Tracer un parcours

Formation traçage 2026

Archibald Soguel – 31.01.2026

Sommaire

1. Les questions de base à se poser
2. Le concept de course
3. Un parcours attractif
4. Des erreurs de traçage à ne pas commettre

1. Les questions de base à se poser

- Quoi ?
- Pour qui ?
- Où ?
- Quand ?

1. La base : quoi pour qui ?

- Qu’est-ce que je trace ? Quel format de parcours ?
- Pour qui ? Combien de personnes ? Quel niveau ? S’agit t-il d’une compétition internationale / nationale / régionale / cantonale ou d’un entraînement ?

Il s’agit souvent de données connues d’avance.

1. La base : où ?

- Quel est le type de terrain choisi ?
- Quelles sont les particularités qui en découlent ? Terrains publics ou privés ?
- Y a-t-il des secteurs à éviter ?
- L’endroit est-il propice à la période ?

1. La base : quand ?

- Quelle période se déroule l'événement ? Quelles peuvent être les contraintes ?

➢ Hiver : nuit / neige / froid

➢ Printemps : période de nidification / sensible pour la faune

➢ Eté : fortes températures / sécheresse / pâture

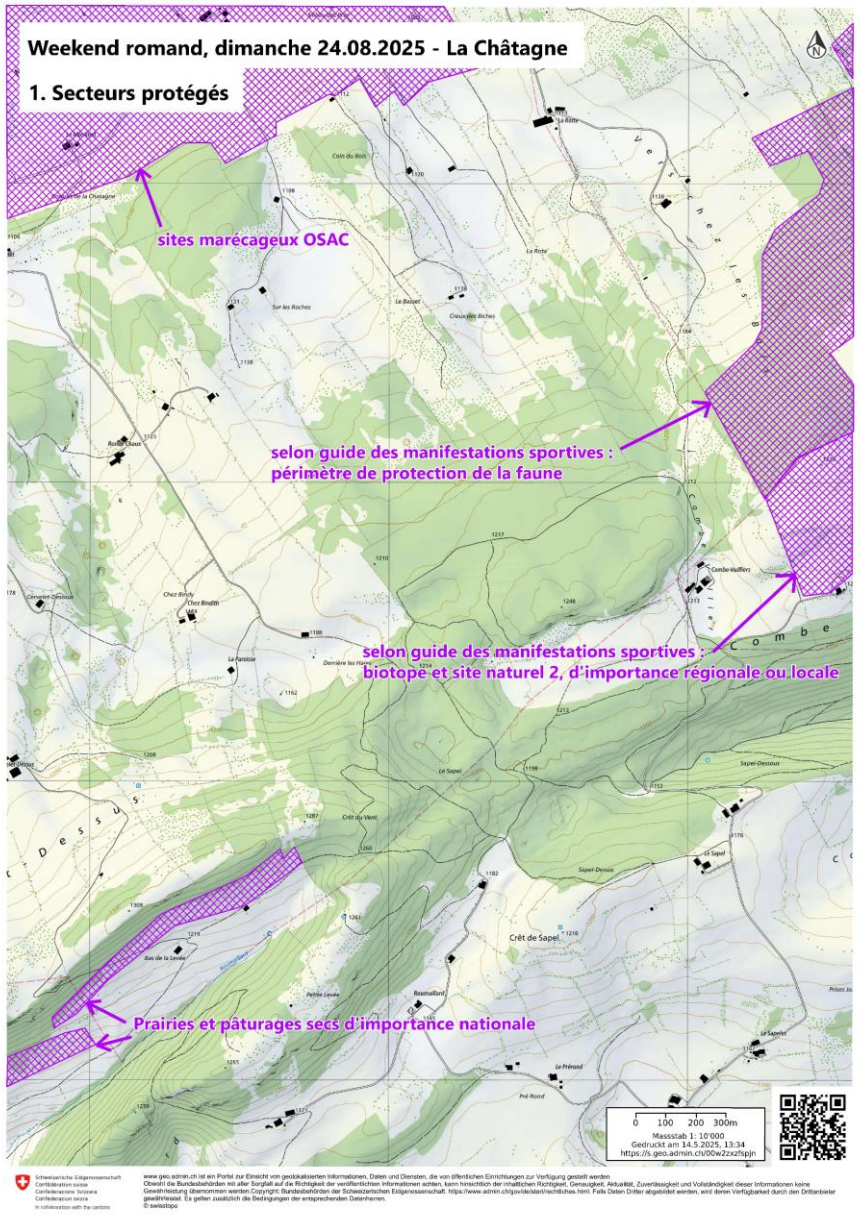
➢ Automne : chasseurs

2. le concept de course

Avec pour exemple la Jugend Cup / course régionale longue distance à La Châtagne, fin août 2025.

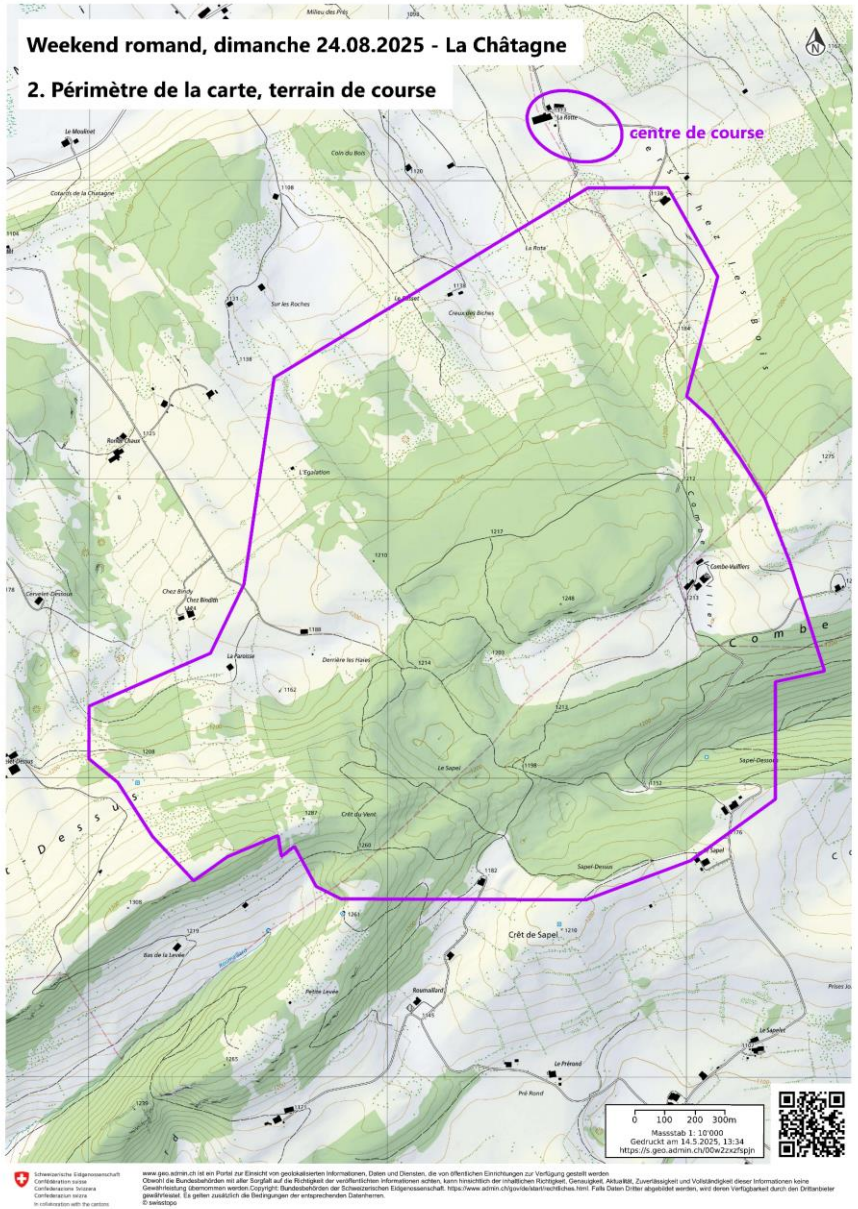
Recenser les secteurs protégés

- Possible de trouver ces secteurs OSAC via Swisstopo (pour la Suisse)
- Impact sur le dérangement et zones sensibles via la carte du guide des manifestations sportives (canton de Neuchâtel



