



# ZÄHRINGER OL-WEEKEND

OL REGIO BURG DORF & OLG BERN

**Directives 2. • CO Nationale Longue Distance (\*\*A) • Dimanche 29 mars 2026**



## 55. CO individuelle de Berne

### Longue distance

Forst

Comptant pour la Coupe Wenger Fenster 2026

SWISSLOS  
Sportfonds  
Kanton Bern

OL-Nachwuchsmehrschaft BE/SO

Wenger Fenster-Cup

wenger  
fenster

Organisateur	OLG Bern, <a href="http://olgbern.ch">olgbern.ch</a>
Chef de course	Matthias Lerf
Traçage/ Contrôle	Simon Wenger / Fabienne Wenger
Délégué technique	Matthias Niggli
Renseignements	Nicole Nussbaumer, <a href="mailto:nicole.nussbaumer-althaus@olgbern.clubdesk.com">nicole.nussbaumer-althaus@olgbern.clubdesk.com</a> , 078 825 41 44

### L'ESSENTIEL EN BREF

**Attention : dans la nuit du 29 mars, les horloges seront avancées d'une heure, c'est l'heure d'été !**

#### Temps nécessaire

CC->dépôt d'habits : ca. 35 minutes

Dépôt d'habits->départ : ca. 10 minutes

Arrivée->dépôt d'habits : ca. 10 minutes

Dépôt d'habits->CC : ca. 25 minutes

## DONATEURS

Johann Schneider Ammann

Sans nom

## SPONSORS OR



<b>ACCÈS</b>	
<b>Transports publics</b>	<b>Nous vous encourageons à emprunter les transports publics !</b> Neuenegg est accessible toutes les demi-heures depuis Berne avec la ligne S2 (XX:21/XX:50), le trajet dure 22 minutes. Depuis Fribourg avec la ligne S1 (XX:08/XX:38) avec changement à Flamatt, le trajet dure 36 minutes. Le CC se trouve à 10 minutes à pied de la gare de Neuenegg.
<b>Transport en voiture</b>	A12, sortie numéro 10 Flamatt, direction Laupen / Neuenegg, accès indiqué à partir de l'entrée du village de Neuenegg. Places de parking marquées disponibles, environ 10 minutes à pied jusqu'au CC.
<b>Centre de course (CC)</b>	
<b>Emplacement</b>	Complexe scolaire Neuenegg, Schulhausstrasse 5, 3176 Neuenegg Le CC est ouvert à partir de 8h30.
<b>Inscription catégories ouvertes</b>	Inscription et paiement uniquement le jour de la course au CC (entre 9h30 et 12h00) <b>Frais d'inscription :</b> Année 2010 et plus jeunes : CHF 14.– Tous les autres : CHF 20.– Familles / groupes compris Carte supplémentaire : CHF 4.– Location de SI-Card : CHF 2.– Attribution de l'heure de départ au départ (liste de départ volante).
<b>Inscription tardive / mutation</b>	Les inscriptions tardives et les mutations sont possibles jusqu'au <b>vendredi 27 mars 2026 à 12h00</b> via le portail <a href="https://modify.picoevents.ch">modify.picoevents.ch</a> - Changement de la SI-Card : sans frais - Inscription tardive (s'il reste des places disponibles) : CHF 10.– plus frais d'inscription - Transfert de la place de départ à une autre personne : CHF 10.–
<b>SIAC Battery Change</b>	Mix Sieber propose ce service sur place. Veuillez vous inscrire à l'adresse suivante : <a href="https://entry.picoevents.ch/siac.php">https://entry.picoevents.ch/siac.php</a> Vous y trouverez également de plus amples informations.
<b>Garderie</b>	Pour des enfants à partir de 2 ans. Préavis jusqu'au <b>lundi 23 mars 2026</b> sur <a href="https://olgbern.ch">olgbern.ch</a> en indiquant le nom / la date de naissance / les allergies éventuelles de l'enfant ainsi que les coordonnées des parents. Garderie au CC (Salle de sport aux vestiaires), ouvert à partir de 8h45.
<b>CO pour enfants</b>	CO pour enfants (gratuit) au CC, de 10H à 13h30.
<b>Restauration</b>	Offre variée au CC : Pain aux escalopes, saucisses grillées, pâtes avec sauce gourmande, hot-dogs, sandwichs, gâteaux. Paiement en espèces ou avec Twint, un bon doit être acheté pour la nourriture (sauf pour les gâteaux et les sandwichs). Le centre de restauration est ouvert à partir de 8h30, dans un premier temps uniquement pour le café, les boissons et les gâteaux.
<b>Sécurité</b>	Pour des raisons de sécurité, les sacs de sport doivent être déposés soit dans le vestiaire, soit à l'extérieur. Pas de sacs de sport dans et autour de la salle polyvalente !

