

24ème CHALLENGE D'ETE ALTAIR-ASUB 2016

RESULTATS DE L' ENTRAINEMENT N° 8 DU 27/05/2016 - Parc Josaphat

Organisateurs: Gilles De Neyer & JND

Thème de l'exercice technique : Descript-O --> Bien lire ses définitions de poste ;-)

Commentaires de l'organisateur :

Bravo aux 29 courageux qui ont bravé le trafic et le ciel menaçant pour venir se dégourdir les jambes (et la tête) au parc Josaphat.

Seuls trois coureurs ont réussi l'exploit de ne pas faire de faute sur les circuits techniques : Philippe Crefcoeur dans le circuit long et Sandrine & Laurence Defraigne sur le court.

Comme quoi, même dans le parc Josaphat, on peut se laisser piéger !!

Retrait des postes: Philippe & Francine Crefcoeur

Parcours A - Technique Long - 6KM - xx postes

	NOM	Club	Catégorie	Chrono	Pénalités	Temps final	Points
1	CREFCOEUR Philippe	Altaïr	H50	70'32"	0	70'32"	40
2	CLAPUYT Vincent	ASUB	H21	45'02"	2	45'02"	39
3	DELANDMETER Piotr	Indiv.	H21	53'57"	2	53'57"	38
4	DEFRAIGNE Benoît	ASUB	H50	66'09"	2	66'09"	37
5	VANDEN EYNDE Philippe	ASUB	H65	64'30"	3	64'30"	36
6	PLISSART Paul	ASUB	H55	70'23"	3	70'23"	35
7	GOUBAU Thomas	Indiv.	H21	43'10"	6	43'10"	34
8	VANDEMEULEBROEK Félix	ASUB	H21	63'10"	7	63'10"	33

Parcours B - Technique Court - 3,2KM - xx postes

	NOM	Club	Catégorie	Chrono	Pénalités	Temps final	Points
1	DEFRAIGNE Sandrine	ASUB	D18	38'10"	0	38'10"	35
	DEFRAIGNE Laurence	ASUB	D14	38'10"	0	38'10"	34
3	DELFORGE Amélie	ASUB	D21	45'35"	1	45'35"	33
4	GREINER Florence	Indiv.	D21	30'10"	2	30'10"	33
5	DELHEZ Philippe	ASUB	H45	39'45"	3	39'45"	31

Parcours C - Classique Long - 6 KM - xx postes

	NOM	Club	Catégorie	Chrono	Pénalités	Temps final	Points
1	PRZYBYLA Krzysztof	POL	H21	40'58"	0	40'58"	30
2	PRZYBYLA Sylwester	ASUB	H55	52'11"	0	52'11"	29
3	SKOGSMAN Torkel	SWE	H45	55'37"	2	55'37"	28

Parcours D - Classique Court - 3,2KM - xx postes

	NOM	Club	Catégorie	Chrono	Pénalités	Temps final	Points
1	DAUBENFELD Alexandre	ASUB	H40	30'46"	0	30'46"	30
2	DEFRAIGNE Gaëlle	ASUB	D20	39'35"	0	39'35"	29
3	HIMBERG Salla	FIN	D21	42'22"	0	42'22"	28
4	HOOFD Robert	ASUB	H65	44'40"	0	44'40"	27
5	BLANCHE Marie-Christine	ASUB		47'24"	0	47'24"	26
6	VAN BRUSSEL Cécile	ASUB	D45	48'00"	0	48'00"	25
7	SJOHOLM Thomas	SWE		28'18"	1	28'18"	24
8	SJOHOLM Katarina	SWE		32'50"	1	32'50"	23
9	VAN WELDE Prielle	Indiv	D10	66'00"	5	66'00"	22
	VAN WELDE Cécilia	Indiv	D10	66'00"	5	66'00"	22