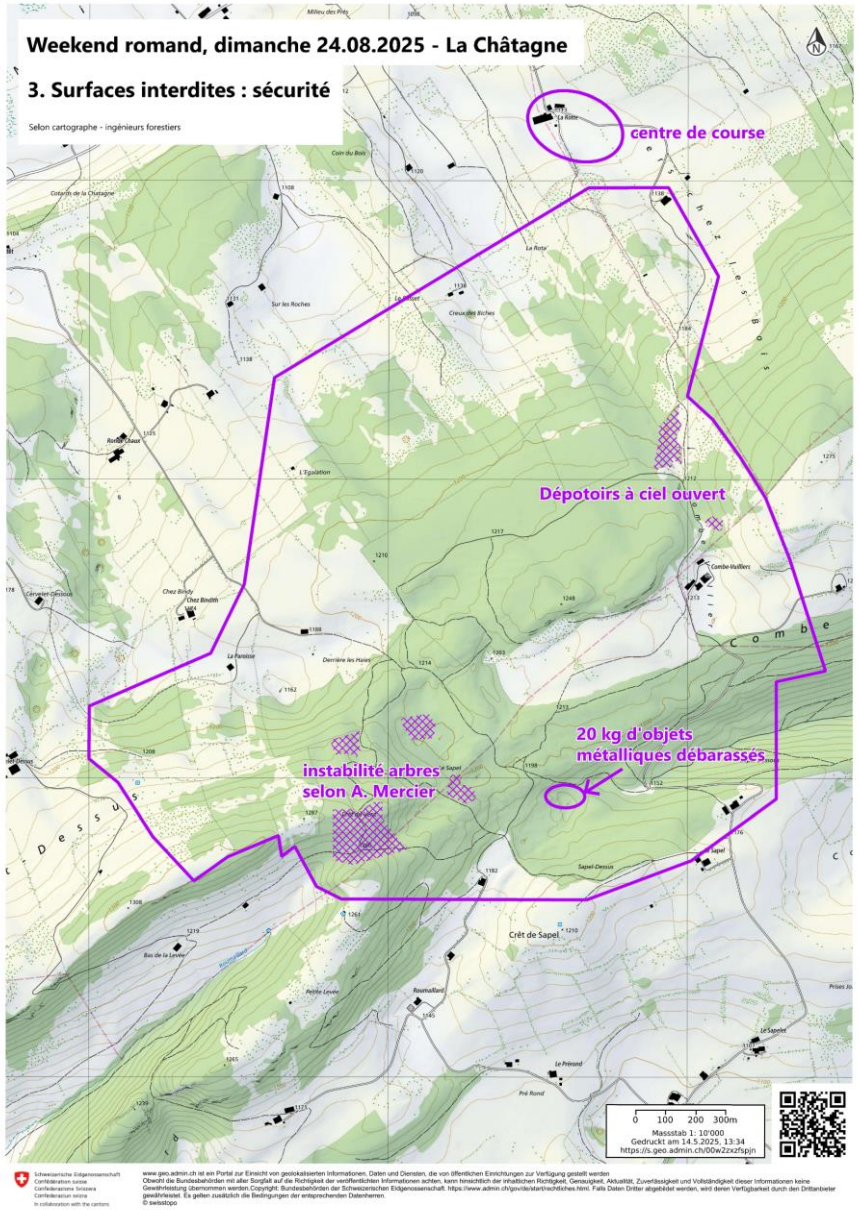
Définir le terrain de course et le centre de course

- Le terrain de course doit être adapté au format choisi
- Penser aux dimensions carte papier en main (au 1:10’000, une carte fait 2.1 x 2.97km)
- Le centre de course ou lieu de rendez-vous doit être accessible. Penser au parquage.
- Idéalement, le centre de course est proche d’une partie attractive de la carte



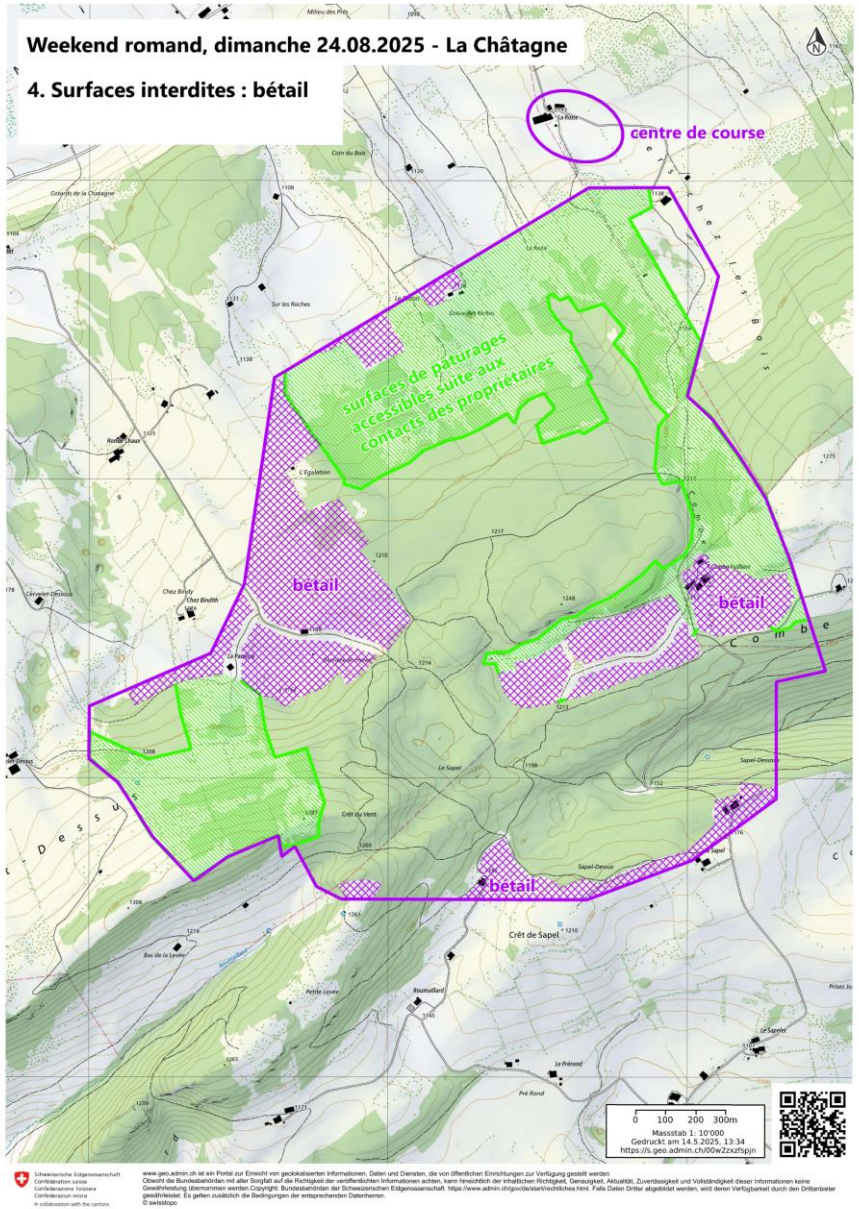
Quels sont les endroits dangereux à éviter ?

- Déchetteries et dépotoirs
- Falaises et éboulements
- Gouffres et lapias
- Arbres morts
- Zones très marécageuses
- Rivières
- Routes importantes
- …



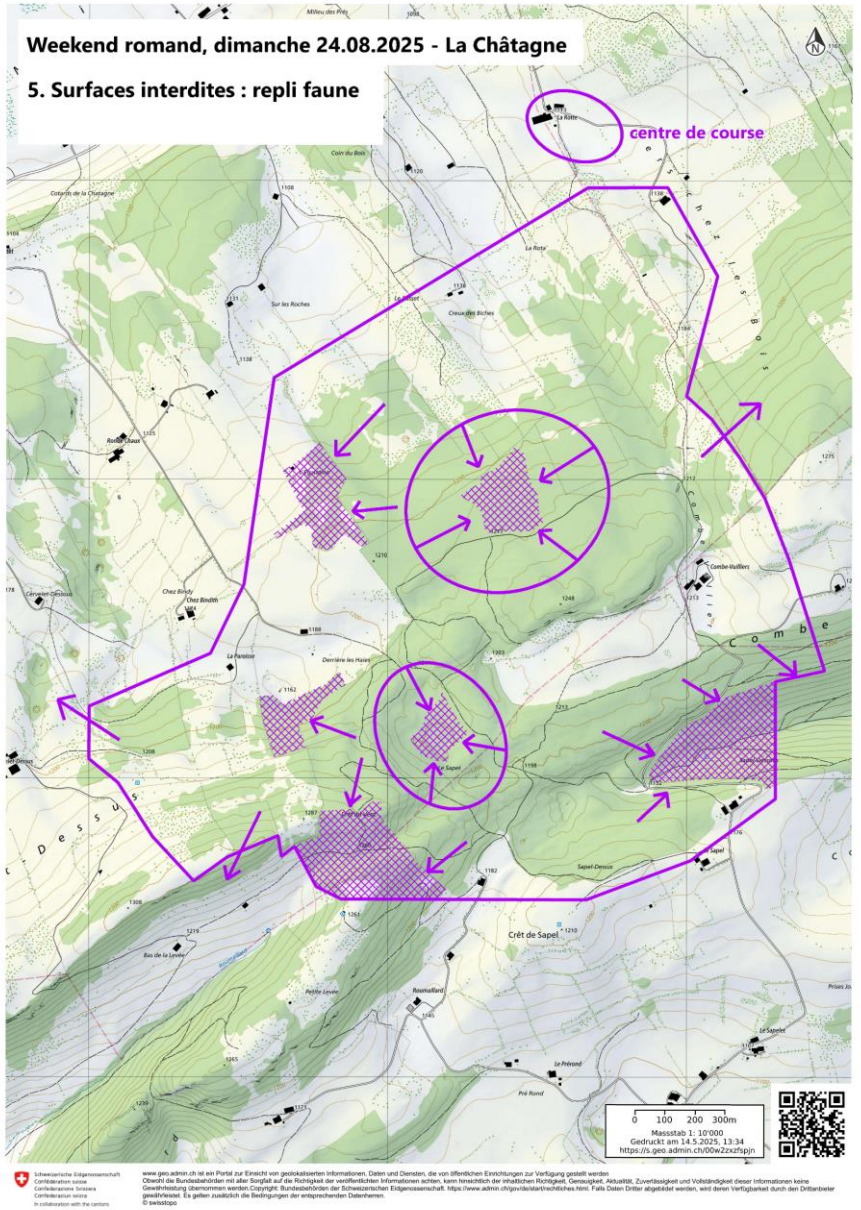
Penser aux locaux (agriculteurs – bétail)

- Aller à leur rencontre
- Eviter les champs !
- Limiter le passage dans les pâturages
- Prioriser la forêt