## SPONSORS ARGENT

**Silikal**  **Suisse AG**

**glezendanner  
rothrist**

**sanoxx**  
Baubdichtungen

 **GEMEINDE  
NEUENEGG**

 **STADT  
BURGDORF**

 **EGK**  
Gesund versichert



**Burgergemeinde  
Bern**

## SPONSORING AGENTUR

Sportparadise Switzerland AG

COMPÉTITION	
Type de compétition	CO individuelle de Longue distance
Carte	Forst (cartographiée en mars 2026) 1:15'000 HE/DE, HAL/DAL, H/D16-20 1:7'500 HAK/DAK, à partir de D/H50 et les catégories ouvertes 1:10'000 toutes les autres catégories Équidistance 5m
Cartographie	Dieter Hulliger
Terrain	Le retour d'une forêt majeure pour la course d'orientation : Forst, une forêt légendaire, partiellement détruite par la tempête Lothar, s'est régénérée et est désormais parfaite pour une compétition longue distance. Un réseau étendu de chemins, des parties rapides sans obstacle et des zones broussailleuses et épineuses exigent des décisions mûrement réfléchies, tant pour les choix de cheminement sur longs partiels que pour les approches des postes.
Représentation des souches / buttes	Fin mars, la forêt se présente comme un magnifique écrin printanier. Les dégâts causés par la tempête Lothar sont toutefois encore visibles, si bien qu'aujourd'hui, le terrain est parsemé de nombreux buttes (souches décomposées). Toutes n'ont pas été cartographiées, les zones comportant de nombreuses souches ont été généralisées (sans positionnement précis) sous la mention « terrain finement morcelé ».
	
Barrage de terrain	Selon publication de <a href="http://swiss-orienteeing.ch">swiss-orienteeing.ch</a> .
Chronomètre	Sportident, mode AIR+ est activé.

## SPONSORS BRONZE

Jordi + Partner AG dipl. Architekten ETH/SIA  
Mülinenstrasse 23  
CH – 3006 Bern  
Tel +41 31 357 03 03  
[www.jordiarch.ch](http://www.jordiarch.ch)  
[office@jordiarch.ch](mailto:office@jordiarch.ch)  
  
Zertifiziert nach ISO 9001



Stämpfli  
Kommunikation

WANDER Fabrikladen



STUCKI  
MÜLLER  
Küche | Bad | Wohnen

SwissFactory Group


YPSOMED  
SELF CARE SOLUTIONS

BURGERGEMEINDE  
BURGDORF

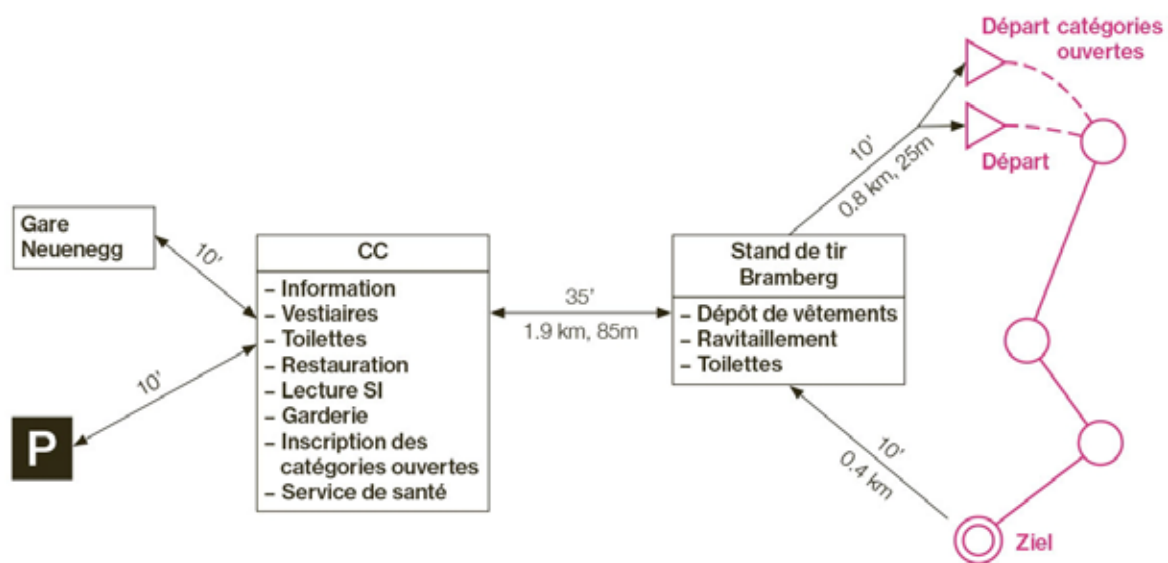
time  
Zeitmessung

brandtreuhand

<b>Heures de départ</b>	De 10h00 au plus tard à 14h00
<b>Ordre de départ</b>	Blocs horaires de départ selon le tirage au sort régional
<b>Listes de départ</b>	Les listes de départ seront publiées une semaine avant la compétition sur le site de <a href="http://swiss-orienteering.ch">swiss-orienteering.ch</a>
<b>Chemin au départ</b>	<p>CC → dépôt d'habits : 1,9 km, 85 m de montée, env. 35 minutes</p> <p><b>Dépôt d'habits</b> → <b>zone de pré-départ</b> : 0,8 km, 24 m de montée, env. 10 minutes. Après environ 500 mètres, bifurcation vers le départ des catégories ouvertes (départ séparé).</p> <p>Le départ se fait à l'extérieur de la forêt, échauffement sur le chemin menant à la pré-départ. Et sur le chemin menant au monument Bramberg (qui vaut également le détour pour la vue !).</p>
<b>Dépôt d'habits</b>	Dépôt d'habits couverte au stand de tir des tireurs sportifs de Bramberg.
<b>Toilettes</b>	Au CC, renforcées par des toilettes mobiles au début du chemin au départ. Le stand de tir dispose également de quatre toilettes au rez-de-chaussée et au sous-sol (signalisées). Il est possible d'entrer dans le bâtiment avec des Spikes, mais veuillez ne pas y apporter toute la saleté de la forêt.
<b>Départ</b>	<p>Procédure standard pour un CO Nationale. Chaque coureur est responsable de l'effacement («clear») et de la vérification («check») de sa carte SI.</p> <p>L'heure de départ – 4 minutes : effacer et tester la SI-card  L'heure de départ – 3 minutes : self-service des descriptions de postes  L'heure de départ – 2 minutes : affichage d'arrangement des boîtes à cartes  L'heure de départ – 1 minute : check SI-Card, attendre à côté de la boîte à carte de la propre catégorie</p> <p>Départ: La carte de course ne peut être retirée de la boîte à cartes qu'au moment où le signal de départ retentit.</p> <p>Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte de course et de partir au correct temps de départ.</p>
<b>Départ catégories ouvertes</b>	Couloir de départ séparé pour les les catégories ouvertes Le départ doit être déclenché à l'aide de la carte SI.
<b>Point de départ</b>	Parcours obligatoire jusqu'au point de départ marqué avec une balise standard sans boîtier. Parcours obligatoire: 60 m
<b>Empreinte des courses</b>	Les courses et les descriptions des postes sont imprimées pour toutes les catégories. Les postes doivent être visités dans l'ordre prescri
<b>Descriptions des postes</b>	Symboles IOF, imprimé sur la carte pour toutes les catégories, self-service au départ. Pour catégories ouvertes: symboles IOF ou descriptifs textes en libre-service au CC.
<b>Passages dans la forêt</b>	<p>La route reliant Süri à Matzenried traverse le parcours. Cette route est interdite aux participants. Il est interdit de la traverser ou de la longer. Sur la carte, cette route est signalée par le symbole «zone interdite» (symbole 709). Exception : les catégories les plus longues traversent la route à deux reprises à un passage obligatoire balisé.</p> 
<b>Zones interdites</b>	Il existe des zones interdites dans le terrain. Celles-ci sont signalées sur la carte et ne doivent pas être franchies.

