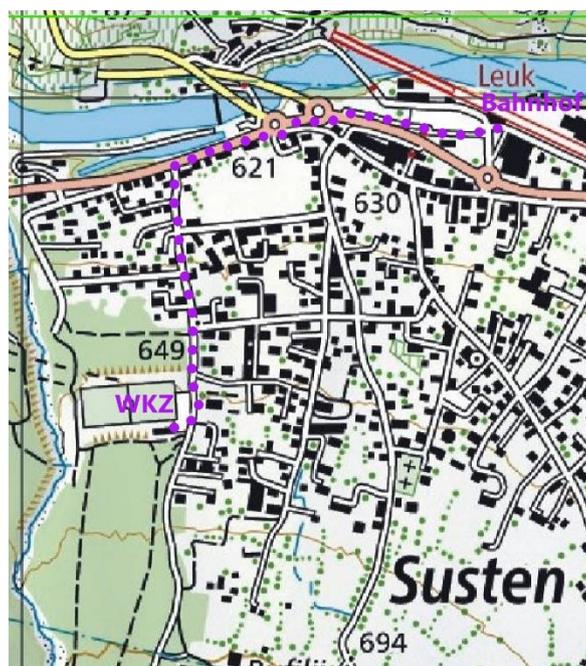


Rassemblement et centre de course	de 12h à 15h, La Souste (Susten), terrain de football, à 1 km de distance de la gare de Loèche (Leuk). Places de parc à proximité, vestiaires, douches (capacité réduite).
Terrain	Pinède dont le sol est jonché de bois et de branches, mais peu de bosquets. Rochers, dépressions, fossés et coulisses en nombre. Nombreuses coupes rases, que la végétation a déjà en partie envahies. La forêt n'a plus été utilisée comme terrain de CO depuis le championnat suisse sur courte distance en 1997.
Carte	1:10'000, relevé intégral en avril 2019
Traceur	Dieter Hulliger. Contrôle et direction de course : Grégoire Jilg.
Description des postes	au centre de course en libre-service et sur la carte
Accès au départ	2.3 km, 200 m de dénivelé, à 30 minutes. Pas de WC, ni d'eau au départ !
Exemple de carte	Exemple d'une petite portion de terrain à disposition au départ. Merci de le restituer avant le départ.
Départs	A choisir au départ de 13h à 16h
Transport d'habits	Aucun, même par mauvais temps
Arrivée	Limite fixée à 18h, durée maximale de course : 2h 400 m de distance entre l'arrivée et le centre de course
Inscription et finances	GO2OL jusqu'au lundi 27 mai 2019 1998 et plus âgés Fr. 20.- / de 1999 à 2002 Fr. 15.- / 2003 et plus jeunes Fr. 10.- Inscription sur place de 12h à 15h avec supplément de Fr. 2.-
Assurance	Est l'affaire des participants, l'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident



Catégories et parcours (Longue distance, données provisoires au 20 mai 2019)

Parcours	Catégories			Distance km	Dénivelé m	Postes
	Hommes	Dames	Ouvert			
A	HAL			9.1	220	17
B	HAM, H18, H35			6.6	150	15
C	H40, H45	DAL		6.2	150	14
D	H50, H55	DAM, D18, D35		5.2	130	11
E	HAK, H60	D40, D45		5.1	100	14
F	H16, H65, H70,	D50, D55		4.3	60	13
G	H75	DAK, D60, D65,	OL	3.1	40	12
H	H80	D70, D75		2.2	40	7
J		D16	OM	3.4	60	9
K	HB, H14	D14		3.2	40	11
L	H12	D12, DB		3.0	20	11
M	H10	D10	OK	2.2	20	8