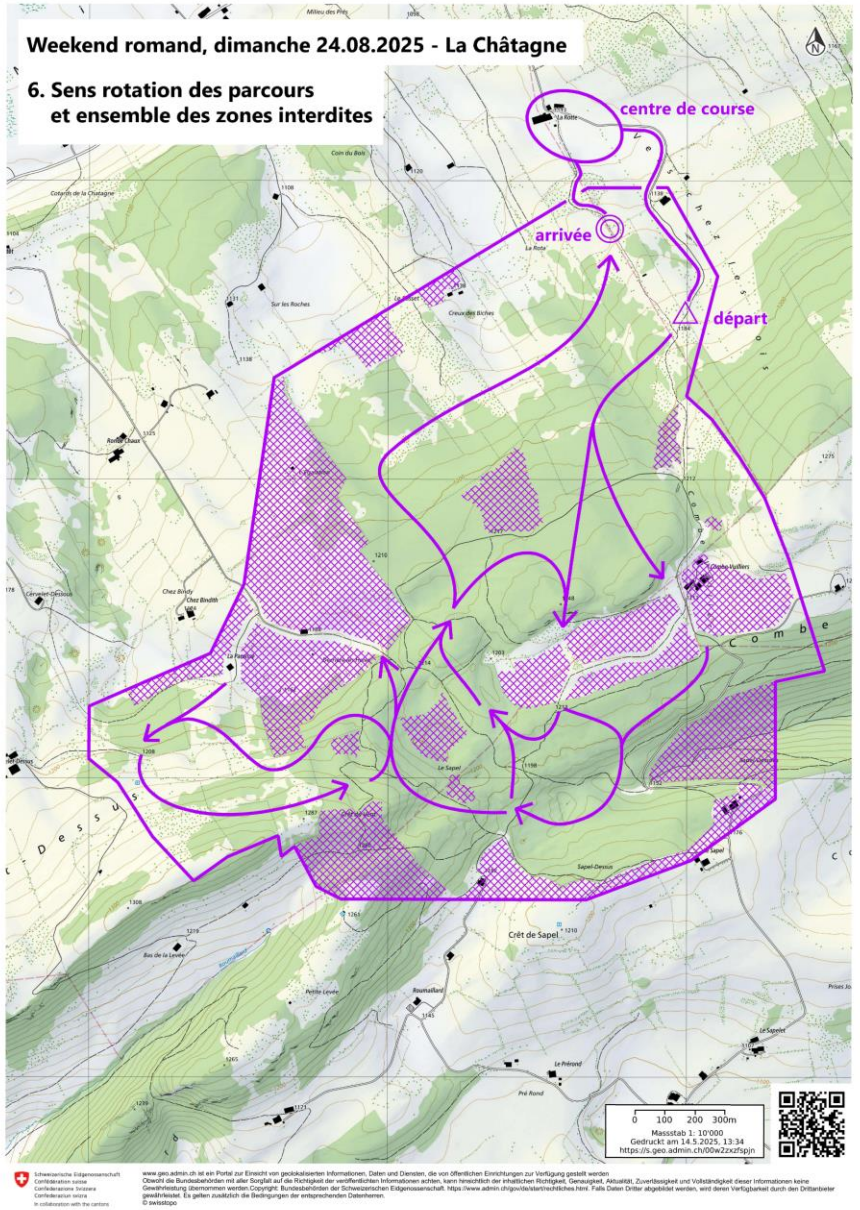
Penser au repli de la faune

- En fonction des particularités géographiques
- Eviter le repli de la faune contre des zones dangereuses
- Secteurs conséquent pour la tranquillité
- Eviter de placer des postes à des objets d’eau (V bleu / marais)



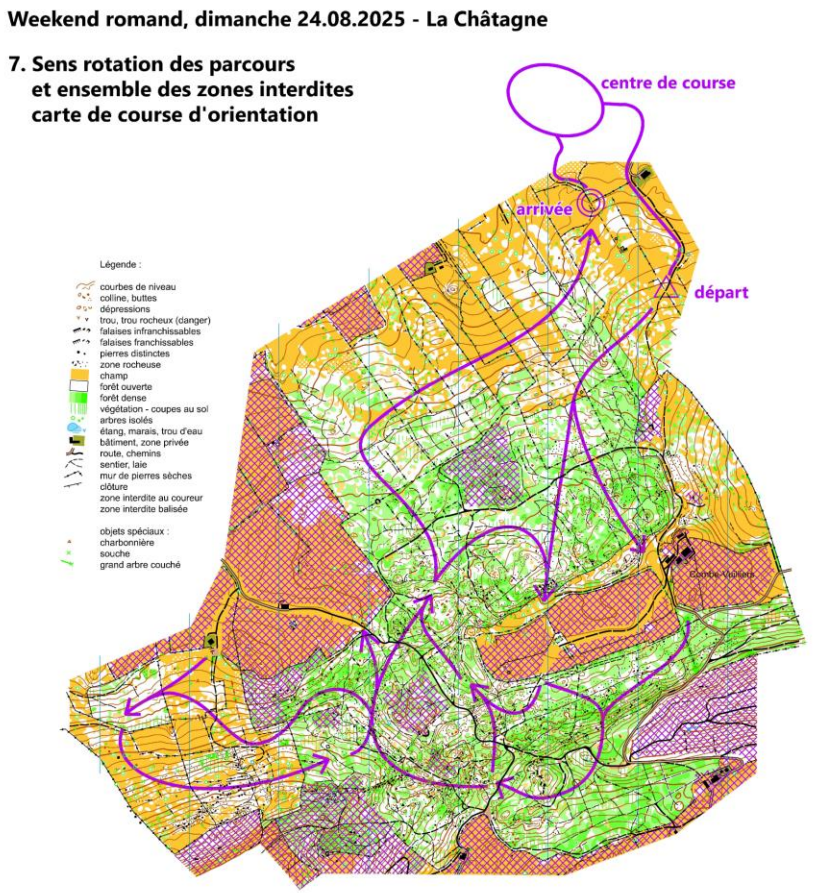
Définir le départ et l’arrivée et le sens des parcours

- Les départs / arrivées doivent être accessibles par des chemins. Ceci à la fois pour les organisateurs s’il faut amener du matériel, mais aussi en raison du piétinement de tous les participants.



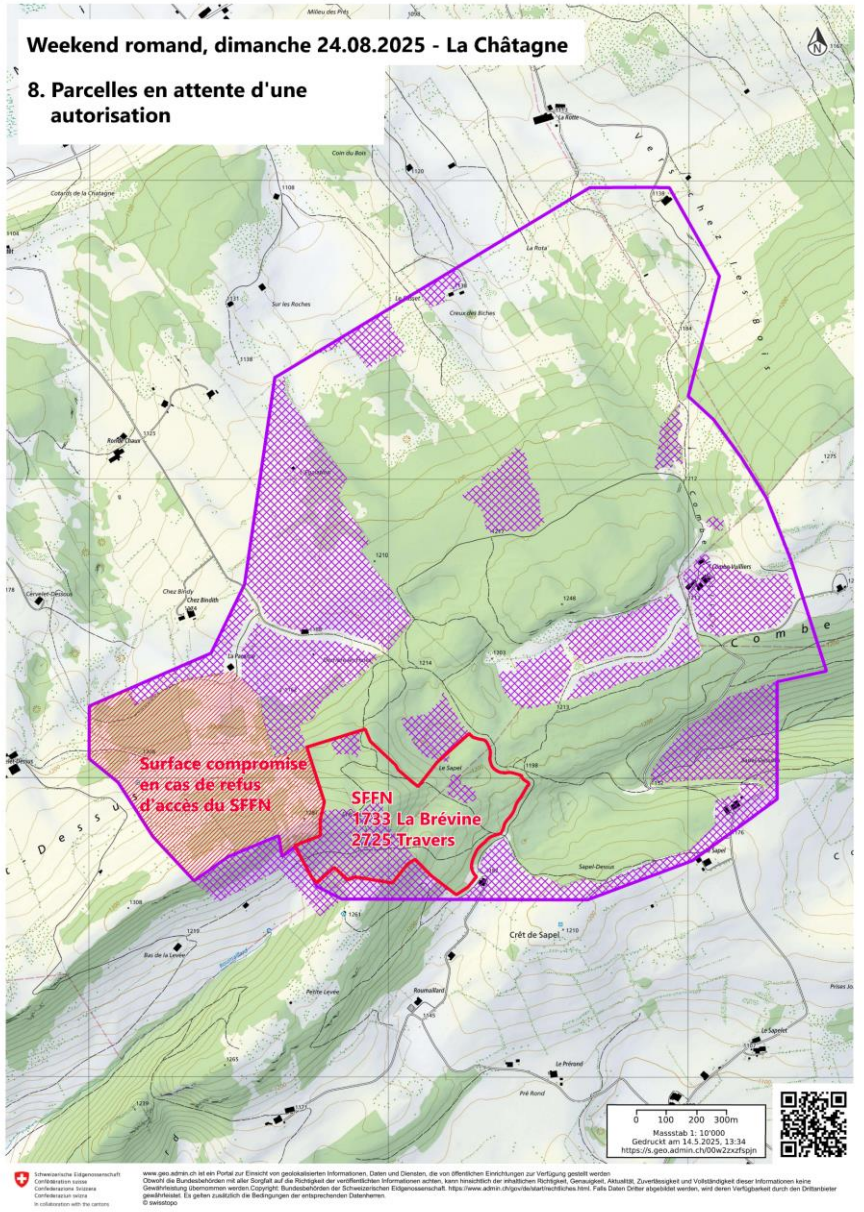
Définir le départ et l’arrivée et le sens des parcours

- Il faut canaliser les coureurs et donner un sens général aux parcours. La principale raison est due au stress occasionné sur la faune. Autrement se retrouver avec des centaines de coureurs en sens inverse, n’est pas très fun non plus