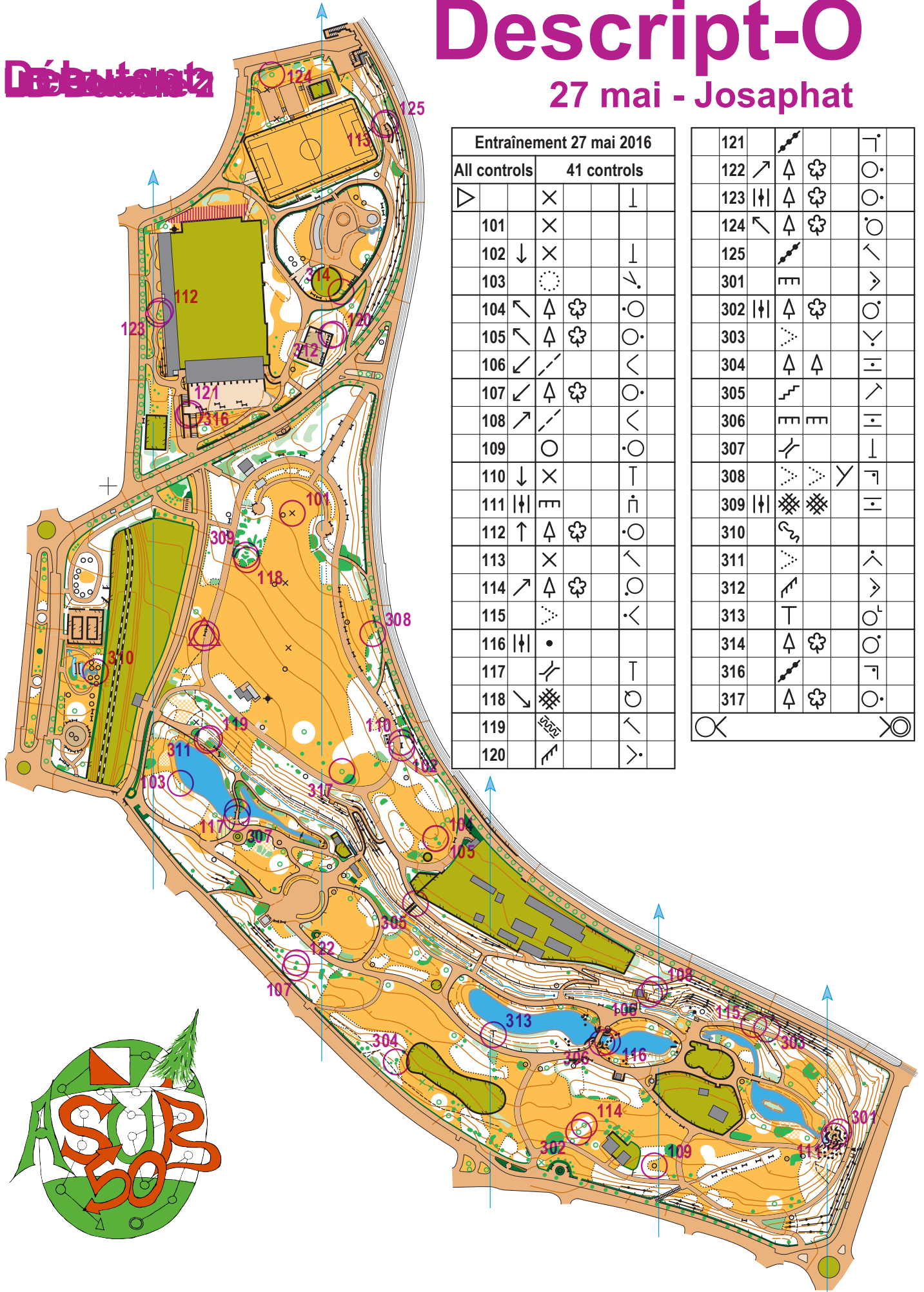
Parcours E - Classique très Court et initiation - 1,9KM - xx postes

	NOM	Club	Catégorie	Chrono	Pénalités	Temps final	Points
1	SERRE Francine	Altaïr	D50	36'50"	0	36'50"	30
2	BAKEBEG Filipe	Indiv	H10	48'00"	0	48'00"	29
3	VAN WELDE Aïx	Indiv	D10	67'00"	0	67'00"	28
4	HERTEGONNE Ellen	Indiv	D21	35'25"	1	35'25"	27

