

La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce nouveau numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons aborder l'été des Soliens et Soliennes, ainsi que les différentes organisations du SOL, passées et futures. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 21 août 2026, Départementale Moyenne Distance, Monthureux sur Saône (88)
- ★ 22 août 2026, Championnat de France de Relais Catégories, Claudon (88)
- ★ 23 août 2026, Championnat de France Longue Distance, Claudon (88)

⇒ Les inscriptions sont terminées pour ces courses

- ★ 13 septembre 2026, 2 départementales Moyenne Distance, Altkirch (68)
- ★ 19 septembre 2026, départementale Moyenne Distance, La Bresse (88)
- ★ 20 septembre 2026, Championnat de Ligue de Sprint, Gérardmer (88)
- ★ 27 septembre 2026, Départementale Moyenne Distance, Saverne (67)

Comme d'habitude, les inscriptions se feront sur le site du SOL dans "Inscriptions avec Framadate" au fur et à mesure.

Pour s'inscrire :

<https://www.meurthe-et-moselle.ffcorientation.fr/so-luneville/inscriptions-aux-co/>

Les grandes échéances prochaines

- ★ Rentrée sportive en septembre avec la reprise des entraînements du mercredi et du samedi

L'école de CO des mercredis et les entraînements des samedis reprendront dès la rentrée scolaire de septembre dans les forêts aux alentours de Lunéville. Restez connectés à votre boîte mail pour plus d'informations de la part du coach Bernard !

Vie du club

Retour sur la course découverte du SOL à Mondon

Nous avons organisé notre deuxième course de l'année le samedi 18 juillet 2026.

Lunéville

Première course aux balises avec Sport Orientation



Juste avant le départ, les organisateurs et les premiers concurrents. Photo Guy Bourguignon

Merci à tous les bénévoles de s'être rendus disponibles durant ce samedi. Cette première expérience de course à destination du grand public est encourageante avec la participation de plusieurs groupes et familles. Par ailleurs, cette course a également servi d'entraînement pour les membres du SOL présents.

L'article complet de l'Est Républicain ainsi que les résultats sont à retrouver comme à l'habitude sur le site du sol : [Résultats des courses - SO Lunéville](#)

Organisation du Championnat de Ligue de Relais Sprint le 18 octobre 2026

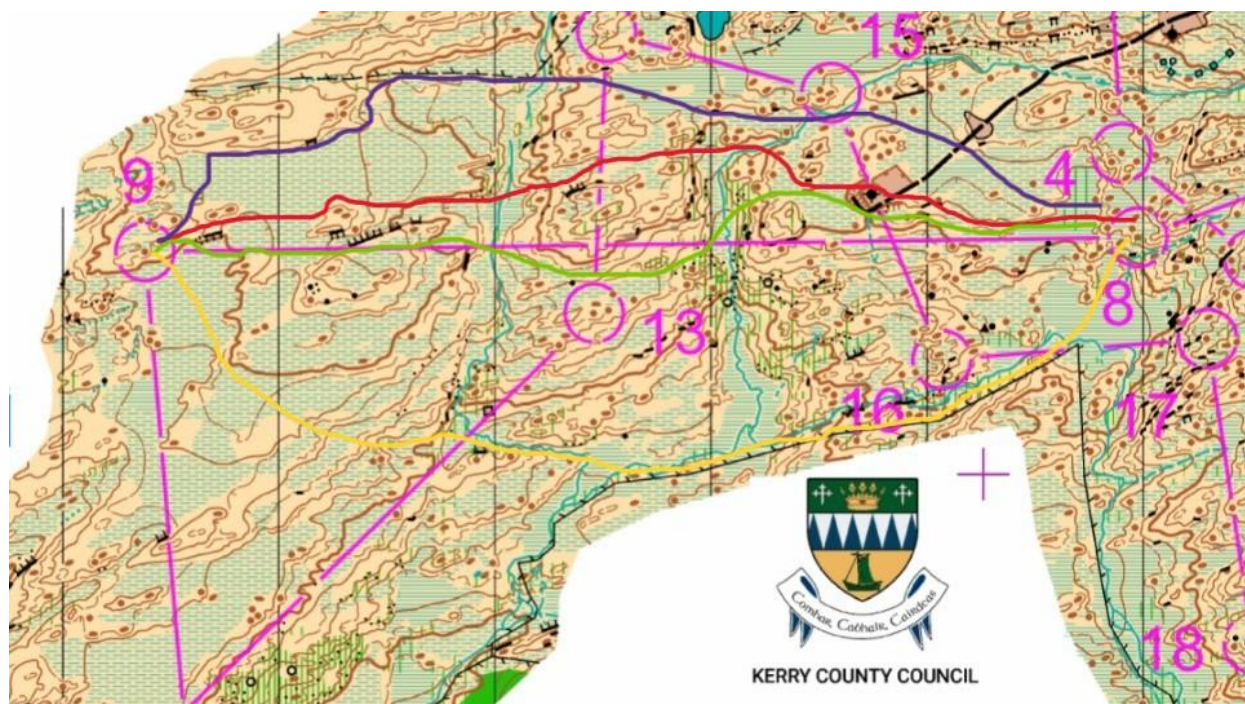
Une organisation en chassant une autre, il est temps de s'intéresser à la prochaine organisation du SO Lunéville et non des moindres : le Championnat Grand Est de Relais Sprint. Le centre de course incluant, accueil, quarantaine, GEC, passage de relais et buvette est prévu dans la cour du collège / lycée Saint-Pierre Fourier.