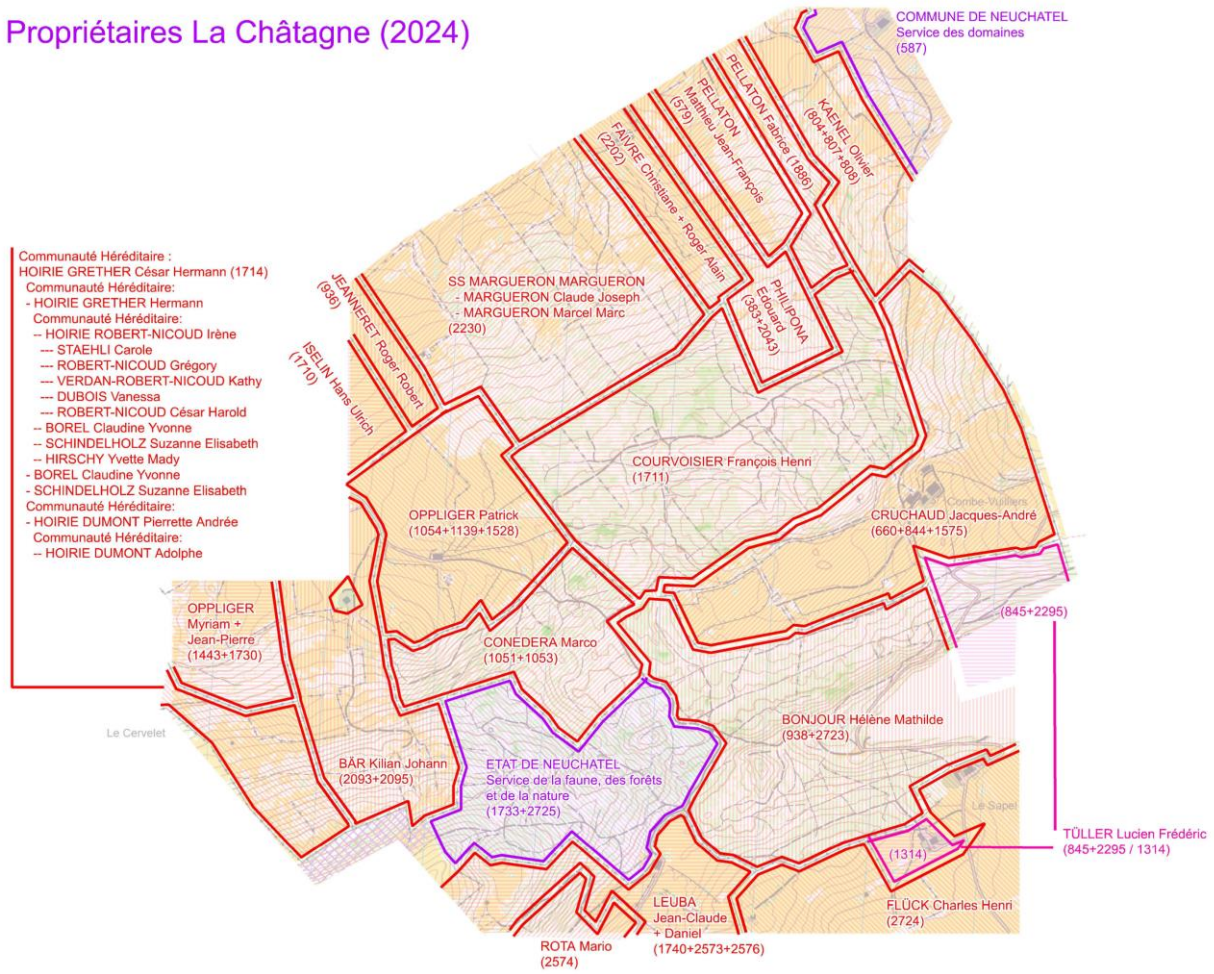


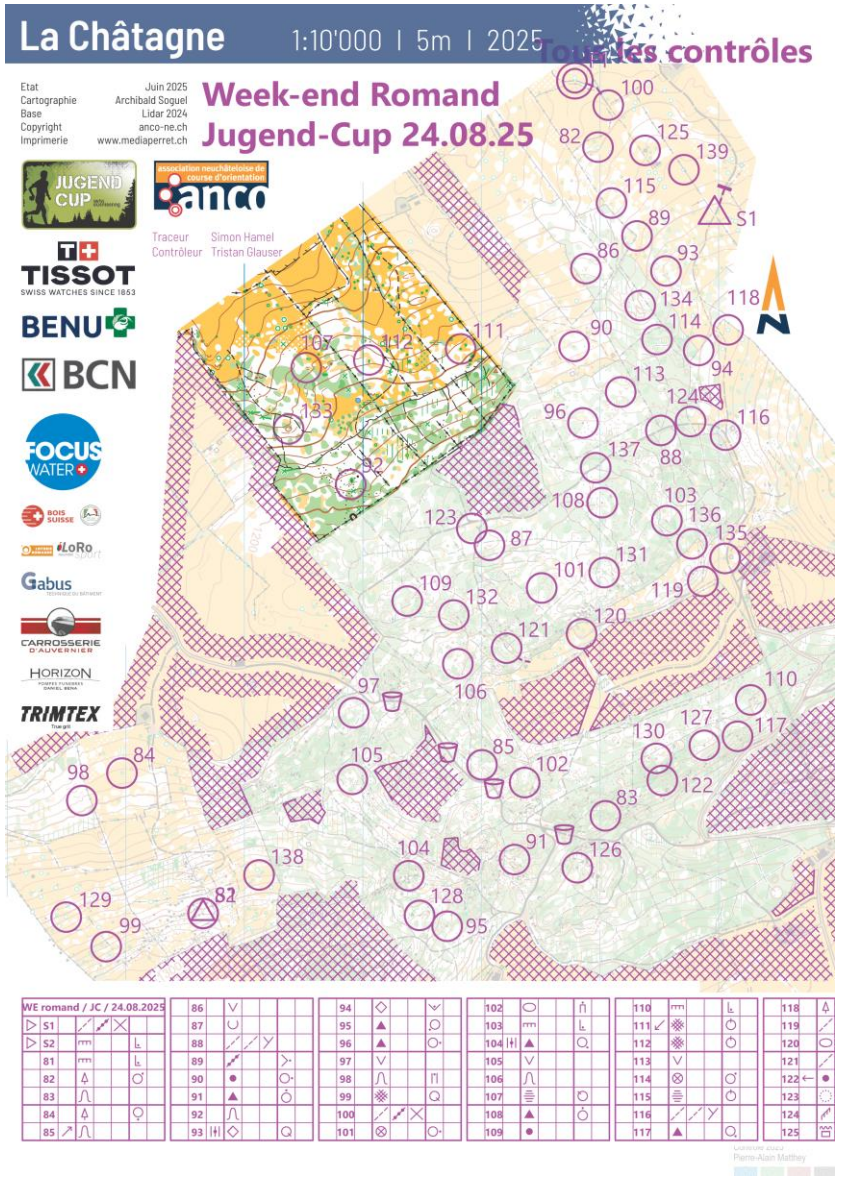
Ne pas oublier les contacts à prendre

- Les propriétaires doivent être tenu au courant s'il y a une compétition sur leurs terrains.
- A l'ANCO, nous avons des habitués qui s'occupent de ce démarchage (J.-C. Guyot / A. Soguel / P.-A. Matthey / A. Juan). Ce n'est pas forcément au traçeur de s'y coller.



Du premier au dernier contact





3. Un parcours attractif

3. Un parcours attractif

- Adapté
- Challengeant
- Varié
- Fair-play

Un bon parcours est adapté au coureur

- En terme de technicité
- En terme de longueur / durée

Le Wettkampfordnung (WO) décrit les difficultés et longueurs par catégorie

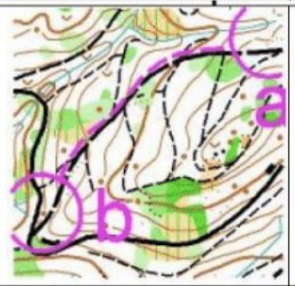
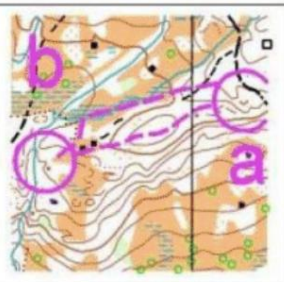
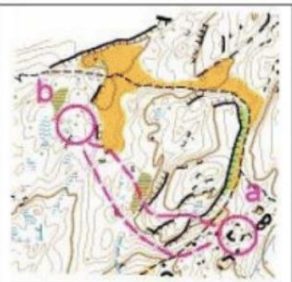
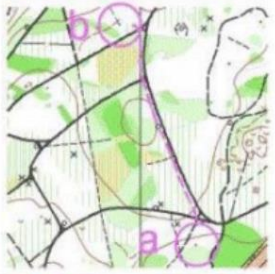
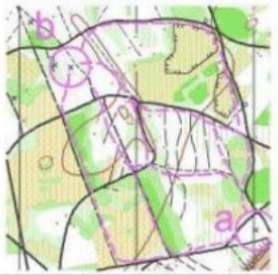
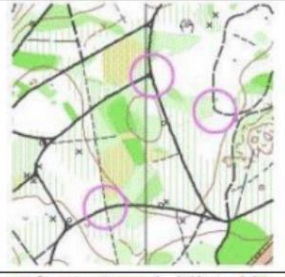
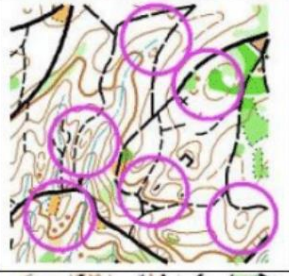
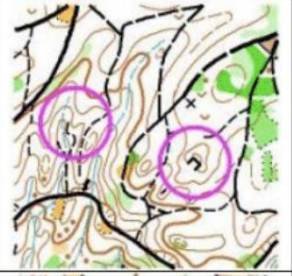
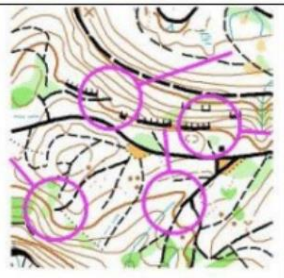
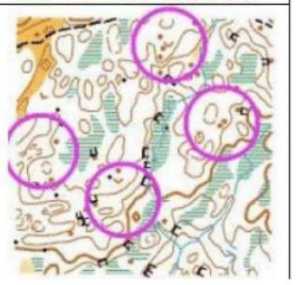
Art. 42 Leistungskategorien bei Einzel-OL