Débutants

Descript-O

27 mai - Josaphat



Entraînement 27 mai 2016

All controls	41 controls		
▷	×		⊥
101	×		
102	↓	×	⊥
103	⊙		↘
104	↖	↑	⊙
105	↖	↑	⊙
106	↙	↘	<
107	↙	↑	⊙
108	↗	↘	<
109	○		⊙
110	↓	×	⊥
111		≡	⊥
112	↑	↑	⊙
113	×		↖
114	↗	↑	⊙
115	⋯		<
116		•	
117	↘	≡	⊥
118	↘	≡	⊙
119	≡		↖
120	↗		>

121	↗		⊥
122	↗	↑	⊙
123		↑	⊙
124	↖	↑	⊙
125	↗		↖
301	≡		>
302		↑	⊙
303	⋯		↘
304	↑	↑	≡
305	↗		↗
306	≡	≡	≡
307	↘		⊥
308	⋯	⋯	⊥
309		≡	≡
310	↘		
311	⋯		↖
312	↗		>
313	⊥		⊙
314	↑	⊙	⊙
316	↗		⊥
317	↑	⊙	⊙
⊙		⊙	



LD Boucle 1

Descript-O

27 mai - Josaphat



Entraînement 27 mai 2016

Loop 1D	2,8 km				
		×		⊥	Start: S end of special item
1 308	⋯	⋯	∠	⊥	NE inside corner of vegetation boundary junction
2 102	↓	×		⊥	S end of S special item
3 122	↗	△	☼	○	E side of NE broad-leaved lone tree
4 303	⋯			∠	S outside corner of vegetation boundary
5 111		≡		⊥	Top of middle cliff
6 114	↗	△	☼	○	SW side of NE broad-leaved lone tree
7 306	≡	≡		⊥	Between cliffs
8 313	T			○	NE foot of tower
9 305	↗			↗	NE end of stairway
10 104	↖	△	☼	○	W side of NW broad-leaved lone tree
11 119	≡			↖	NW end of ditch
12 120	↗			∠	E outside corner of fence
13 112	↑	△	☼	○	W side of N broad-leaved lone tree
14 310	⤿				Spring
○	100 m			⊗	Navigate 100 m to finish



LD Boucle 2

Descript-O

27 mai - Josaphat



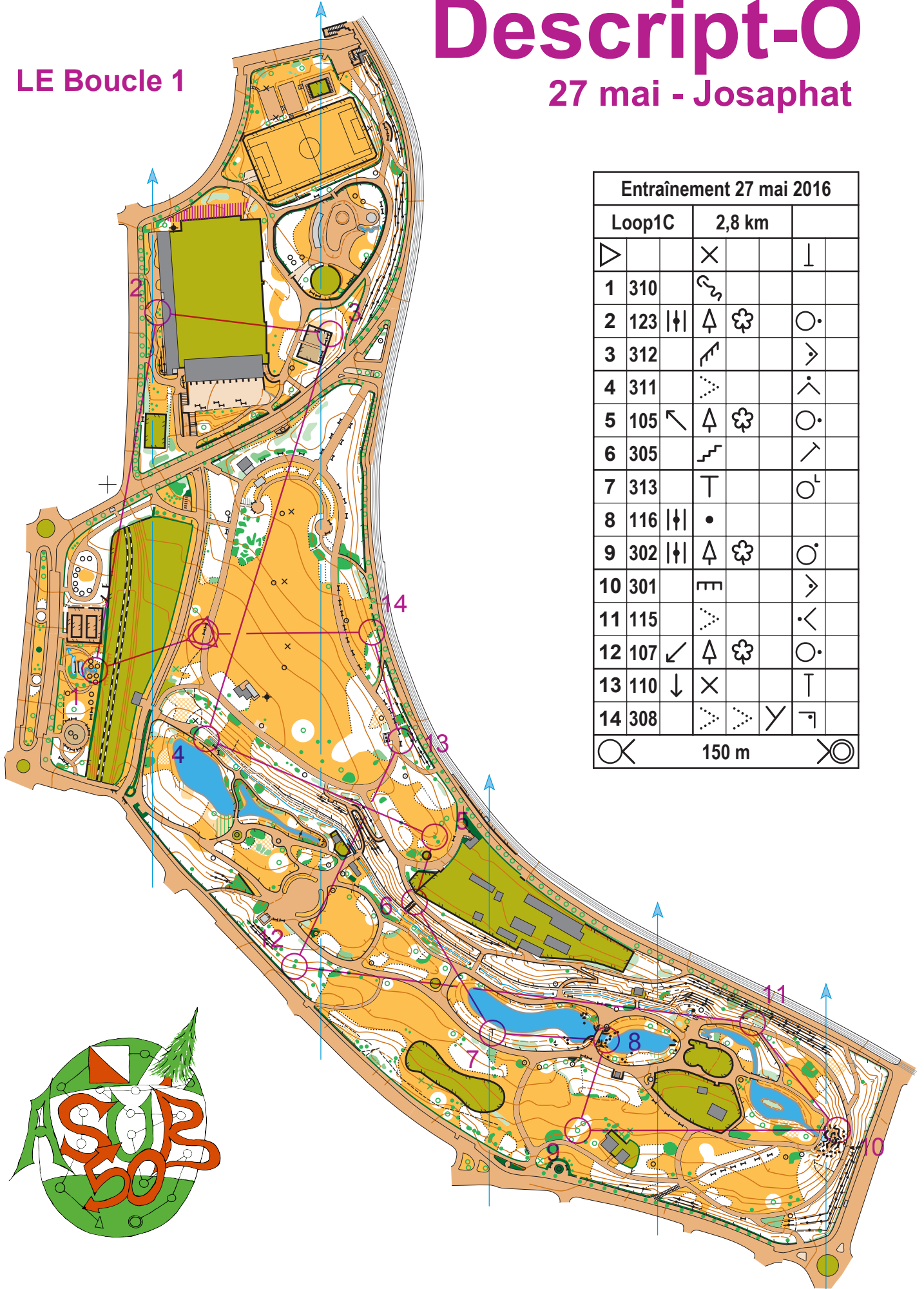
Entraînement 27 mai 2016					
Loop 2D	3,2 km				
				Start: S end of special item	
1 307				S end of bridge	
2 317				E side of broad-leaved lone tree	
3 304				Between lone trees	
4 106				Bend in SW path	
5 109				W side of special item	
6 301				E inside corner of cliff	
7 115				W outside corner of vegetation boundary	
8 116				Middle knoll	
9 110				N end of S special item	
10 310				Spring	
11 123					E side of middle broad-leaved lone tree
12 314				NE side of broad-leaved lone tree	
13 113				NW end of special item	
14 124					NW side of NW broad-leaved lone tree
15 316				NE inside corner of stone wall	
16 118				NW edge of SE thicket	
	80 m			Navigate 80 m to finish	