Cet événement est une grosse organisation et nécessite de nombreux bénévoles que ce soit pour gérer l'installation du centre de course le matin, l'accueil, la pose, la zone de passage de relais, le départ des Open, la GEC, la buvette ou encore la dépose et le rangement. Afin de proposer aux concurrents la meilleure course possible sur une carte revue et agrandie, nous nous y prenons dès à présent pour vous inviter à réserver votre dimanche. Ainsi, afin de préparer cette organisation, nous vous prions de bien vouloir remplir ce sondage : [Sondage Organisation SOL 18 octobre](#)

Techniques et pratiques

Le SOL en balade

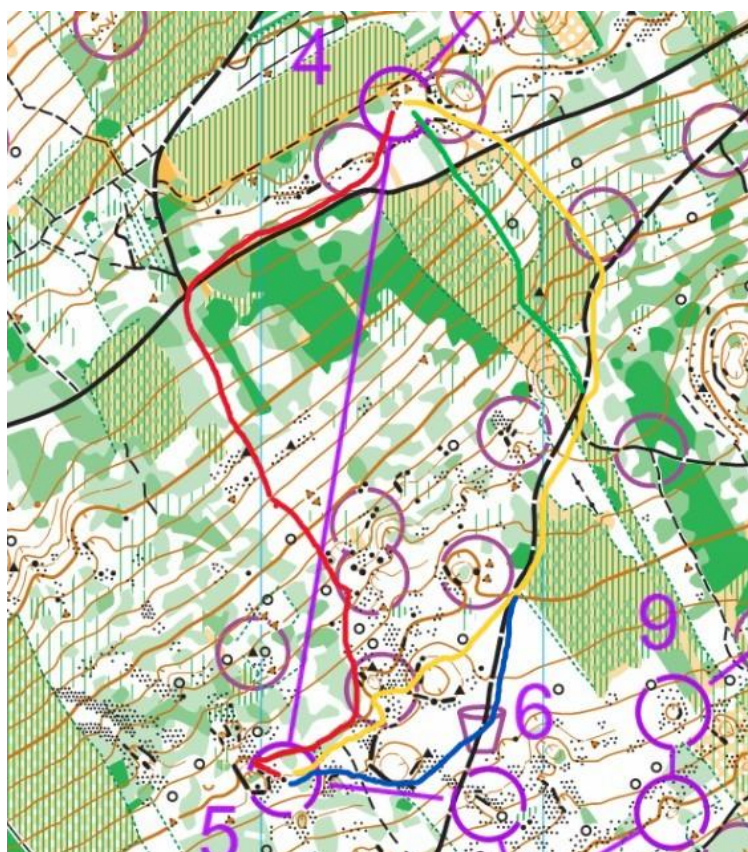
Durant cet été, le SOL a pu découvrir ou redécouvrir des terrains particuliers, du Doubs au Kerry irlandais. Ainsi, cette rubrique un peu spéciale se propose de revenir sur quelques interpostes de ces différentes courses. Bien évidemment, les résultats d'OFrance et d'OOCup, ainsi que les photos qui l'accompagnent sont à retrouver sur le site du SOL.



3ème étape d'OOCup en à Killarney, avec un beau choix d'itinéraire pour les H21 Elites entre la 8 et la 9. Si le choix jaune offre beaucoup de sécurité car il suit des lignes directrices pendant une grande partie de l'interposte, l'attaque de poste semble plutôt hasardeuse et surtout il s'éloigne fortement du trait, indiquant une distance plus longue. Idem pour le dénivelé, on rejoint l'eau, c'est-à-dire un point bas au milieu de l'inter-poste et on doit remonter par la suite.

Ainsi, le choix jaune est en pratique plutôt une mauvaise idée, dès lors, il convient de choisir entre les itinéraires passant au nord. Parmi les itinéraires rouge, vert et