<b>Postes</b>	Drapeau de poste blanc-orange selon RC avec unités SPORTident (AIR+ activé). Valider le poste avec la SI-Card. Si AIR+ ne fonctionne pas (batterie de la SIAC vide), tenir la SIAC dans le trou de l'unité SI pour acquitter. En cas de non-fonctionnement de l'unité SI (pas de signal acoustique ni optique) ou d'absence d'unité SI, veuillez poinçonner votre carte avec la pince prévue à cet effet et le signaler à l'arrivée. Veuillez aussi présenter la carte avec votre nom pour contrôle à l'arrivée et informer l'équipe au stand de lecture des puces.
<b>Ravitaillement</b>	Des points de ravitaillement en eau sont symbolisés par un gobelet sur la carte.
<b>Travaux forestiers</b>	Dans la zone de course, les pistes les plus longues peuvent être affectées par des travaux forestiers de courte durée. Si cela devait entraîner des perturbations, les informations correspondantes seraient communiquées peu avant la course.
<b>Voies de débardage (tranchées)</b>	Les voies de débardage pour les travaux forestiers futurs ou passés sont représentés en jaune (facilement praticables) ou en vert (moins facilement praticables) sur la carte. Ils ne sont cartographiés que lorsqu'ils sont clairement reconnaissables sur le terrain et perceptibles lors de la traversée.
	
<b>Arrivée</b>	Le chemin entre le dernier poste et l'arrivée est balisé. Veuillez déclencher le temps sur la ligne d'arrivée. Les cartes peuvent être gardées après la course. Merci de ne pas les divulguer aux personnes n'ayant pas encore couru. <b>Nous demandons fairplay!</b>
<b>Ravitaillement</b>	FOCUS Water, à proximité de l'arrivée au stand de tir.
<b>Fairplay</b>	Il est interdit de partager des informations sur la compétition avec des personnes qui n'ont pas encore pris le départ. La publication de la course sur les réseaux sociaux (Strava, etc.) est également interdite jusqu'après le dernier départ.
<b>Temps maximal</b>	150 minutes
<b>Fermeture de l'arrivée</b>	150 minutes après le dernier départ.
<b>Poste samaritain</b>	Au CC, trousse de premiers secours au stand de tir. Numéro d'urgence : 077 473 53 02
<b>Chemin au CC</b>	Arrivée→dépôt d'habits, 0,4 km, env. 10 minutes Dépôt d'habits→CC, 1,9 km, env. 25 minutes
<b>Évaluation</b>	À votre arrivée au centre de course à Neuenegg après la course, veuillez immédiatement lire votre carte SI ! Les coureurs qui abandonnent la course sont obligés de lire la SI-Card pour éviter les actions de recherche.
<b>Résultats</b>	Résultats live: <a href="https://phitime.ch/live">https://phitime.ch/live</a> Résultats complets seront publiés sur <a href="https://swiss-orienteeing.ch">swiss-orienteeing.ch</a>
<b>Livelox</b>	L'outil sera activé après le dernier départ.
<b>Médias</b>	Esther Diener ( <a href="mailto:esther.diener@dienerbern.ch">esther.diener@dienerbern.ch</a> )
<b>Juge de course</b>	Hermann Wenger (OLG Bern), disponible au CC (Évaluation / Info)
<b>Réclamations</b>	Avant de déposer une réclamation il faut consulter préalablement le juge de course. Si aucune solution amiable n'est trouvée, la réclamation doit être introduite au stand d'information au plus tard 60 minutes après la date limite. Les personnes qui se plaignent doivent rester à la disposition du tribunal arbitral.

