 : env. 15 à 25 min Départ 2 : env. 15-25 min Départ 3 : env. 15 à 25 min  <b>Temps nécessaire de l'arrivée au CC :</b> Env. 30 à 45 min.									
	Transport en bus vers et depuis la zone de course pour tous les concurrents  <b>Temps nécessaire entre le CC et le départ</b> (hors temps d'attente éventuel du bus) : Départ 1 : env. 45-60 min (dont 15 min de bus) Départ 2 : env. 70-90 min (dont 15 min de bus)  <b>Temps nécessaire entre l'arrivée et le CC :</b> Env. 30 à 40 min (dont 15 min de bus).											
<b>Coupe du monde – 1re manche</b>	Du vendredi au dimanche, les épreuves de la Coupe du monde se dérouleront également à Locarno Ascona. L’Arena est prévue sur la Piazza Grande à Locarno, à quelques minutes à pied du Centre de course des Nationales.  <b>Programme</b> <table border="0"> <tr> <td>Vendredi 24 avril 2026</td> <td>Sprint individuel</td> <td>13h30 - 18h00</td> </tr> <tr> <td>Samedi 25 avril 2026</td> <td>Relais sprint</td> <td>16h00 – 18h00</td> </tr> <tr> <td>Dimanche 26 avril 2026</td> <td>Knock-out sprint</td> <td>11h00 – 15h15</td> </tr> </table> Pour plus de détails : <a href="https://ol-weltcup.app">https://ol-weltcup.app</a>			Vendredi 24 avril 2026	Sprint individuel	13h30 - 18h00	Samedi 25 avril 2026	Relais sprint	16h00 – 18h00	Dimanche 26 avril 2026	Knock-out sprint	11h00 – 15h15
Vendredi 24 avril 2026	Sprint individuel	13h30 - 18h00										
Samedi 25 avril 2026	Relais sprint	16h00 – 18h00										
Dimanche 26 avril 2026	Knock-out sprint	11h00 – 15h15										
<b>Format de course</b>	<b>Course individuelle Moyenne distance</b> Épreuve de sélection (Testlauf) pour les catégories D/H -16/-18/-20	<b>Course individuelle Sprint</b> Épreuve de sélection (Testlauf) pour D/H -16/-18/-20										
<b>Règlement</b>	Les dispositions du « Wettkampfordnung » (WO) de Swiss Orienteering, version 2024, s'appliquent											



<b>Carte</b>	<p><b>Arcegnò</b> (relevés 2025)  1:7 500 pour les catégories DAK/HAK et à partir de D/H50  1:10 000 pour toutes les autres catégories  Équidistance : 5 m</p> <p>Sur la carte, les sentiers sont représentés par des traits plus épais et les couleurs ont été légèrement modifiées pour faciliter la lecture.  Parcours imprimés pour toutes les catégories.  Pour certaines catégories, les parcours sont imprimés recto-verso (map flip).</p>	<p><b>Ascona</b> (relevés 2025)  1:3 000 pour DAK/HAK et à partir de D/H50  1:4 000 pour toutes les autres catégories  Équidistance : 2,5 m</p> <p>Les couleurs standard de la carte ont été légèrement modifiées pour en améliorer la lisibilité.  Parcours imprimés pour toutes les catégories.</p>
<b>Cartographie</b>	Gianni Pettinari	Camilla Moreni
<b>Terrains de course</b>	<p>Forêt mixte vallonnée avec des zones plates alternant avec des pentes raides, de nombreux sentiers, beaucoup de cailloux et de nombreux détails qui rendent l'orientation intéressante. Dans certaines zones, des arbres tombés ralentissent la course.</p> 	<p>Noyau typique du Tessin et ses environs.</p> 
<b>Organisation</b>	ASTi Ticino e Moesa	
<b>Chef de course</b>	Antonio Kocsis · <a href="mailto:toncsi.kocsis@gmail.com">toncsi.kocsis@gmail.com</a> · +41 79 174 99 81	
<b>Infos</b>	Silvia Zemp Campana · <a href="mailto:silvia.zemp@bluewin.ch">silvia.zemp@bluewin.ch</a> · +41 79 516 10 51	
<b>Médias</b>	Diego Baratti · <a href="mailto:baratti.diego@gmail.com">baratti.diego@gmail.com</a> · +41 76 682 85 02	
<b>Traceurs</b>	Vincenzo Jacomella	Raffaele Crivelli
<b>Contrôleurs</b>	Gianni Pettinari	Peter Schrämml
<b>Informatique</b>	Sandro Corsi	
<b>Délégués techniques</b>	Therese Achermann et Felice Büchi	
<b>Zones d'embargo</b>	<a href="https://www.swiss-orienteing.ch/it/gare/gelaendesperren.html">https://www.swiss-orienteing.ch/it/gare/gelaendesperren.html</a> Attention : pour les participants aux épreuves de sélection (Testlauf D/H -16/-18/-20), l'accès aux zones d'embargo est strictement interdit.	
<b>Hébergement à Ascona</b>	Les personnes logeant à Ascona devront quitter leur lieu d'hébergement et rejoindre le centre de course (CC) par le chemin le plus direct possible.	