1

Alters-Gruppe	Vollständige Bezeichnung	Kurz-form	Alter	SM	Nat	Reg.	Richtzeit in Min. Lang	Richtzeit in Min. Mittel	Richtzeit in Min. Sprint	orientierungs-technische Anforderungen
für Läufer bis 20 Jahre	Knaben 10	H10	-10	O	O	O	10 - 20	10 - 15	10 - 15	■
	Knaben 12	H12	-12	X	X	O	25 - 35	15 - 20	10 - 15	■■
	Knaben 14	H14	-14	X	X	O	35 - 45	20 - 25	10 - 15	■■■
	Junioren 16	H16	-16	X	X	O	45 - 55	25 - 30	10 - 15	■■■■
	Junioren 18	H18	-18	X	X	O	55 - 65	25 - 30	10 - 15	■■■■■
	Junioren 20	H20	-20	X	X	O	65 - 80	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
ohne Altersbe-schränkung	Herren Elite	HE	Frei	X	X	(O)	70 - 100	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Herren A lang	HAL	Frei	X	X	O	65 - 80	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Herren A mittel	HAM	Frei	X	X	O	50 - 60	25 - 30	10 - 15	■■■■■■
	Herren A kurz	HAK	Frei	X	X	O	30 - 40	20 - 25	10 - 15	■■■■■■
	Herren B	HB	Frei	X	X	O	45 - 55	25 - 30	10 - 15	■■■
für Läufer ab 35 Jahren	Senioren 35	H35	35-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 40	H40	40-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 45	H45	45-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 50	H50	50-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 55	H55	55-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 60	H60	60-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 65	H65	65-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Senioren 70	H70	70-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■
	Senioren 75	H75	75-	X	X	O	45 - 55	30 - 35	10 - 15	■■■■■
	Senioren 80	H80	80-	X	X	O	40 - 50	30 - 35	10 - 15	■■■■■
	Senioren 85	H85	85-	X	X	O	40 - 50	30 - 35	10 - 15	■■■■■
für Läuferin-nen bis 20 Jahre	Mädchen 10	D10	-10	O	O	O	10 - 20	10 - 15	10 - 15	■
	Mädchen 12	D12	-12	X	X	O	25 - 35	15 - 20	10 - 15	■■
	Mädchen 14	D14	-14	X	X	O	35 - 45	20 - 25	10 - 15	■■■
	Juniorinnen 16	D16	-16	X	X	O	45 - 55	25 - 30	10 - 15	■■■■
	Juniorinnen 18	D18	-18	X	X	O	55 - 65	25 - 30	10 - 15	■■■■■
	Juniorinnen 20	D20	-20	X	X	O	65 - 80	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
ohne Altersbe-schränkung	Damen Elite	DE	Frei	X	X	(O)	70 - 100	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Damen A lang	DAL	Frei	X	X	O	65 - 80	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Damen A mittel	DAM	Frei	X	X	O	50 - 60	25 - 30	10 - 15	■■■■■■
	Damen A kurz	DAK	Frei	X	X	O	30 - 40	20 - 25	10 - 15	■■■■■■
	Damen B	DB	Frei	X	X	O	45 - 55	25 - 30	10 - 15	■■■
für Läuferin-nen ab 35 Jahren	Seniorenninnen 35	D35	35-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 40	D40	40-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 45	D45	45-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 50	D50	50-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 55	D55	55-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 60	D60	60-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 65	D65	65-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■■
	Seniorenninnen 70	D70	70-	X	X	O	50 - 60	30 - 35	10 - 15	■■■■■
	Seniorenninnen 75	D75	75-	X	X	O	45 - 55	30 - 35	10 - 15	■■■■■
	Seniorenninnen 80	D80	80-	X	X	O	45 - 55	30 - 35	10 - 15	■■■■■

Legende: X = muss ausgeschrieben werden
O = darf ausgeschrieben werden
(O) = darf nur mit Bewilligung der Kommission Technik ausgeschrieben werden
■ = eine Anforderungs-Stufe

Schwierigkeitswert	1	2	3	4	5	6
Kartenlesen	• Eindeutige Leitlinien • Ohne Entscheide • Leitlinien in Form von Strassen, Wegen etc	• Verschiedene, eindeutige Leitlinien • Wechsel von Leit-Linien • Leitlinien in Form von Strassen, Wegen etc.	• Verschiedene Leitlinien • Leitlinien auch in Form von Geländeobjekten, Vegetation etc.	• Keine deutlichen Leitlinien • Grobe, eindeutige Geländeformen	• Unübersichtliches, feingegliedertes Gelände • Leitlinien vorhanden	• Unübersichtliches, feingegliedertes Gelände • Keine Leitlinien
Routenwahl	• Keine Routenwahl • Vorgegebene, eindeutige Leitlinie	• Zwei gleichwertige Routen • Eindeutige Routen	• Mehrere Routen • Zwischenentscheide erforderlich • Routenwahl durch eindeutige Leitlinien	• Mehrere, klare Routen • Zwischenentscheide erforderlich • Routenwahl durch Leitlinien, Gelände, Vegetation	• Mehrere, komplexe Routen • Zwischenentscheide erforderlich • Routenwahl meist durch Gelände, Vegetation	• Komplexe Routen in schwierigem Gelände • Zwischenentscheide erforderlich • Routenwahl durch Gelände und Schwierigkeit
Postenstandort	• An deutlicher Leitlinie • Als Bestätigung der richtigen Route	• An untergeordneter Leitlinie • Neben der Leitlinie, von dieser sichtbar	• Neben der Leitlinie, von dieser nicht direkt sichtbar • Deutliche Objekte	• In grösserer Distanz von Leitlinie, von dieser nicht direkt sichtbar • Deutliche, markante Objekte	• Ohne Leitlinie • Auffanglinie hinter Posten • Grössere Objekte in der Nähe undeutlicher Leitlinien	• Keine Leitlinien • Von Auffanglinien und Objekten entfernt
Postenobjekt	• Linienobjekt, in Linie angelaufen • Eindeutiges, gut sichtbares Objekt	• Linienobjekt, von der Seite angelaufen • Weniger deutliches Linienobjekt	• Einseitig begrenztes Linienobjekt • Aus Richtung der kleinen Ausdehnung angelaufen	• Eindeutiger Standort • Weit sichtbar • In Umgebung von Leitlinie, übersichtlichem Gelände	• Deutliches, aber nicht von weitem sichtbares Objekt • Auffangpunkte in der Umgebung	• Kleines Objekt • Erst aus kurzer Distanz sichtbar • Keine Auffangobjekt in der Umgebung

Schwierigkeitswert	1	2	3	4	5	6
Kartenlesen						
Routenwahl						
Postenstandort, Anlaufrichtung						
Postenobjekt						

Pour le calcul de la bonne distance

L’outil pour faire des parcours de bonne longueur :

➢https://o-tools.swiss-orienteering.ch/

Il se base sur le type de terrain.

swiss orienteering

o-tools | Planung | Auswertung | Waldwert Modell | Teilnehmerzahlen | Info | login

2026 | 2027 | 2028 | ad-hoc | Waldwert aus Km Schnitt

Laufinformationen (Terminliste)

Datum	29.03.2026
Lauf	2. Nationaler OL Langdistanz
Karte	Forst
Verein	OLG Bern
Wettkampfzentrum	Karte
Lauf Nr / UID	**A / 12934

Zusätzliche Laufinformationen

Anlass (Typ)	**A
Disziplin	Long
Bemerkungen (Lauf)	
Bemerkungen (Elitesport)	
Kartenverzeichnis	Forst (1508) - Karte

Informationen zur Planung ⓘ

Auf dieser Seite sind zu diesem Anlass Informationen aus unterschiedlichen Quellen zusammengefasst.

Vorgaben Kategorien ⓘ

Keine Vorgaben erfasst. Richtzeiten gemäss WO.

Regionale Auslosung ⓘ

Regionale Auslosung	
Früh (=3)	ZH(106), NORD(103), TI(105)
Mitte (=5)	OST(107), EMME(102)
Spät (=7)	ZENT(104), WEST(101)

Berechnung Leistungskilometer ⓘ

Laufform	Long
Waldwert (nach Laube)	5.6 min/LKm
Korrektur Laufart	NAT
Anzahl Teilnehmer	-
Spanne (innerhalb WO)	50 %
Abweichung zur WO	0 %
Bemerkung zur Berechnung	Forst'86/'11: 5.5

Kategorieninfos

Km-Schnitt [min/Km]		Richtzeiten [min]			Leistungskilometer [Lkm]		
Kategorie	**Km-Schnitt**	**min**	**max**	**Plan**	**min**	**max**	**Plan**
HE	4.25	70	100	85.0	16.5	23.5	20.0
HAL	5.24	65	80	72.5	12.4	15.3	13.8
HAM	5.95	50	60	55.0	8.4	10.1	9.3
HAK	6.53	30	40	35.0	4.6	6.1	5.4
HB	7.36	45	55	50.0	6.1	7.5	6.8
H35	5.60	50	60	55.0	8.9	10.7	9.8

swiss orienteering

o-tools | Planung | Auswertung | Waldwert Modell | Teilnehmerzahlen | Info | login

Waldwerte | Kategorie anzeigen

Waldwert suchen

Kartenname eingeben

7205	La Breguette	Regional (2014)	200	7.1
8136	La Châtagne	Regional (2016)	203	7.3
12586	La Châtagne	Regional (2025)	769	6.4
5219	La Corbaz	Regional (2010)	518	6.5
9497	La Corbaz	Regional (2018)	414	9.1

Angezeigte Lauftypen

LOM	MOM	SPM	NOM	SOM	TOM	NAT	NAT-B	Regional	MT-OL
☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☐

Karte



Gewählter Anlass

Unique ID	12586
Anlass	Week-End Romand LD
Typ	Regional
Karte	La Châtagne
Datum	2025-08-24
Teilnehmer	769
Waldwert	6.4min/Lkm
Rangliste	Link
Auswertung	Link

Waldwerte

Die Waldwerte wurden nach dem Waldwertmodell von Hans Laube berechnet, sie basieren auf folgenden Berechnungen:

1978-2008
Berechnung durch Hans Laube: nationale Saison sowie ausgewählte regionale Anlässe.