<b>Tribunal arbitral</b>	Alain Juan Matthias Niggli Matthias Lerf
<b>Anti-Dopage</b>	En s'inscrivant, tous les participants acceptent de se soumettre aux règles antidopage de Swiss Olympic. Des contrôles antidopage peuvent être effectués sur tous les participants. Dans les catégories DE/HE et D20/H20, seuls ceux qui ont signé la déclaration de soumission au statut antidopage peuvent participer.
<b>Protection des données</b>	Selon RC Art 19bis
<b>Assurance</b>	Est l'affaire des participants. Dans la mesure où la loi le permet, l'organisateur décline toute responsabilité.
<b>Annulation</b>	Une éventuelle annulation de la course sera publiée sur <a href="http://swiss-orienteering.ch">swiss-orienteering.ch</a> und <a href="http://olgbern.ch">olgbern.ch</a>





VITAMIN FOCUS WATER ACTIVE

VITAMIN FOCUS WATER  
RELOAD  
VITAMIN B12 & MAGNESIUM  
reloads your batteries  
LEMON & LIME

VITAMIN FOCUS WATER  
ACTIVE  
VITAMINS B6 & C, MAGNESIUM  
reduce your fatigue  
PINEAPPLE & MANGO

VITAMIN FOCUS WATER  
CARE  
VITAMINS B3 & BIOTIN  
care for your wellbeing  
MIRABELLE & RHUBARB

VITAMIN FOCUS WATER  
CALM  
0 SUGAR  
0 SWEETENERS  
RASPBERRY & RHUBARB FLAVOUR  
VITAMINS B3 & BIOTIN, MAGNESIUM  
BIOTIN & ZINC

VITAMIN FOCUS WATER  
SHINE  
0 SUGAR  
0 SWEETENERS  
PASSIONFRUIT FLAVOUR  
BIOTIN & ZINC

0 Zucker Süßung

# Summa summarum: ganz solide

Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer finanziellen Zukunft arbeiten, um Ihren Träumen Flügel zu verleihen. Wir setzen uns unermüdlich für Ihre Ziele ein und kennen unser Fluggebiet!



Gut finanziert  
Meine ganz persönliche Bank

**EEK**  
BANK



# fisolan.ch

Sponsor von  
Matthieu Bühler



## DÄMMSTOFF SCHAFWOLLE

**Abbau von Formaldehyd** Wohngifte wie Formaldehyd werden in der Schafwollfaser abgebaut.

**Dämmplatten** sind formstabil und erlauben ein effizientes Verlegen.

**Einbaumöglichkeiten:** Dachisolation, Decken, Böden, Holzwände zwischen und auf den Dachsparren

**Fugenzöpfe** von 10–30 mm bei Fenstern und Türen verwendbar.

Dank innovativer Aufwicklung, einfach abwickelbar und kein Verknoten

**Brandkennziffer** 5.2 schwer brennbar  
Mit **Mottenschutz** ausgerüstet.

**Bestes Preis- Leistungsverhältnis**  
und ab sofort über den Grosshandel in der Schweiz verfügbar



für Dämmplatten  
und Fugenzöpfe

**Jetzt Musterbox  
bestellen!**

fisolan@fisolan.ch | Tel. 031 838 40 30

## GESUNDES WOHNKLIMA

**MINERGIE®**

Minergie AG, 8002 Zürich  
www.minergie.ch

FISOLAN AG | Biglenstrasse 505 | CH-3077 Enggistein  
Tel. 031 838 40 30 | fisolan@fisolan.ch | fisolan.ch



Wenn deine Gesundheit  
natürliche Wege geht.

Komplementärmedizin ist Teil unserer DNA.

