

# Directives pour l'entraînement du CO

Samedi, 10 septembre 2022 à «Thurwies» (carte Laui-Thurwies)



**Organisateur**

OL Regio Wil

**Chef de course**

Beat Imhof

**Traçage / Control**

Beat Imhof / Töby Imhof

**Renseignements**

Regina Spirig / 079 653 91 93 / [info@tow.olregiowil.ch](mailto:info@tow.olregiowil.ch)

## Le plus important en bref:

Il n'y a pas de centre de course!

À distance de marche de Unterwasser au départ (2.5 km, 170 pente)

Inscriptions tardives possibles le jour de la course

**SENSING WHAT MATTERS**

Ob für eine Waschmaschine, eine Klimaanlage oder einen Satelliten - wir haben die passende Sensorlösung für jede Applikation.

[www.ist-ag.com](http://www.ist-ag.com)

**Terrain**

Lau-Thurwies est la région de source de la Thur. Ainsi, de nombreuses sources et ruisseaux coulent dans la petite haute vallée idyllique entre Unterwasser et Säntis, qui se rassemblent dans le Säntisthur. La majeure partie de la zone utilisée pour la course d'orientation est située entre 1050 et 1250 mètres d'altitude et sert comme préalpe. Il contient des zones de pierre isolées, mais est facile à courir. Il y a aussi de bétail sur le pâturage.

**Transports publics**

Connexion par bus et train de Wattwil à Unterwasser, Post toutes les heures à xx.04 et xx.31

Connexion par bus de Buchs SG à Unterwasser, Post toutes les heures à xx.23 et xx.53

**Parking voitures**

parking à Unterwasser, attention à la signalétique

## Directives pour l'entraînement du CO



### AUCH SPORTLICH KÖNNEN SIE SICH SEHEN LASSEN.

Beim Sport ist eine perfekt sitzende Brille mehr als ein ästhetisches Detail.  
Es geht um Präzision, Tragekomfort und Sicherheit.

Sämtliche Bewegungsabläufe werden durch das visuelle System kontrolliert und gesteuert.  
Ein optimiertes Sehvermögen wirkt sich direkt auf Ihre sportliche Leistungsfähigkeit aus.

Lass Dich besser sehen!

Bischof Optik AG · 9500 Wil · T +41 71 911 22 61 · [www.bischofoptik.ch](http://www.bischofoptik.ch)



### Centre de course

Il n'y a pas de centre de course

### Finance

Adulte CHF 10.- / Adolescent CHF 5.- par carte

### Enregistrement tardif

Sont possibles le jour de la course avec un supplément de CHF 5.- directement au départ.

### Vestiaires/Douche

Il n'y a pas de vestiaires et douches.

### Toilette

directement au départ

### Courses

A longue difficile (6.2 km / 275 Dénivelé / 20 Postes)  
B moyenne environ (5.0 km / 275 Dénivelé / 17 Postes)  
C courte environ (3.4 km / 220 Dénivelé / 14 Postes)  
D moyenne facile (4.0 km / 200 Dénivelé / 15 Postes)  
E courte facile (4.0 km / 200 Dénivelé / 15 Postes)

## RAIFFEISEN

### Erleben Sie die Vielfalt im Obertoggenburg

Ob sportbegeistert, kulturräfin oder kulinarisch interessierter – unsere Region bietet etwas für jeden Geschmack.

[raiffeisen.ch/obertoggenburg/mitgliedervorteile](http://raiffeisen.ch/obertoggenburg/mitgliedervorteile)

