# La CO en Espagne

Septembre-octobre 2013

Je (Lise) suis en Erasmus en Espagne, à Séville, pour toute l'année scolaire (pour situer géographiquement, Séville est en Andalousie, la région tout au sud de l'Espagne). Je me suis donc licenciée au club de course d'orientation du coin, Adolince, et participe aux différentes compétitions et entrainements.

Presque tous les terrains où je suis allée jusqu'à présent sont très différents de la France et surtout de la Bretagne (pas de charbonnières, de vraies forêts de feuillus, de ronces, de fougères, de terrain humide, ...) et chacun est spécifique. Un point commun pour tous cependant : la visibilité est généralement très bonne, du fait qu'il y ait peu d'arbres ou que ce soit des pinèdes. Voici un résumé de mes expériences.

### Première CO

Premier entrainement mi-septembre dans la Sierra Norte (une chaine montagneuse au Nord de Séville). Le relief étant très visible c'était le principal outil d'orientation. Concernant la végétation, je n'étais pas encore habituée au peu d'arbre donc tout me paraissait clairsemé.





## Sevilla O meeting

La première compétition avait lieu à Séville les 5 et 6 octobre. Le samedi on avait un sprint dans le parc d'attractions de la ville (Isla Magica) : sympa, une échelle au 1/2500 donc tout va très vite, mais ça reste moins magique qu'une CO de nuit dans Disneyland. Le dimanche, une longue distance urbaine (un tracé de sprint mais pour environ 1h de course) dans le centre historique de Séville. En plus de passer par les principaux monuments, les tracés étaient supers et la ville parfaite pour le format sprint. Ce week-end, où j'ai rencontré mon nouveau club, a aussi été mes premières victoires en Junior (cela correspond à D18 et D20).

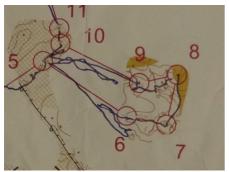


Isla Magica (tout le vert est interdit)

TO THE RESERVE TO THE

Séville (le quadrillage rouge représente les endroits où il faut faire particulièrement attention à la circulation)

Les cartes : <u>Isla Magica</u>, <u>Séville</u>.



La carte entière ici.

### Entrainement fenêtre

Mon entrainement le plus technique jusqu'à présent a été dans une forêt près de Séville. C'était un entrainement fenêtre dans une pinède avec du relief peu marqué. Mise à part m'être retrouvée nez à nez avec une vache (ça surprend!), et être ressortie de la zone ouest de la carte comme un cactus grâce à la végétation basse à épines (il m'a fallu plusieurs jours pour les enlever), j'ai fait un certain nombre d'erreurs. La plus belle cidessus...

## Ligue andalouse à Jimera de Libar

Fin octobre, j'ai fait mon premier déplacement pour une compétition de ligue andalouse à Jimera de Libar. Dans la ligue régionale, les compétitions sont toujours sur 2 jours avec généralement une moyenne distance et une longue distance. Pour la ou les nuits, l'organisation met à disposition des coureurs un hébergement en dur : une salle (gymnase, salle des fêtes, ...) où l'on peut dormir par terre, pour seulement un euro la nuit. C'est très utilisé par les jeunes et par quelques familles.

Au niveau des courses, on utilisait la même carte sur les deux jours mais d'une manière différente. Pour la moyenne distance, comme à chaque fois que je découvre un terrain, il m'a d'abord fallu m'habituer à la carte et au terrain pour savoir quels éléments utiliser. En l'occurrence, la végétation hachuré 2 ralentissait la course mais n'empêchait pas de passer et ne piquait pas. Les ruisseaux (des fossés secs profonds) sont très utiles pour faire des déviations ou en ligne d'arrêt. Et en point d'appui, on peut utiliser les alignements de rocher, les grandes lignes de relief et la végétation.

La longue distance, le dimanche reprenait la même zone en moins technique dans la première partie et terminait dans les oliveraies et dans le village, en montée...

Résultat : une nouvelle première place en junior. *Les cartes : moyenne distance, longue distance.* 