**EGK-Gesundheitskasse**

Dornacherplatz 19 | 4500 Solothurn  
solothurn@egk.ch | T 032 628 68 80 | egk.ch



griezendanner  
rothrist



## **Bodenbeschichtungen ■ Abdichtungen ■ Polymerbeton**

**Silikal + Suisse AG**

Möösli 1 | 3425 Willadingen | T 034 413 17 17 | F 034 413 17 27 | mail@silikal.ch | www.silikal.ch

**sanoxx**  
Bauabdichtungen

Hammerstrasse 49 4410 Liestal  
T +41 61 901 42 42  
F +41 61 901 52 32

**www.sanoxx.ch**  
sanieren abdichten dämmen

# HEIZEN SIE MIT DER KRAFT DER NATUR.



**LIEBI**   
NACHHALTIGE WÄRMELÖSUNGEN



Unsere Wärmelösungen nutzen die Energie  
aus der Umwelt. Komfortabel, effizient und zukunftssicher.  
Mehr erfahren Sie auf [liebi.swiss](https://www.liebi.ch)



durch **Gesund**  
ganzheitliche  
Pharmazie



**ryser**  
apotheker ryser ag

burgdorf · 034 422 20 13 · [www.apotheke-ryser.ch](http://www.apotheke-ryser.ch)

Die Apotheke mit Pfiff.

# STUCKI MÜLLER

Küche | Bad | Wohnen

SHOWROOM  
Spiez

SHOWROOM  
Rüfenacht

Stucki Küchen AG  
Showroom Rüfenacht  
Worbstrasse 33  
3075 Rüfenacht

[stucki-mueller.ch](http://stucki-mueller.ch)  
031 839 33 66

Grösste Ausstellungsflächen  
im Raum Bern-Thun!

Publikumspreis  
Schönste Küche

SWISS  
KITCHEN  
AWARD

SILBER

2025



**WANDER** Fabrikladen



ERLEBE UND ENTDECKE UNSERE  
PRODUKTE HAUTNAH IN UNSEREM  
FABRIKLADEN IN NEUENEGG.

Wander AG, Fabrikstrasse 10, 3176 Neueneegg





# Ihre Botschaft. Unser Handwerk.

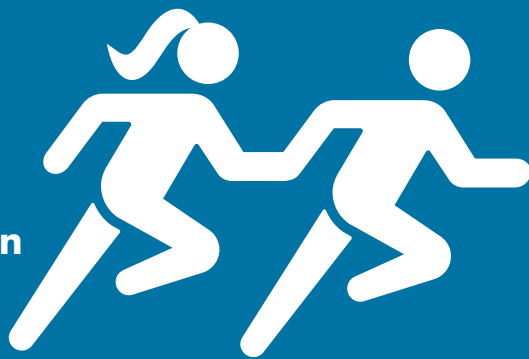
Kommunikation, die Eindruck hinterlässt.

[staempfli.com](http://staempfli.com)



 **SwissFactory** Group

Run for fun  
mit Ypsomed.



Ypsomed AG  
[www.ypsomed.com](http://www.ypsomed.com) //  ypsomed

**YPSOMED**  
SELF-CARE SOLUTIONS

# brandtreuhand

**Gemeinsam gewinnen**

**Mit Brand Treuhand an deiner Seite!**

Ob Privatperson oder KMU – wir bringen  
Ordnung und Klarheit in deine Finanzen.  
Fair, kompetent und persönlich.

Brand AG Treuhand und Revision  
Eigerplatz 4  
3007 Bern  
031 372 27 55  
[info@brandtreuhand.ch](mailto:info@brandtreuhand.ch)  
[www.brandtreuhand.ch](http://www.brandtreuhand.ch)

**Jordi + Partner AG** dipl. Architekten ETH/SIA  
Mülinenstrasse 23  
CH – 3006 Bern  
Tel +41 31 357 03 03  
[www.jordiarch.ch](http://www.jordiarch.ch)  
[office@jordiarch.ch](mailto:office@jordiarch.ch)

Zertifiziert nach ISO 9001



[phitime.ch](http://phitime.ch)  
3178 Böisingen

Zeitmessung/Auswertung mit  
Live-Results

Tools für OL-Veranstalter

Organisation/Durchführung  
von Schul-OLs

OL-Angebote für Schulen

Kartografie