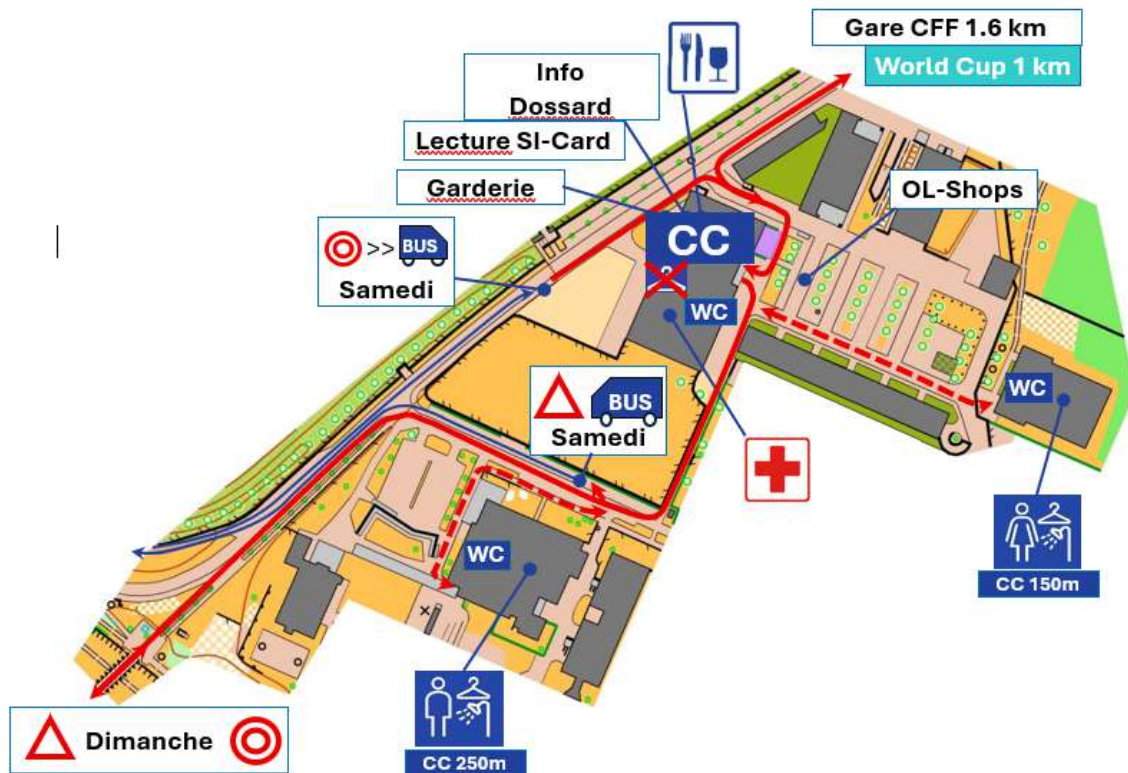
## Centre de course – CC

Palexpo Locarno <https://s.geo.admin.ch/b7uxf8yj3wdp>

Ouvert le samedi de 8h00 à 17h00 et le dimanche de 7h30 à 15h00.

