



Stützpunkt West - Bulletin 2 ^{v3}

Samedi 25.01.2025 (pour les ancoïstes)

Entraînements Serroue – Les Vernets

Intro

Welcome to the trainings at lac de Neuchâtel! Special thanks to our local contacts: Alain Juan (municipalities), Archibald Soguel (wardrobe Peseux, update maps), Pierre-Alain Matthey (update maps).

Organizers Stützpunkt West

Event director, secretary, IT	Daniel Kobel	daniel.kobel@laupen.ch , +41 79 447 18 51
	Archibald Soguel pour les ancoïstes	soguel1996@gmail.com , +41 79 896 13 01
Local contacts	Alain Juan, Archibald Soguel, Pierre-Alain Matthey	
Course setter	Daniel Kobel (Long, Relay)	
Staff at event days	Course setters, Archibald Soguel, Baptiste Rollier (gps elites), Francois Gonon	

Programme sommaire des entraînements

Samedi 25.1.2025 – Longue distance et relais

Matin : [Serroue](#), type longue distance, 50 minutes pour les élites, échelle 1:15'000, parcours Ultimate (sans routes, chemins et sentiers, extensif **sans SportIdent**)

Après-midi : [Les Vernets](#), Relais 2x2 coureurs. Equipes d'une femme et d'un homme, chacun court 2x; W,M,W,M (2x 25' pour les élites), intensif **avec SportIdent**

Les résultats pourront vous être communiqués après l'événement (par Archibald ?)

Sam 25.1.2025 AM – Longue distance (extensif) Arena Chantemerle – Serroue

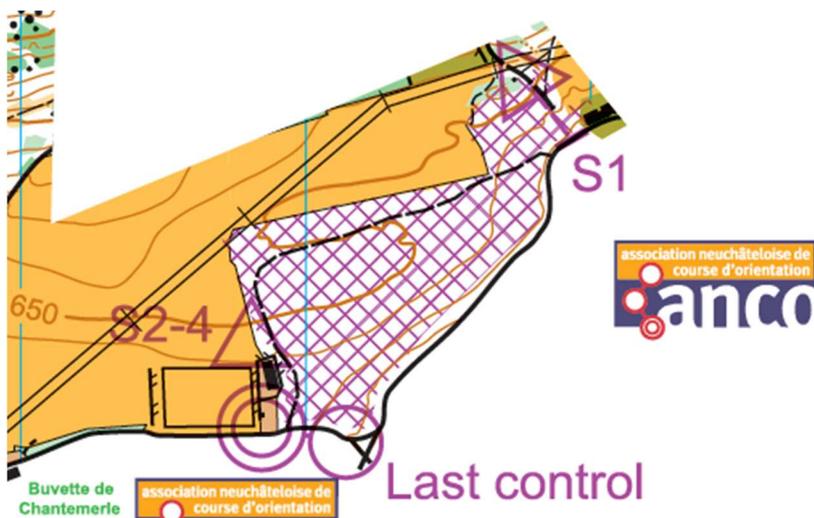
Carte	Serroue, 2023 Pierre-Alain Matthey, 1:15'000, 5m, © ANCO – sans chemins
Parking	P Buvette de Foot FC Peseux - Comète https://maps.app.goo.gl/nL2RHzwUyeX4E5Qt5
Centre de course	Buvette de Foot FC Peseux - Comète Ouvert dès 9h15



Info services	Au centre de course : dépôt des sacs, WC, vestiaires, buvette pour pique-niquer à midi Aller chercher la carte d'entraînement et la description de poste à l'info. Les ancoïstes ont leurs cartes imprimées par Archibald. Ne pas prendre les cartes des élites; pas de cartes au départ !
GPS Link	https://www.tulospalvelu.fi/gps/20250125_SPNE03/ pour suivre ce que les élites ont fait Pas d'analyse GPS (Livelox) de la part de l'ANCO
Echauffement / récup	Selon carte ci-dessus. Pas de carte d'échauffement. Info, départ et arrivée sont imprimés sur la carte d'entraînement.
Départs de la LD	Entre 10-11h. Les élites ont une liste de départ. Merci de ne pas les déranger au départ. Départs individuels. Conseil de partir ~10 secondes après un élite pour moins déranger. Ouvrez votre carte lors du départ. 80m du pré-départ au départ, non balisé.
Parcours LD	8.3km, 300m, 13 postes. 7.2km, 240m, 11 postes: raccourci 3->6; 6.1km, 200m, 10 postes: raccourci 2->6; 5.1km, 175m, 8 postes: raccourci 2->8.
Arrivée	L'arrivée ferme à 12h30.

Sam 25.1.2025 PM – Relais (intensif) Arena Chantemerle – Les Vernets/ Chantemerle

Map	1:10'000, 5m. Les Vernets, 2023 Pierre-Alain Matthey, Chantemerle 2024 Archibald Soguel, © ANCO
Parking	P Buvette de Foot FC Peseux - Comète https://maps.app.goo.gl/nL2RHzwUyeX4E5Qt5
Centre de course	Buvette de Foot FC Peseux - Comète Ouvert dès 9h15



Info services	Au centre de course : dépôt des sacs, WC, vestiaires, buvette pour pique-niquer à midi
Echauffement / récup	Pas de carte d'échauffement. Echauffement à l'ouest de l'aréna, direction « Buvette de Chantemerle ».
Départ relais 1 – 14h00 Femmes	A l'Est de l'Arena en fonction de la carte ci-dessus. A 13h45, les organisateurs amèneront les coureurs au départ 1 depuis le centre de course (Arena). Distance ~500m. Les organisateurs distribueront des cartes roulées aux premières relayeuses.
Départs des relais 2 à 4 Hommes, W, M	A l'Arena du centre de course. Les organisateurs distribuent des cartes roulées.
Procédure de passage de témoin au prochain relayeur	<ul style="list-style-type: none"> - bipper le dernier poste (130 ou arrivée comme mentionnée ci-dessous) - aller à l'endroit du passage de relais - touchez votre coéquipier; il / elle doit ouvrir sa carte - tu peux garder ta carte.
1er et 2ème relais	<ul style="list-style-type: none"> - effacer et contrôler le SI lors de l'entrée dans la zone de départ / passage de relais. - à l'arrivée, poçonner le n°130 ! - ne pas aller lire votre SportIdent !
3ème et 4ème relais	<ul style="list-style-type: none"> - pas de effacer / contrôler ! - à l'arrivée prendre le poste d'arrivée (pas le 130) - aller lire la puce à l'info
Courses	Relais 1 (Femme) : 3.5km, 140m, 12 postes. Relais 2 (Homme) : 4.0km, 150m, 15 postes. Relais 3 (Femme) : 4.0km, 180m, 12 postes. Relais 4 (Homme) : 4.9km, 180m, 15 postes.
GPS Link	https://www.tulospalvelu.fi/gps/20250125_SPNE04/ pour suivre ce que les élites ont fait Pas d'analyse GPS (Livelox) de la part de l'ANCO
Finish	L'arrivée ferme à 16h30
One (Wo-)Man relais	Départ du parcours 1-2 dès 14h00. Départs individuels. Chrono lancé à 14h00 si vous souhaitez courir avec SI.