2008-heute
Automatisierte Berechnung aus Ranglisten. Anlässe mit tiefer Beteiligung (insbesondere Regionale Läufe) sind mit Vorsicht zu interpretieren.

Die Zuweisung der Wälder erfolgt halbautomatisch und ist mit dem Kartenverzeichnis verlinkt. Fehler bitte an Michael Eglin melden.

swiss orienteering

o-tools | Planung | Auswertung | Waldwert Modell | Teilnehmerzahlen | Info | login

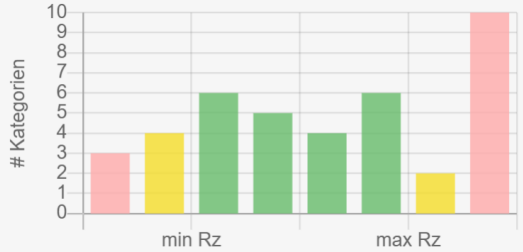
2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026

Laufinformationen (Terminliste)	
Datum	24.08.2025
Lauf	Week-End Romand LD
Karte	La Châtagne
Verein	ANCO
Wettkampfzentrum	Karte
Lauf Nr / UID	*34 / 12586
Rangliste	Rangliste

Karte (Kartenverzeichnis)
Keine Karte zugewiesen

Grundlagen Berechnung Richtzeit	
Laufform	Long
Spanne innerhalb WO	50 %
Abweichung zu WO	0 %
Kategorien mit geplanter von WO abweichender Richtzeit	keine
Bemerkung	Keine Planung -> Standardwerte

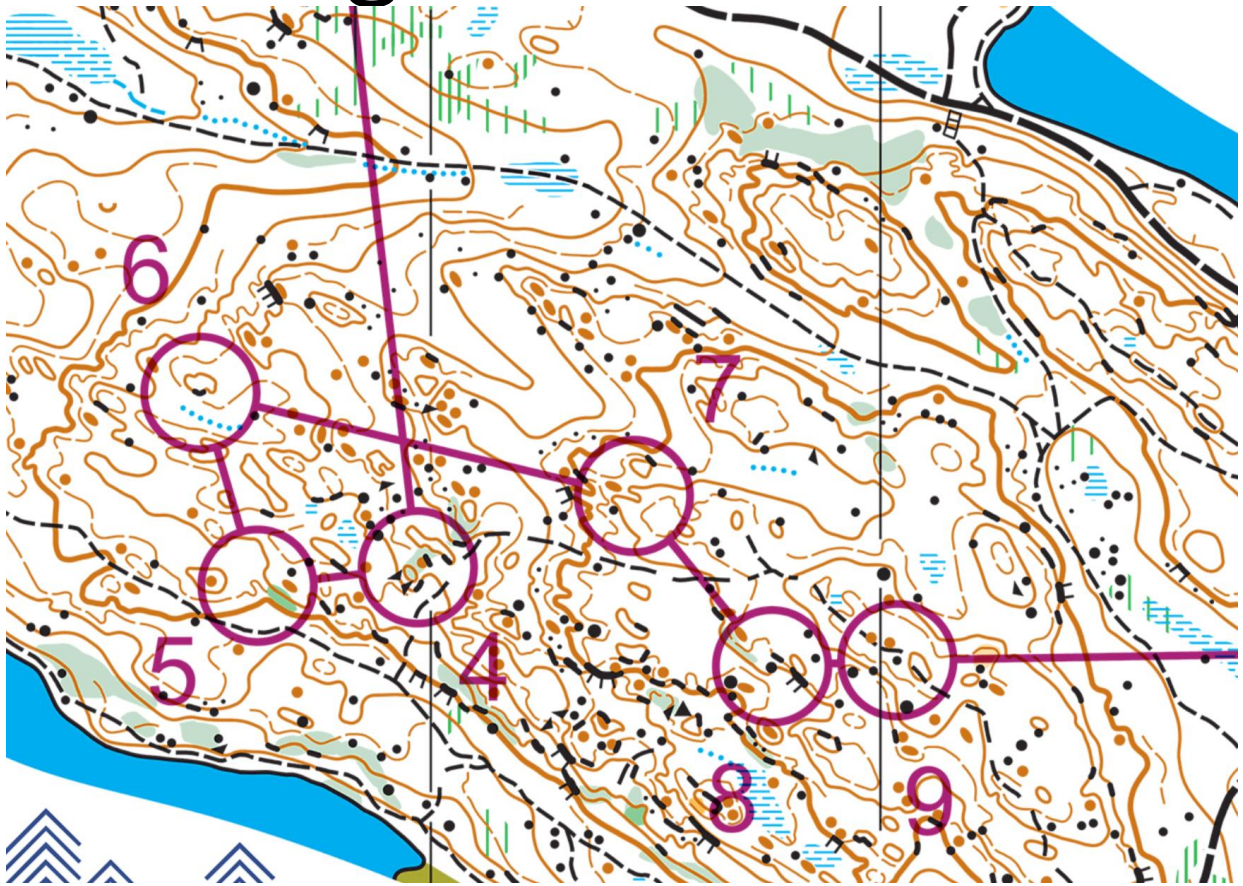
Einhaltung Richtzeit (Rz)

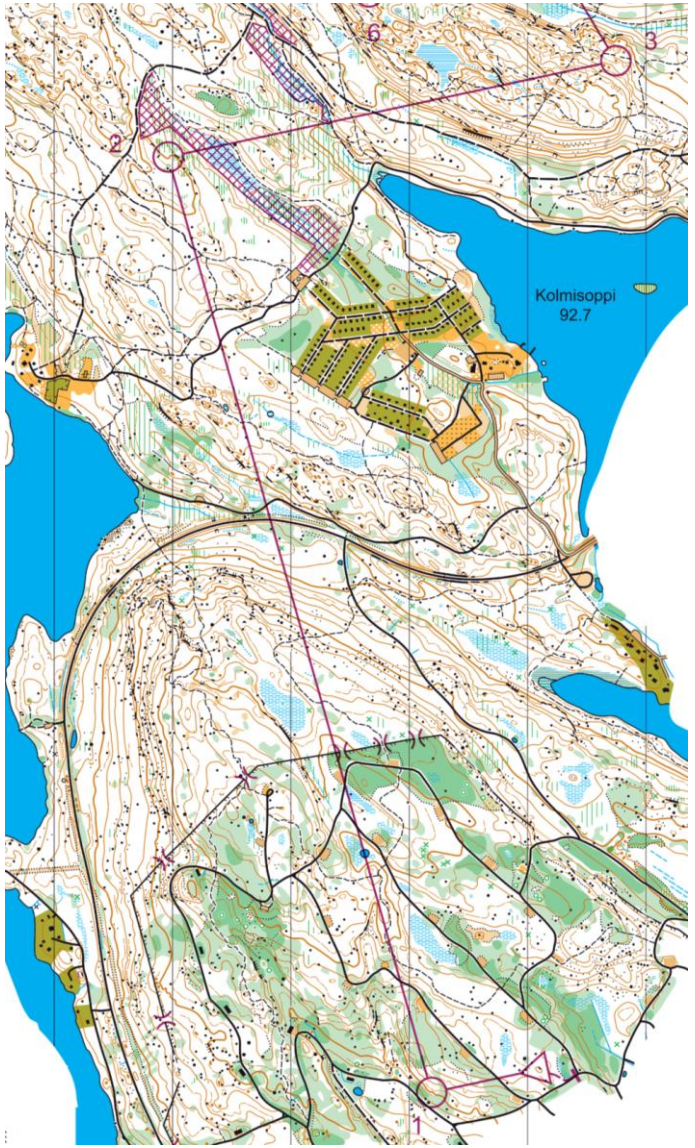


Auswertung Waldwert (nach Laube)	
Angenommener Waldwert (Planung)	keine Planung
Waldwert (Berechnet)	6.41
Berechung Waldwert (#Kat/%Kat)	12 / 88%
Anzahl Teilnehmer	769

Streckendaten					Auswertung Richtzeiten (* geplante WO-Abweichung)			Auswertung Laufgeschwindigkeiten				
Kategorie	**Läufer (gew/gest)**	**Bahndaten [Km/Hm]**		**L-Km [Lkm]**	**Richtzeit**	**Ø 1.-3. [mm:ss]**	**Einhaltung Richtzeit**	**Km-Schnitt (gelaufen) [min/Lkm]**	**Km-Schnitt (Modell-2025) [min/Lkm]**		**Km-Schnitt (Planung--) [min/Lkm]**	
Aktive Herren												
HAL	(50/50)	9.4	360	13.0	65 - 80	64:07		4.9	6.0	-21.2 %	-	-
HAM*	(19/19)	5.4	175	7.2	50 - 60	44:33		6.2	6.9	-10.0 %	-	-
HAK	(17/17)	3.4	90	4.3	30 - 40	34:21		8.0	7.6	4.3 %	-	-
HB	(2/2)	4.4	120	5.6	45 - 55	75:36		13.5	8.7	35.5 %	-	-

Un bon parcours est challengeant





WOC 2025 Middle (relief fin) vs WOC 2025 Long (relief grossier)