Infos, dossards (en libre-service), téléchargement de la SI-Card, buvette, garderie, changement de piles SIAC (samedi), inscription aux catégories open et troll, poste de premiers secours.

Le CC ne doit pas être utilisé comme vestiaire.



## Vestiaires et douches

Femmes : Salle de sport de Peschiera : à 150 m du CC

Hommes : Salle de sport du lycée : à 250 m du CC

Ouverts le samedi de 8h00 à 17h00 et le dimanche de 7h30 à 15h00.



Les effets personnels ne peuvent pas être laissés dans les vestiaires après l'heure de fermeture. Pour ceux qui souhaitent déposer leurs sacs afin d'assister aux épreuves de la Coupe du monde, un espace dédié sera mis à disposition au CC.

## Comment nous rejoindre

**Transports publics :** avec le train jusqu'à Locarno, puis choisir l'une des options suivantes :


- **Bus 1** jusqu'à l'arrêt « Locarno, Palexpo », puis 200 m à pied jusqu'à Palexpo
- **Bus 311** jusqu'à l'arrêt « Locarno Rotonda », puis 500 m à pied jusqu'à Palexpo
- À pied depuis la gare jusqu'à Palexpo (1,6 km). Suivre les Panneaux.

**En voiture :** du Nord, par le Gotthard ou le San Bernardino jusqu'à Bellinzone, puis direction Locarno. Après le tunnel Mappo-Morettina, continuer en direction de Locarno, puis au grand rond-point, suivre les panneaux pour « Palexpo ». L'axe routier nord-sud est toujours très fréquenté ! Nous vous invitons à prévoir un temps de trajet très ample. L'utilisation des transports publics est vivement recommandée.

## Parkings

À proximité du CC (2 à 15 min à pied) au tarif de 5 CHF par jour et par voiture ; paiement en espèces ou via TWINT. Suivez les indications du personnel.



<b>Catégories</b>	<p>Toutes les catégories de compétition selon le règlement WO, catégories Open (OL, OM, OK) et Troll.</p> <p>Listes de départ tirées au sort par région.</p> <p>Les catégories H/D-16, -18 et -20 comptent comme des courses de sélection ; même parcours pour les H/D-18 et -20. Les listes de départ seront établies conformément aux directives de Swiss-Orienteering. La dérogation a été approuvée par la commission technique.</p>	
<b>Inscription</b>	<p>Inscriptions en ligne via le portail <a href="http://www.ol-events.ch">www.ol-events.ch</a> jusqu'au <b>lundi 13 avril 2026 à 23h59</b>.</p> <p>Catégories Open: inscriptions ouvertes également le jour de la course au CC.</p>	
<b>Inscriptions tardives et modifications</b>	<p>Possibles uniquement <b>jusqu'au mercredi 22 avril 2026 à 23h59</b> et dans la limite des places disponibles, par e-mail à <a href="mailto:silvia.zemp@bluewin.ch">silvia.zemp@bluewin.ch</a>.</p> <p>Frais supplémentaires : 10 CHF par course, à régler au Centre de course avant le départ. Changement de concurrent : 10 CHF ; changement de SI-Card : gratuit</p>	
<b>Frais d'inscription</b>	<p>2010 et plus jeunes : CHF 16.-</p> <p>2006 – 2009 : CHF 22.-</p> <p>2005 et plus âgés : CHF 34.-</p> <p>Cartes suppl. (Cat. Open) : CHF 3.-</p> <p>Location de SI-Card : CHF 2.-</p> <p>Le prix de l'inscription comprend le supplément pour le transport en bus du CC vers les départs et de l'arrivée vers le CC.</p>	<p>2010 et plus jeunes : CHF 14.-</p> <p>2006 – 2009 : CHF 20.-</p> <p>2005 et plus âgés : CHF 32.-</p> <p>Cartes suppl.(Cat. Open) : CHF 3.-</p> <p>Location de SI-Card : CHF 2.-</p>
<b>Listes de départ</b>	Elles seront publiées sur <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a> .	
<b>Parcours</b>	Voir les tableaux ci-dessous	
<b>Dossards</b>	Dossard <u>obligatoire</u> , à retirer au centre de course (libre-service).	
	Le même dossard est valable pour la course du samedi et celle du dimanche.	
<b>Départs</b>	De 10h30 à 14h00 environ.	De 9 h à 12 h environ.
<b>Itinéraires CC – départs</b>	<p>Départ des bus à 5 min du CG.</p> <p><u>Interdiction de monter dans les bus avec des chaussures à crampons Dobb-Spikes.</u></p> <p>Départs dès que les bus sont pleins ou toutes les 20 minutes à partir de 9h00.</p> <p>Priorité aux coureurs qui partent en premier.</p> <p>Trajet en bus : 15 min.</p> <p>Les accompagnateurs ne peuvent voyager que s'il reste de la place; la priorité est donnée à ceux qui accompagnent les jeunes.</p> <p><b>Transfert en bus obligatoire.</b></p> <p>Départ 1 : 800 m, 80 m de dénivelé</p> <p>Départ 2 : 1 600 m, 180 m de dénivelé</p> <p> Pour se rendre au départ 2, il faut passer près du départ 1.</p>	<p>Départ 1 : 1'700 m, 10 m de dénivelé</p> <p>Départ 2 : 1'800 m, 20 m de dénivelé</p> <p>Départ 3 : 1'800 m, 20 m de dénivelé</p>