LE Boucle 1

Descript-O

27 mai - Josaphat



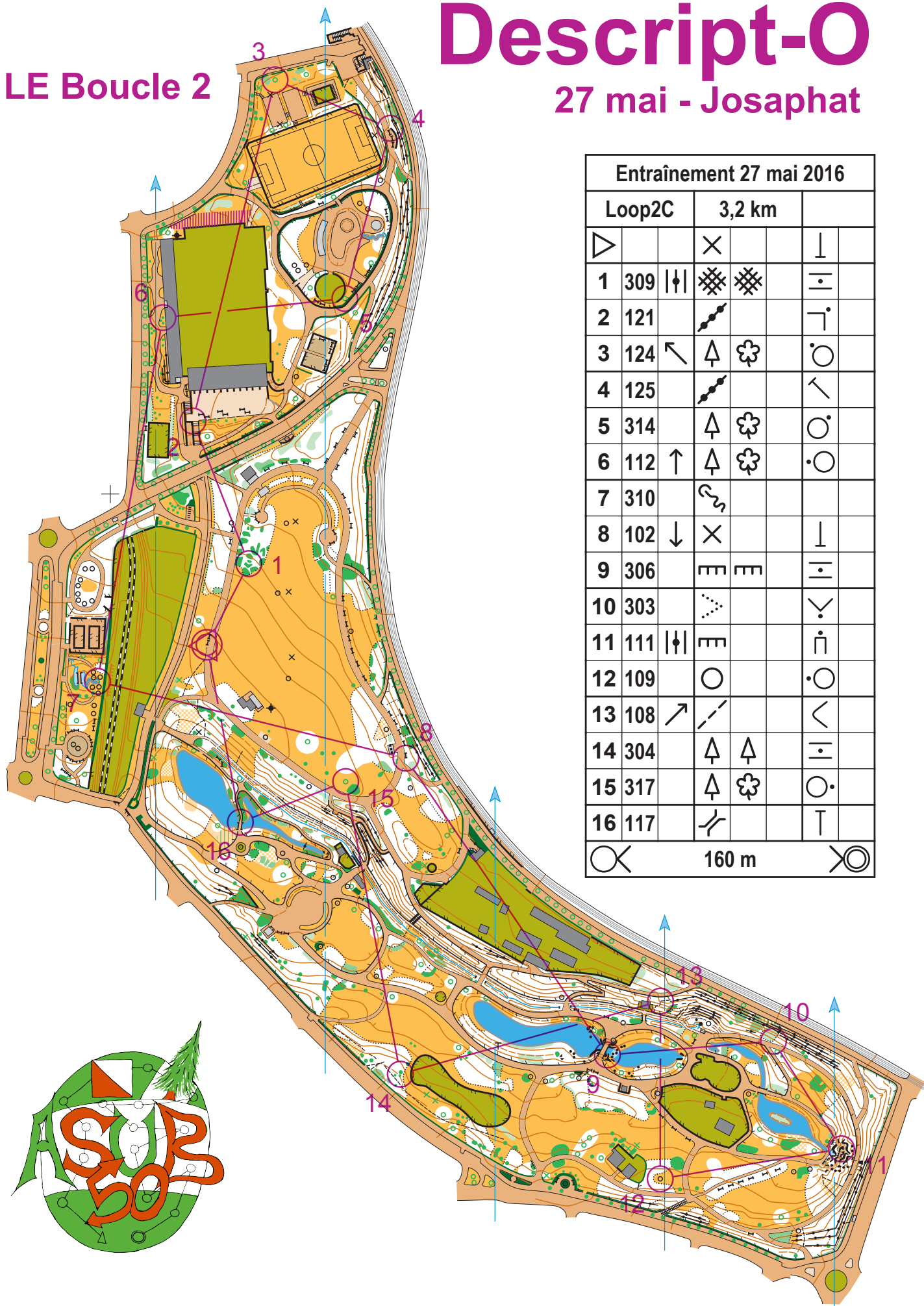
Entraînement 27 mai 2016				
Loop1C	2,8 km			
▷		×		⊥
1 310		⤴		
2 123		⤴	⊗	○
3 312		↗		➤
4 311		⋯		⤴
5 105	↖	⤴	⊗	○
6 305	↗			↗
7 313		⊥		○
8 116		•		
9 302		⤴	⊗	○
10 301	⊥			➤
11 115		⋯		⤴
12 107	↙	⤴	⊗	○
13 110	↓	×		⊥
14 308	⋯	⋯	⋈	⊥
○	150 m			⊗



Descript-O

27 mai - Josaphat

LE Boucle 2



Entraînement 27 mai 2016				
Loop2C	3,2 km			
▷		×		⊥
1	309		⊗	⊗
2	121	↗		└
3	124	↖	△	⊙
4	125	↗		↖
5	314	△	⊗	⊙
6	112	↑	△	⊙
7	310	↻		
8	102	↓	×	⊥
9	306	≡	≡	⊥
10	303	⋯		∨
11	111		≡	⊥
12	109	○		⊙
13	108	↗	↗	<
14	304	△	△	⊥
15	317	△	⊗	⊙
16	117	↗		└
⊗	160 m			⊗



Débutant

Descript-O

27 mai - Josaphat



Entraînement 27 mai 2016					
Initiation	1,9 km				
					Start: S end of special item
1 308					NE inside corner of vegetation boundary junction
2 317					E side of broad-leaved lone tree
3 305					NE end of stairway
4 304					Between lone trees
5 313					NE foot of tower
6 122					E side of NE broad-leaved lone tree
7 102					S end of S special item
8 103					SE tip of clearing
9 310					Spring
10 316					NE inside corner of stone wall
11 101					Special item
	130 m				Navigate 130 m to finish