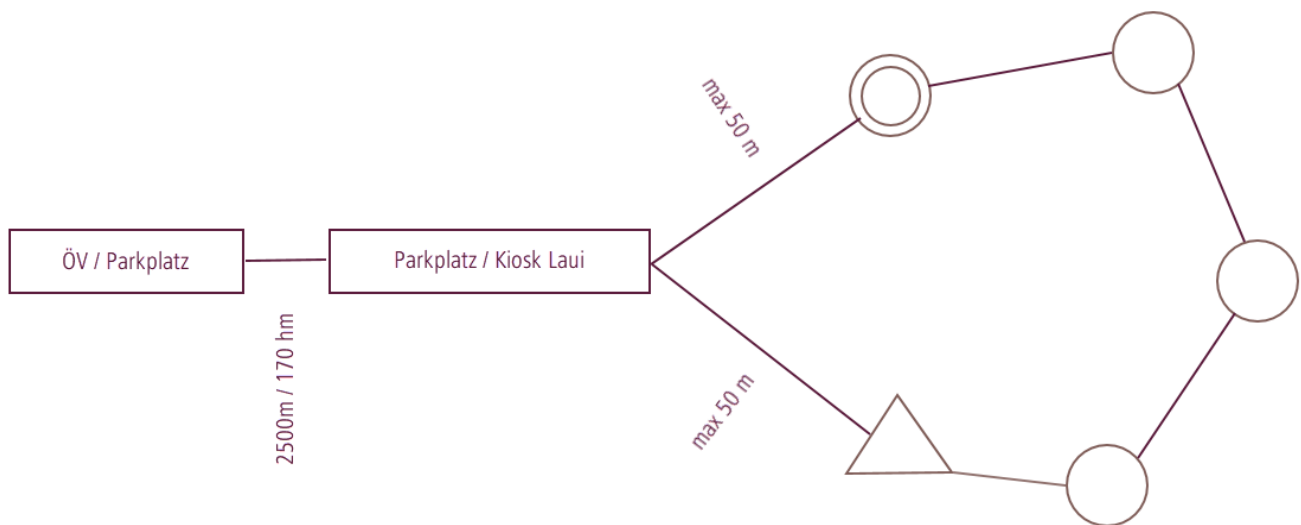


## Directives pour l'entraînement du CO



### Chemin au départ

De Unterwasser: 2,5 km, 170 m pente. Beau sentier de randonnée via les cascades de Thur.



### Heures de départ

entre 13h00 à 16h00 heures à choix

### Postes

Chaque poste porte une unité Sportident Air+. Le mode SIAir est activé.

### Zones interdites

Les zones interdites sont imprimées comme hachures croisées. Elles ne peuvent pas être pénétrées.

### Arrivée

Il est obligatoire de timbrer sur la ligne d'arrivée.

### Fermeture de l'arrivée

17h30 (Temps maximal: 90 minutes)



## Die Natur ist unsere beste Medizin.

Mit EGK-SUN bietet die EGK-Gesundheitskasse ein All-in-One-Zusatzversicherungs-Paket an, mit freiem Zugang zur Schul- und Komplementärmedizin. Du hast die Wahl und als OL-SportlerIn 5 % Rabatt.

### Résultats

Le lien (hypertexte) pour les résultats en direct seront publié le jour de la compétition. / Il n'y a pas d'affichage au centre de course.

### Restauration

FOCUSWATER et de l'eau fraîche de la Thur, kiosque ouvert dans de bonnes conditions météorologiques.

### Lecture SI

La lecture de la SI-Card est effectuée tout de suite à l'arrivée, dernière possibilité à 17h30.  
Les coureurs qui abandonnent la course sont obligés de passer à l'arrivé pour faire lire la SI-Card pour éviter les actions de recherche.

### Chemin de retour

Analogue de l'itinéraire d'approche à Unterwasser.

### Poste samaritain

Il n'y a pas de poste samaritain.

### Garderie

Il n'y a pas de garderie.

### Assurance

L'assurance est l'affaire des participants. Dans la mesure où la loi le permet, l'organisateur décline toute responsabilité.

### Médias

Des photos et vidéos seront prises le jour du concours, qui peuvent être publiés sur Internet et dans les médias. En s'inscrivant, les participants acceptent la publication.

Contact pour les medias: Benjamin Müller /  
[mueller.benjamin@bluewin.ch](mailto:mueller.benjamin@bluewin.ch)

**L'OL Regio Wil se réjouit de votre participation à l'entraînement de CO sur les Thurwies.**



Directives pour l'entraînement du CO

MIT EIERSCHALEN  
HEIZEN. DEN KLIMA-  
WANDEL STOPPEN.  
Heizen Sie mit Biogas.




gas-hat-zukunft.ch

**Twiline**® 

Smart Home swiss made  W.Wahli AG

Dein Ansprechpartner in der Ostschweiz:  
Wohlgensinger Gebäudesystemtechnik AG  
9533 Kirchberg [wohlgensinger@twiline.ch](mailto:wohlgensinger@twiline.ch)

**FOCUS WATER**  
goodbye calories  
hello vitamins



vitaminreich  
kalorienarm  
swiss made  
[focuswater.ch](http://focuswater.ch) 



**MICARNA**



**alder + eisenhut**

**MIGROS**

**eitzinger** SPORTS



**Chäserrugg**  
TOGGENBURGER HOCHGEFÜHLE