<b>Depôt d'habits</b>	Prévu uniquement en cas de mauvais temps (pluie, neige) près du point de déchargement/chargement du bus.	Non prévu.
<b>Toilettes</b>	Toilettes chimiques disponibles en nombre limité (6 WC + 4 urinoirs) à 450 m après la zone de dépose des bus. <u>Pas de toilettes à proximité des départs !</u>	Toilettes chimiques disponibles en nombre limité près des départs (à 100 m pour P1 et à 300 m pour P2 et P3).
<b>Départ</b>	<p>Procédure standard pour les compétitions nationales. Chaque coureur est responsable de l'effacement (clear) et de la vérification (check) de sa propre carte SI. Il est obligatoire d'utiliser la carte SI indiquée lors de l'inscription. Tout changement doit être signalé au stand d'information <u>avant</u> la course.</p> <p>Pré-départ : aucun appel. Chaque concurrent est responsable de se présenter au pré-départ à l'heure prévue.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minute - 4 : appel, vérification de l'heure de départ, effacement et vérification de la propre carte SI (responsabilité du coureur)</li> <li>- Minute - 3 : description des points (servisol)</li> <li>- Minute - 2 : panneau indiquant l'emplacement des cartes par catégorie</li> <li>- Minute - 1 : poinçonnage CHECK pour le contrôle des lots, se placer à côté du conteneur contenant les cartes de sa catégorie</li> <li>- Départ : la carte de course ne peut être retirée du conteneur qu'au moment du signal sonore de départ.</li> </ul> <p>Chaque concurrent est responsable de prendre le départ avec la carte de course de sa catégorie.</p> <p>Point de départ : signalé par une lanterne sans unité SPORTident.</p>	
<b>Départ des catégories Open</b>	Même procédure que pour les catégories compétitives, mais au lieu du poinçonnage CHECK, le départ s'effectue avec la boîte Start.	
<b>Départ suédois</b>	Départ 1 : 50 m Départ 2 : 0 m	Départ 1 : 0 m Départ 2 : 40 m Départ 3 : 0 m
<b>Pointages</b>	Sportident, avec le système AIR+ activé.	
<b>Postes de contrôle</b>	<p>Lanterne blanches/rouges conformément au WO. Chaque poste est équipé d'une unité SPORTident (mode AIR+ activé). Pointer à l'aide de la carte SI. Si le mode AIR+ ne fonctionne pas (batterie de la carte SI déchargée), pointer en insérant la carte SI dans l'emplacement prévu à cet effet sur l'unité SI (« boîtier »). En cas de dysfonctionnement de l'unité SI (absence de signal sonore et visuel) ou en l'absence de celle-ci, poinçonner sur la carte à l'aide de la pince mécanique. Immédiatement après avoir terminé la course, signalez le problème aux organisateurs présents à l'arrivée.</p> <p>Inscrivez votre nom et votre numéro de dossard sur la carte de course et remettez-la pour le contrôle du poinçonnage, en informant simultanément les personnes chargées de la lecture des données.</p> <p>Les postes sont très proches les uns des autres : veuillez vérifier très attentivement les numéros des postes.</p>	