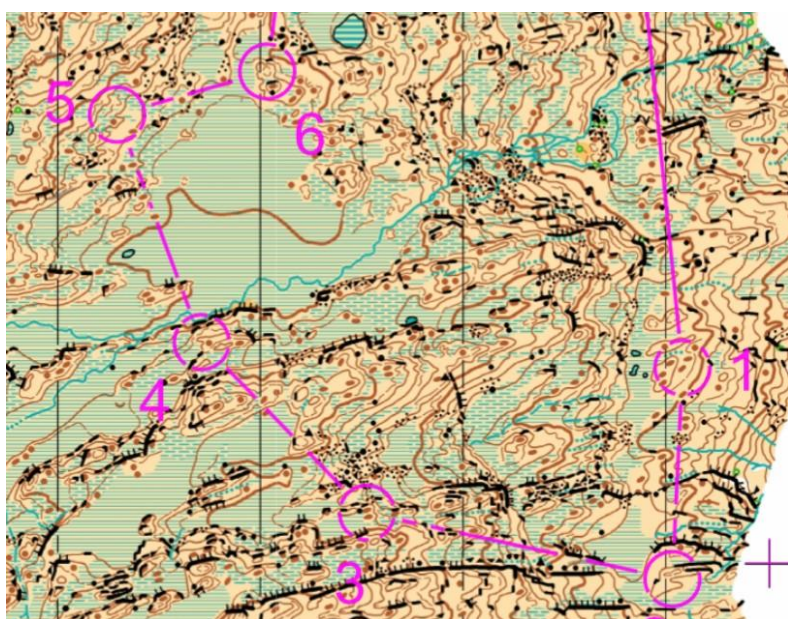
bleu, le choix est plus compliqué et est fortement dépendant du niveau technique de chacun. Ainsi, les itinéraires rouge et bleu nécessitent un bon niveau de lecture du dénivelé, tandis que l'itinéraire bleu récupère une main courante (clôture en ruine) et longe une colline.

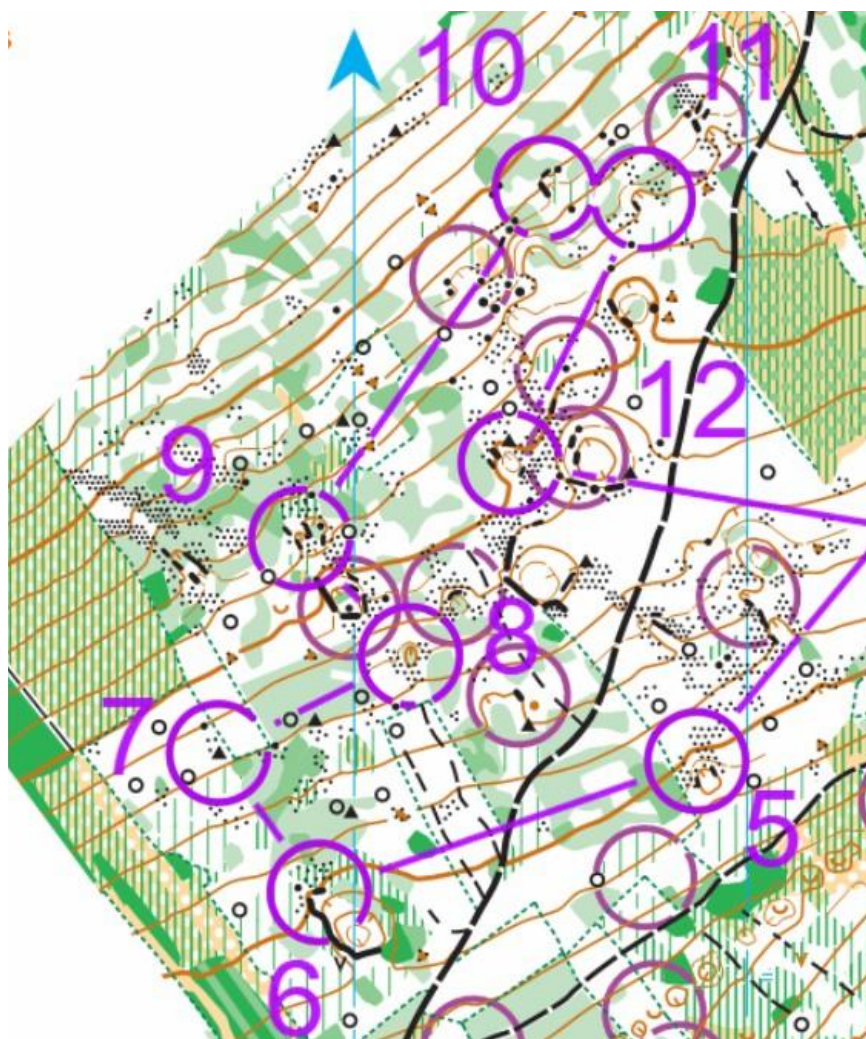


On continue dans les longs choix avec l'étape 3 de O'France et le circuit H60/H65. Ici, tous les choix semblent acceptables mais les coureurs peuvent prendre du temps pour comparer certaines variantes, à l'instar de l'itinéraire vert ou bleu, qui offrent une alternative à l'itinéraire jaune. À noter, qu'ici le dénivelé est négligeable étant donné que dans tous les cas, il faut descendre.

Et enfin, on finit avec des cartes de moyenne distance proposées lors de ces deux compétitions. Un terrain très technique à OOCup avec trois points clés à distinguer :

- Des marais plats
- Des collines jaunes et des rentrants marécageux
- Plusieurs barres rocheuses qui bordent ces collines





Ces interpostes issus du circuit H21 de l'étape 2 de O'France illustrent eux aussi la spécificité des terrains. Pas de doute, il fallait impérativement repérer les dolines, ces larges cuvettes assez profondes (poste 12 par exemple) ainsi que les limites nettes de végétation pour pouvoir naviguer dans cette zone.

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas