

# CO en Espagne

Novembre – décembre 2013

Par Lise

## Championnats d'Andalousie relais et moyenne distance

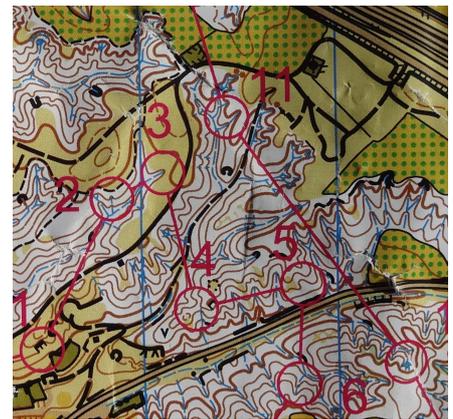
Les 9 et 10 novembre avaient lieu les championnats d'Andalousie de relais et de moyenne distance à Alcutia de Guadix, un peu à l'est de Grenade. Le terrain est plein de rentrants et d'avancées, donc il est très facile de prendre le mauvais dès qu'on se déconcentre un peu ou que l'on se met dans le rouge. Selon les conseils de Anne, il faut identifier les grandes lignes de rentrants ou avancées pour simplifier la lecture de carte et l'orientation. Encore une fois, les ruisseaux sont des lits de ruisseaux sans eau (il ne pleut pas ici), mais ils aident à lire la carte. Quant aux crêtes, certaines sont juste assez larges pour qu'on puisse y courir.



Tous les relais en Espagne se font par catégorie. J'ai donc couru pour la dernière fois en junior avec deux autres filles de mon club.

Le tracé n'était pas trop technique mais ça ne m'a pas empêché de mon tromper d'avancée à mon avant-avant-dernière balise, ce qui fait que je passe le relais en tête mais avec peu d'avance sur la deuxième. On termine au final vice-championnes d'Andalousie.

Le lendemain, championnat de moyenne distance, cette fois-ci en Senior. J'ai choisi de passer en senior parce que la catégorie est ouverte à tous sans conditions d'âge et que cela correspond plus à mes circuits français. C'était intéressant et physique mais je me suis mise dans le rouge deux fois et ait donc fait plusieurs erreurs. Je me classe tout de même troisième.



Un exemple de rentrant et la carte correspondante à droite (la photo est prise du parking).



Les cartes : [relais](#), [moyenne distance](#)

## Ligue provinciale

La compétition suivante était le premier week-end de la ligue provinciale 2014 à Estepa (une province est l'équivalent d'un département en France). Sur le circuit provincial il y a différentes modalités de participation : un groupe avec un moniteur, des circuits initiation seul ou en groupe, et la



ligue provincial pour les orienteurs compétiteurs. Les modalités d'initiation regroupent un très grand nombre d'enfants car la Diputación de Sevilla (équivalent d'un Conseil Général) paye des bus pour que les enfants se déplacent sur ces épreuves.

Ainsi, le samedi, il y avait plus de 300 participants dont environ 80 licenciés. Pour que le terrain soit adapté à tous, la course était peu technique, mais assez physique.



Le dimanche, on avait une longue distance sur un terrain rocailleux. La majorité de la carte est un pierrier et il n'est donc pas facile de se repérer entre les simples rochers, les buttes (tas de pierre), les ruines et les falaises. Ce sont donc surtout la végétation, les murets, les chemins et dans certains cas le relief qui m'ont aidé. Les tracés étaient sympas bien que longs : un départ en haut qui limite le dénivelé, la première partie style moyenne distance et la fin style sprint en ville.

Au final l'écart est faible avec la deuxième, mais je suis première sur chacune des courses et donc sur le total.



*Les cartes : [moyenne distance](#), [longue distance](#)*

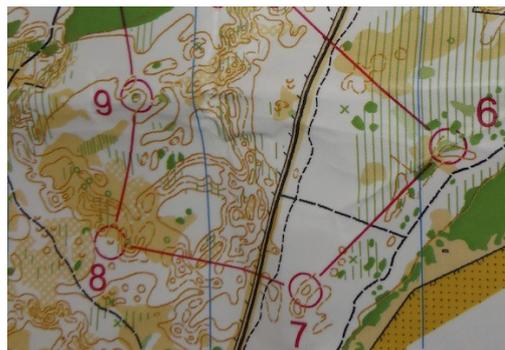
### ***Ligue andalouse à Sanlucar de Barrameda***

Dernière compétition de l'année les 14 et 15 décembre avec une ligue andalouse près de Cadiz. Le type de terrain ressemble à la côte aquitaine et à Oléron avec du microrelief (équidistance 2,5m) dans une pinède plate avec un sol de sable.

On utilisait la même carte sur les deux jours, pour une longue distance le samedi et une moyenne le dimanche.

Mes courses sont mitigées. J'ai adoré courir et orienter au relief et à la végétation en lecture sommaire mais j'ai fait plusieurs erreurs (orientation parfois trop sommaire, attaque pas assez précise, manque de contrôle à la boussole, ...).

Je suis 2e de la première course, mais je rattrape mon retard en gagnant le dimanche et prend donc la première place sur le week-end.



*Les cartes : [longue distance](#), [moyenne distance](#)*