<b>En forêt / Circulation routière</b>	<p>Les pentes, les rochers, les pierres, les arbres tombés et le sol humide influencent les conditions de course.</p> <p>Le fair-play contribue à garantir que tout le monde puisse terminer la course en toute sécurité.</p> <p>Les propriétés privées doivent être respectées.</p>	<p><b>Attention : soyez très attentifs aux piétons !</b></p> <p>Les routes ne seront pas fermées à la circulation ; soyez très attentifs aux voitures et aux piétons. Les habitants ont été prévenus et des panneaux de signalisation ainsi que des agents de sécurité (portant un gilet spécial) seront présents ; vous devez toutefois respecter les règles de circulation routière concernant les piétons (art. 49) et respecter les propriétés privées.</p> <p>L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.</p>
<b>Collisions entre coureurs</b>		<p>Les courses se dérouleront en partie dans des ruelles étroites ; en raison du tracé choisi, il n'a pas été possible d'éviter que, dans certaines ruelles, la course se déroule dans les deux sens : nous vous conseillons de rester sur le côté droit de la rue et de faire attention aux intersections !</p>
<b>Zones interdites</b>	<p>Les zones interdites indiquées sur la carte doivent être respectées.</p>	
<b>Descriptions des postes</b>	<p>Symboles IOF. Servisol à -3 minutes avant le départ et imprimés sur la carte.</p>	
<b>Dernier poste</b>	<p>Il y a deux derniers postes.</p>	
<b>Arrivée</b>	<p>Parcours balisé du dernier poste jusqu'à l'arrivée. Les coureurs doivent enregistrer leur arrivée à l'aide de la SI-Card.</p> <p>Les cartes de course doivent être déposées dans les sacs prévus à cet effet à l'arrivée. Elles pourront être récupérées au centre de course après le départ du dernier concurrent.</p>	
<b>Temps maximum</b>	<p>120 minutes</p>	<p>45 minutes</p>
<b>Fermeture de l'arrivée</b>	<p>120 minutes après le dernier départ</p>	<p>45 minutes après le dernier départ</p>
<b>Lecture de la SI-Card</b>	<p>Au centre de course.</p> <p>La SI-Card doit être lue après chaque course, dans les 30 minutes suivant la fermeture de l'arrivée. Les participants qui se sont retirés doivent également faire lire leur SI-Card afin d'éviter toute recherche.</p>	
<b>Ravitaillement</b>	<p>À l'arrivée</p>	
<b>Fair-play</b>	<p>Il est interdit de partager des informations sur la course avec les participants qui n'ont pas encore couru. Il est également interdit de publier des informations sur la course sur les réseaux sociaux (Strava, etc.) avant le départ du dernier coureur.</p>	
<b>Parcours arrivée – CC</b>	<p>Parcours balisé de l'arrivée au point de prise en charge par le bus (700 m), puis transfert obligatoire en bus (15 min).</p>	<p>Parcours à pied balisé pour le CG (2,9 km, env. 40 min).</p>



<b>Secours</b>	À l'arrivée et au centre de course. Une personne sera également présente dans la zone de course (emplacement indiqué sur la carte par une croix) pour alerter les services médicaux en cas de besoin.	À l'arrivée et au centre de course
<b>Résultats</b>	En direct, sur le site <a href="https://results.picoevents.ch/">https://results.picoevents.ch/</a> Résultats finaux publiés sur <a href="http://www.swiss-orienteing.ch">www.swiss-orienteing.ch</a>	
<b>LiveloX</b>	Il sera activé après la dernière arrivée.	
<b>Recours</b>	Avant de déposer un recours, les concurrents sont priés de prendre contact avec le juge de course au point de déchargement des SI-Cards afin de résoudre le problème à l'amiable. Si aucune solution n'est trouvée, le recours doit être déposé par écrit au plus tard 1 heure après la fermeture de l'arrivée à l'aide du formulaire prévu à cet effet disponible au stand d'information. Toute personne ayant déposé un recours doit rester à la disposition du jury.	
<b>Juge de course</b>	Sandro Corsi	
<b>Jury</b>	Antonio Kocsis (Chef de course), Felice Büchi (délégué technique) et Roland Ludwig (Swiss Orienteering)	Antonio Kocsis (chef de course), Therese Achermann (déléguée technique) et Reto Pusterla (Swiss Orienteering)
<b>Restauration</b>	Buvette très bien approvisionnée au centre de course. Plats chauds de 12h00 à 14h00 :  Samedi, uniquement <u>sur</u> réservation (ol-events) - Penne al sugo di pomodoro - Penne in bianco	Dimanche, sans réservation - Polenta et ragoût - Polenta et fromage
<b>Garderie</b>	Uniquement sur demande, au Centre de course, pendant les Nationales (pas pour les compétitions de la Coupe du monde). Inscription obligatoire avant <b>le lundi 13 avril 2026 à 23h59</b> via le portail ol-events ou par e-mail à <a href="mailto:silvia.zemp@bluewin.ch">silvia.zemp@bluewin.ch</a> . Horaires d'ouverture : samedi 9h00-15h30 ; dimanche 8h00-13h30	
<b>Troll</b>	Course pour enfants, près du CC. Inscriptions sur place uniquement (CHF 5.-). Horaires d'ouverture : samedi de 9h30 à 14h30 ; dimanche de 9h00 à 13h00.	
<b>Antidopage</b>	L'inscription soumet les participants aux règles antidopage en vigueur de Swiss Olympic. Des contrôles antidopage peuvent être effectués sur tous les participants. Dans les catégories D/H20 et D/H Elite, seuls les participants ayant signé la déclaration de soumission au règlement antidopage peuvent prendre part à la compétition. Informations et formulaires : <a href="http://www.swiss-orienteing.ch/files/2017_Antidopingerkl%C3%A4rung_d.pdf">www.swiss-orienteing.ch/files/2017_Antidopingerkl%C3%A4rung_d.pdf</a>	
<b>Changement de piles SIAC</b>	Mix Sieber sera à votre disposition pour le remplacement des piles (uniquement le samedi). Veuillez vous inscrire sur <a href="https://entry.picoevents.ch/siac.php">https://entry.picoevents.ch/siac.php</a> . Vous trouverez également de plus amples informations sur le site.	
<b>Assurance</b>	À la charge des concurrents. L'organisateur décline toute responsabilité, pour lui-même et ses collaborateurs, envers les concurrents.	

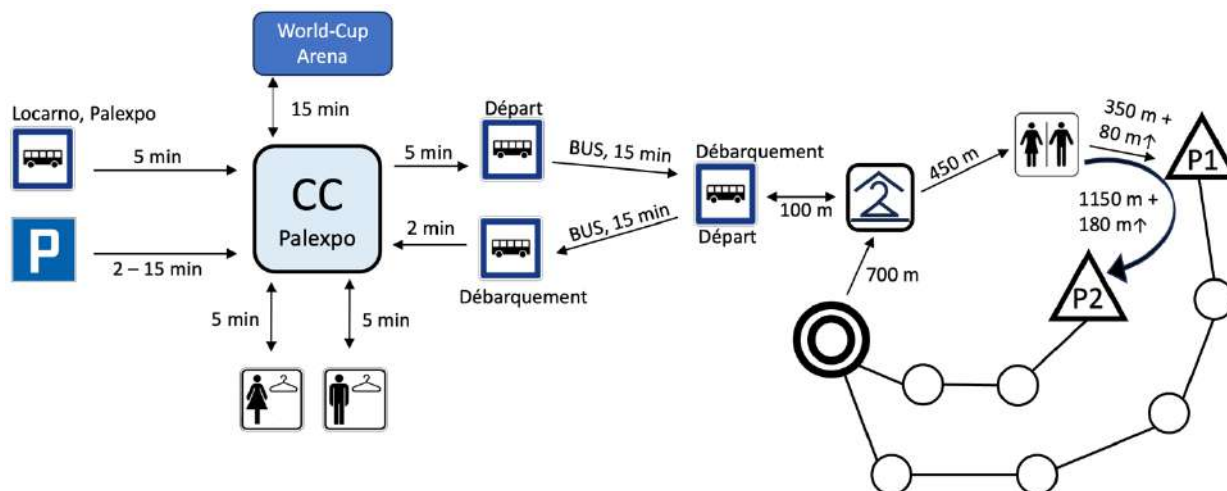


<b>Hébergement</b>	L'Organisation touristique Lago Maggiore e Valli (OTLMV) est à votre disposition : <a href="https://www.ascona-locarno.com/it/contatti">https://www.ascona-locarno.com/it/contatti</a> ; <a href="mailto:info@ascona-locarno.com">info@ascona-locarno.com</a>
<b>Camping et camping-cars</b>	Il existe plusieurs campings dans la région de Locarno et ses vallées : <a href="https://www.ascona-locarno.com/it/dove-dormire/campeggi">https://www.ascona-locarno.com/it/dove-dormire/campeggi</a>  Le camping sauvage n'est pas autorisé et est passible de contrôles et d'amendes ! Si vous souhaitez camper, vous devez utiliser les campings ou les aires spécialement aménagées. Il n'est pas possible de laisser les camping-cars garés pendant la nuit sur le parking du Centre de course.
<b>Protection des données</b>	Les directives de Swiss Orienteering du 24 août 2024 relatives à la protection des données s'appliquent (article WO 19bis).
<b>Droit à l'image</b>	En s'inscrivant, les participants acceptent la publication d'images et de classements dans les médias.
<b>Annulation</b>	Toute annulation sera annoncée sur le site <a href="http://www.LA2026.ch">www.LA2026.ch</a> et sur <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a> .

L'ASTi souhaite une BONNE COURSE à tous !



Plan des déplacements

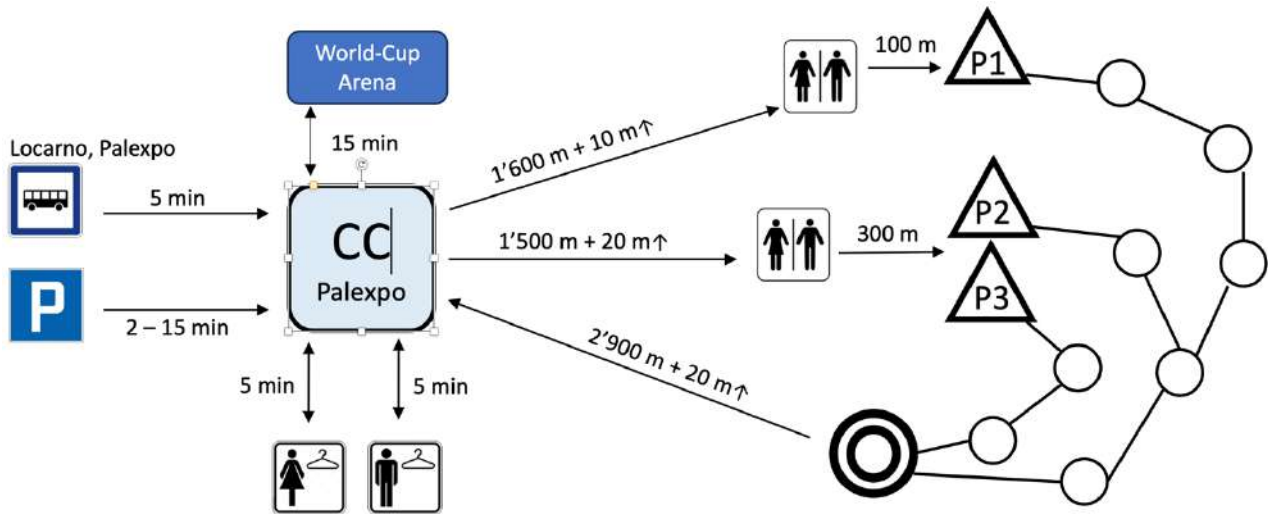


Longueurs des parcours

Catégorie	Longueur	Dénivelé	Points	Départ	Échelle
HE	4.3	350	16	P1	10'000
HAL	3.8	255	13	P1	10'000
HAM	2.3	180	10	P1	10'000
HAK	2.0	100	11	P2	7'500
HB	2.1	85	9	P2	10'000
H35	2.9	275	12	P1	10'000
H40	3.0	255	13	P1	10'000
H45	3.0	245	13	P1	10'000
H50	3.0	240	12	P1	7'500
H55	2.8	240	13	P1	7'500
H60	2.8	200	13	P2	7'500
H65	2.7	190	12	P2	7'500
H70	2.7	145	12	P2	7'500
H75	2.1	95	10	P2	7'500
H80	2.2	90	11	P2	7'500
H85	1.5	45	8	P2	7'500
H10	1.6	15	9	P2	10'000
H12	2.2	50	10	P2	10'000
H14	2.7	155	12	P2	10'000
H16	3.0	170	17	P2	10'000
H18	3.8	250	16	P1	10'000
H20	3.8	250	16	P1	10'000
OL	2.5	145	13	P2	10'000
OM	2.4	70	10	P2	10'000
OK	2.2	45	11	P2	10'000

Catégorie	Longueur	Dénivelé	Points	Départ	Échelle
DE	3.8	250	14	P1	10'000
DAL	2.5	180	12	P1	10'000
DAM	2.0	160	10	P1	10'000
DAK	1.7	65	9	P2	7'500
DB	2.1	65	10	P2	10'000
D35	2.2	200	12	P1	10'000
D40	2.4	215	12	P1	10'000
D45	2.2	195	12	P1	10'000
D50	2.1	190	11	P1	7'500
D55	1.9	155	9	P1	7'500
D60	2.3	120	12	P2	7'500
D65	2.2	115	10	P2	7'500
D70	2.1	90	10	P2	7'500
D75	1.5	65	8	P2	7'500
D80	1.4	50	8	P2	7'500
D10	1.6	15	9	P2	10'000
D12	2.2	50	10	P2	10'000
D14	2.3	110	12	P2	10'000
D16	2.4	150	13	P2	10'000
D18	3.3	205	15	P1	10'000
D20	3.3	205	15	P1	10'000

Plan des déplacements



Longueur des parcours

Catégorie	Longueur effective	Dénivelé	Points	Départ	Échelle
HE	3.7	70	22	P1	4'000
HAL	3.1	70	21	P1	4'000
HAM	2.8	60	18	P2	4'000
HAK	2.4	50	16	P2	3'000
HB	2.2	20	17	P2	4'000
H35	3.2	65	19	P1	4'000
H40	3.1	65	19	P1	4'000
H45	3.1	65	20	P1	4'000
H50	3.0	60	18	P1	3'000
H55	2.8	50	18	P1	3'000
H60	2.7	50	19	P1	3'000
H65	2.4	40	16	P2	3'000
H70	2.2	25	17	P2	3'000
H75	2.0	20	15	P2	3'000
H80	1.7	20	15	P2	3'000
H85	1.4	15	13	P2	3'000
H20	3.3	65	19	P1	4'000
H18	3.3	65	19	P1	4'000
H16	3.1	45	21	P1	4'000
H14	2.9	30	21	P1	4'000
H12	2.4	20	19	P2	4'000
H10	1.9	20	18	P2	4'000

Catégorie	Longueur effective	Dénivelé	Points	Départ	Échelle
DE	3.1	70	18	P1	4'000
DAL	2.7	50	18	P1	4'000
DAM	2.3	40	16	P2	4'000
DAK	2.2	20	17	P2	3'000
DB	2.0	20	15	P2	4'000
D35	2.3	30	18	P1	4'000
D40	2.6	50	16	P1	4'000
D45	2.7	40	16	P1	4'000
D50	2.3	40	15	P2	3'000
D55	2.2	30	15	P2	3'000
D60	2.2	25	15	P2	3'000
D65	2.1	20	15	P2	3'000
D70	1.9	20	14	P2	3'000
D75	1.7	20	15	P2	3'000
D80	1.4	15	13	P2	3'000
D20	3.1	65	18	P1	4'000
D18	3.1	65	18	P1	4'000
D16	2.9	40	17	P1	4'000
D14	2.7	30	20	P1	4'000
D12	2.2	20	17	P2	4'000
D10	1.9	20	18	P2	4'000

OL	2.7	30	19	P3	4'000
OM	2.1	20	17	P3	4'000
OK	1.7	20	17	P3	4'000