Un bon parcours est fair-play

- Pas de postes cachés
- Distance minimale entre postes

Art. 118bis Minimalabstand zwischen Posten

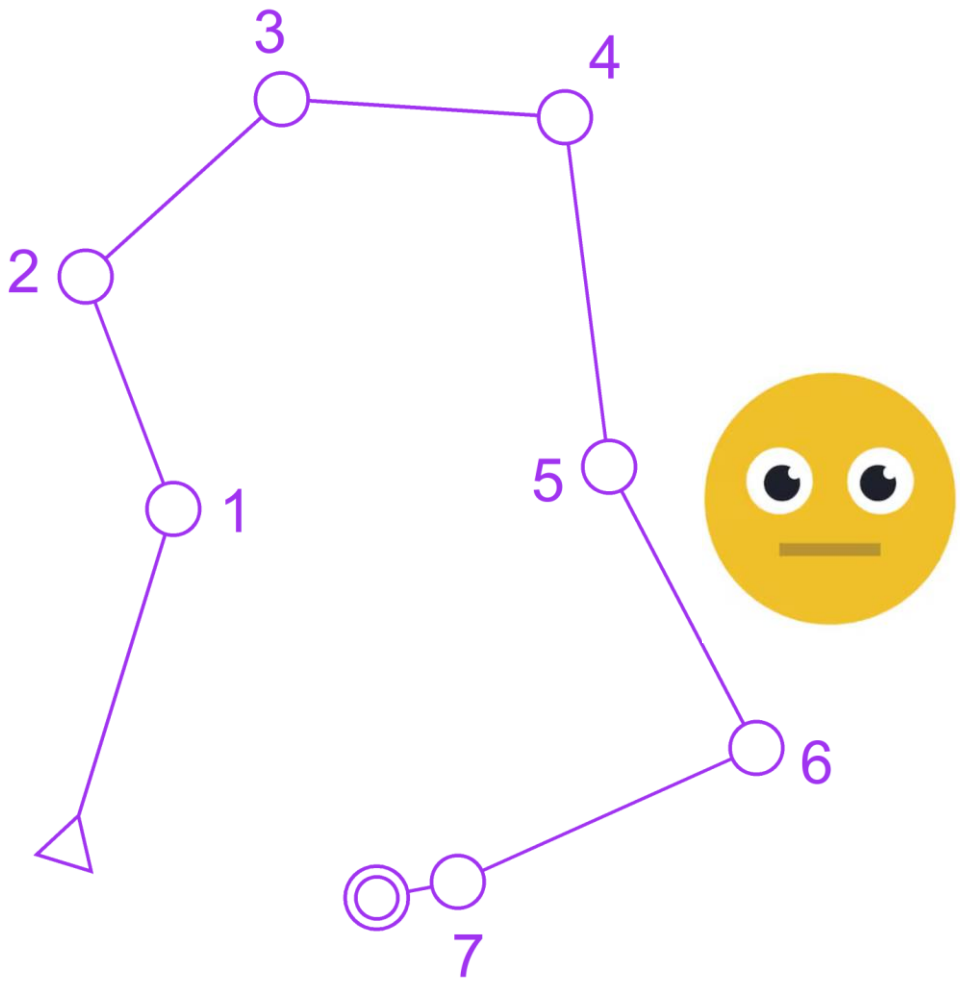
1 Bei OL mit TD beträgt der Minimalabstand zwischen Posten
   a) 30 m bei Verwendung der ISOM-Kartennorm
   b) 15 m bei Verwendung der ISSprOM-Kartennorm, wobei die Laufstrecke mindestens 25 m betragen muss

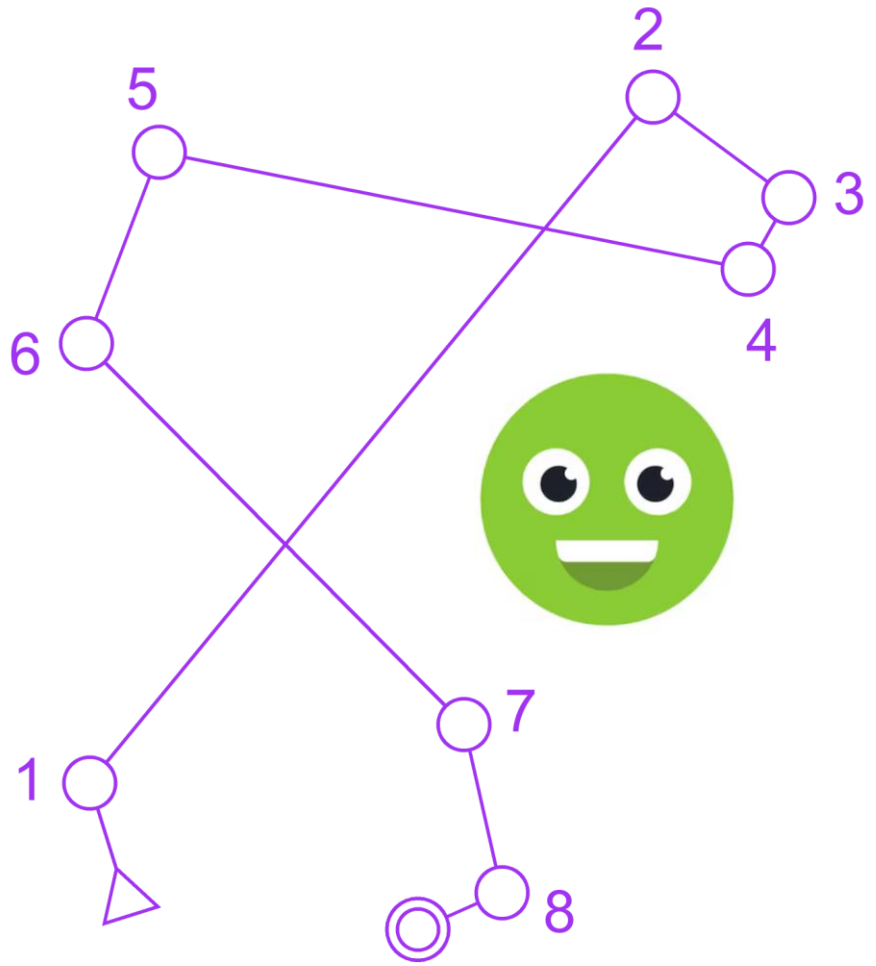
2 Befinden sich bei OL mit TD zwei benachbarte Posten bei analogen Postenobjekten, vergrössert sich der Minimalabstand auf
   a) 60 m bei Verwendung der ISOM-Kartennorm
   b) 30 m bei Verwendung der ISSprOM-Kartennorm





Un bon parcours est varié





Un terrain plusieurs ambiances





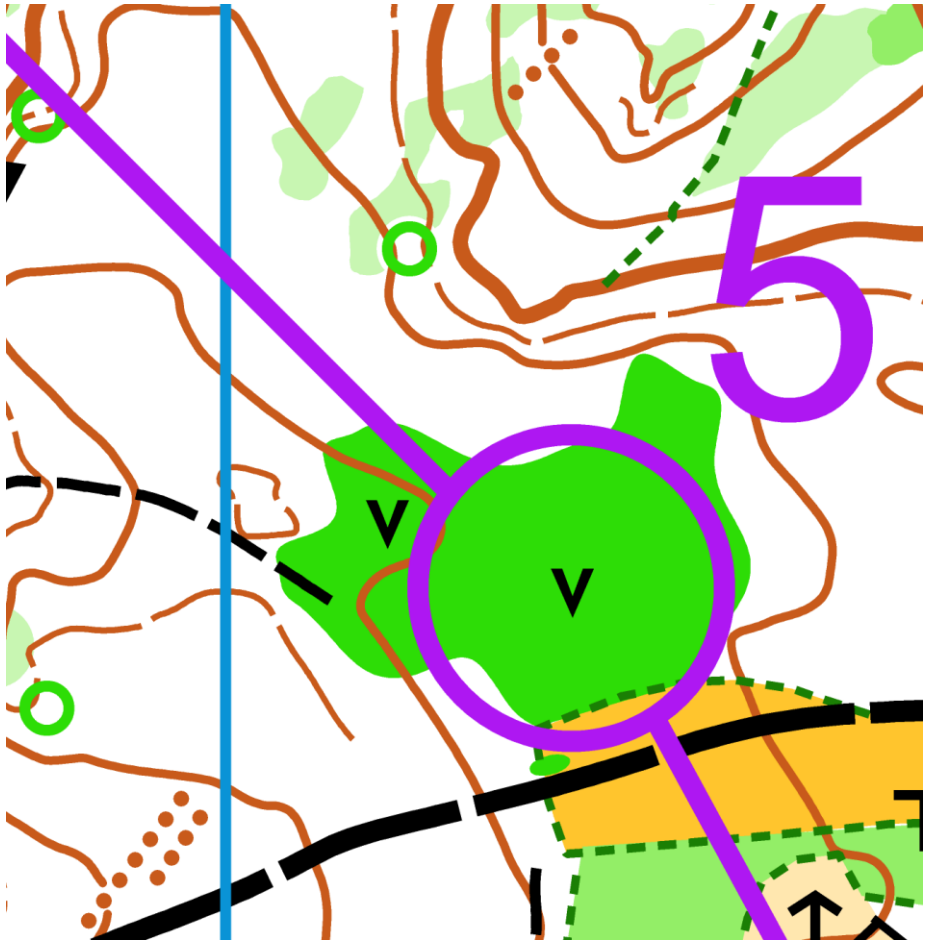


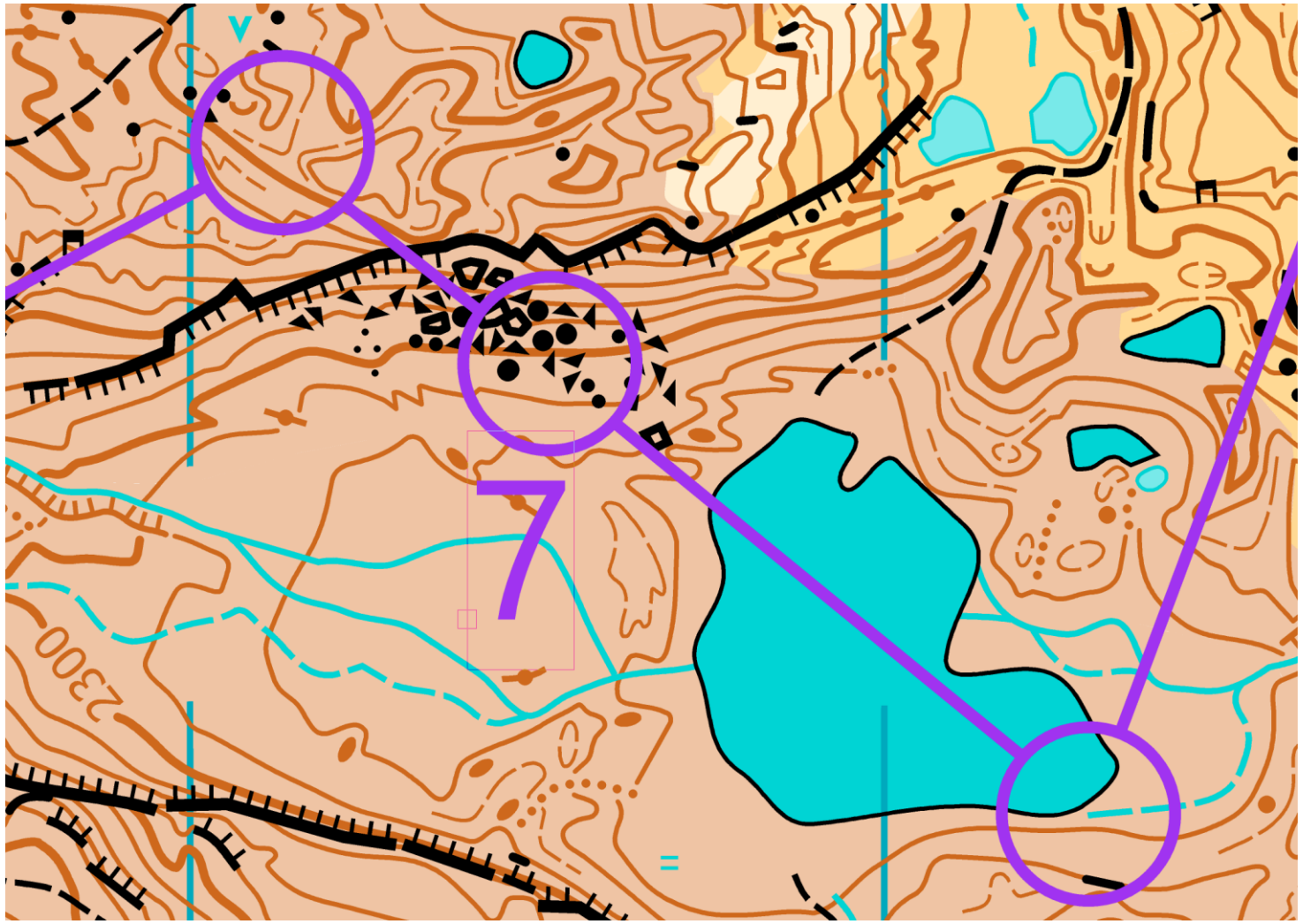
4. Contres-exemples

- Des erreurs classiques à ne pas commettre

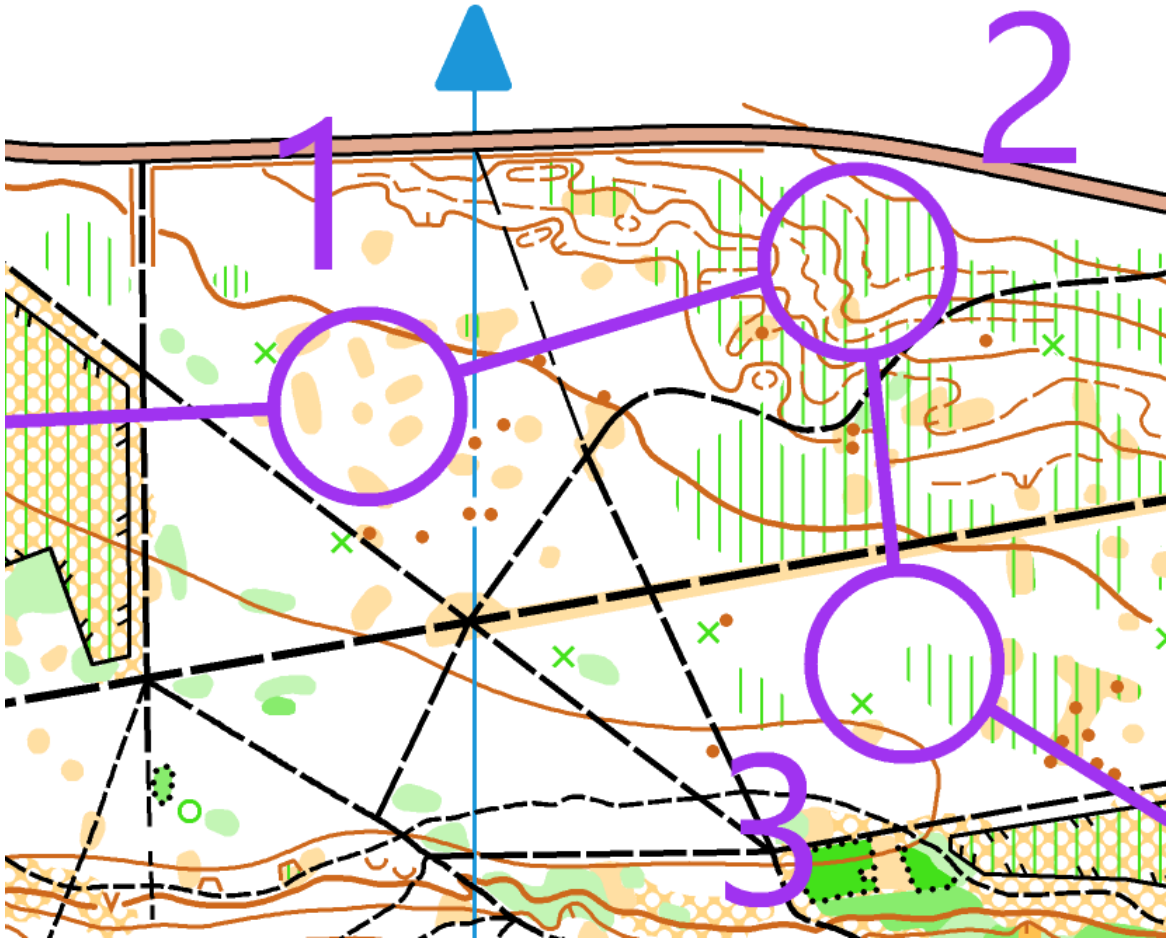


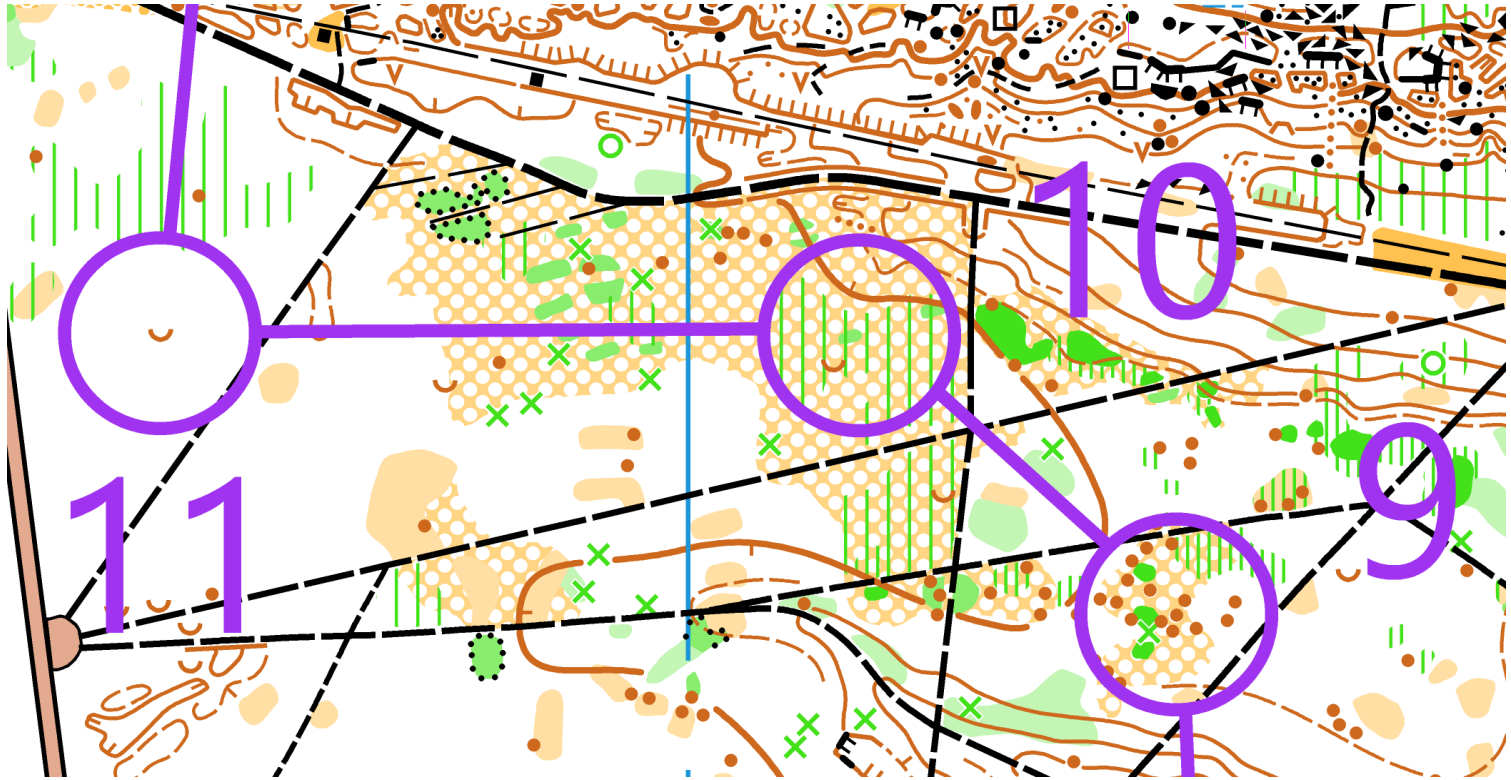

2
1

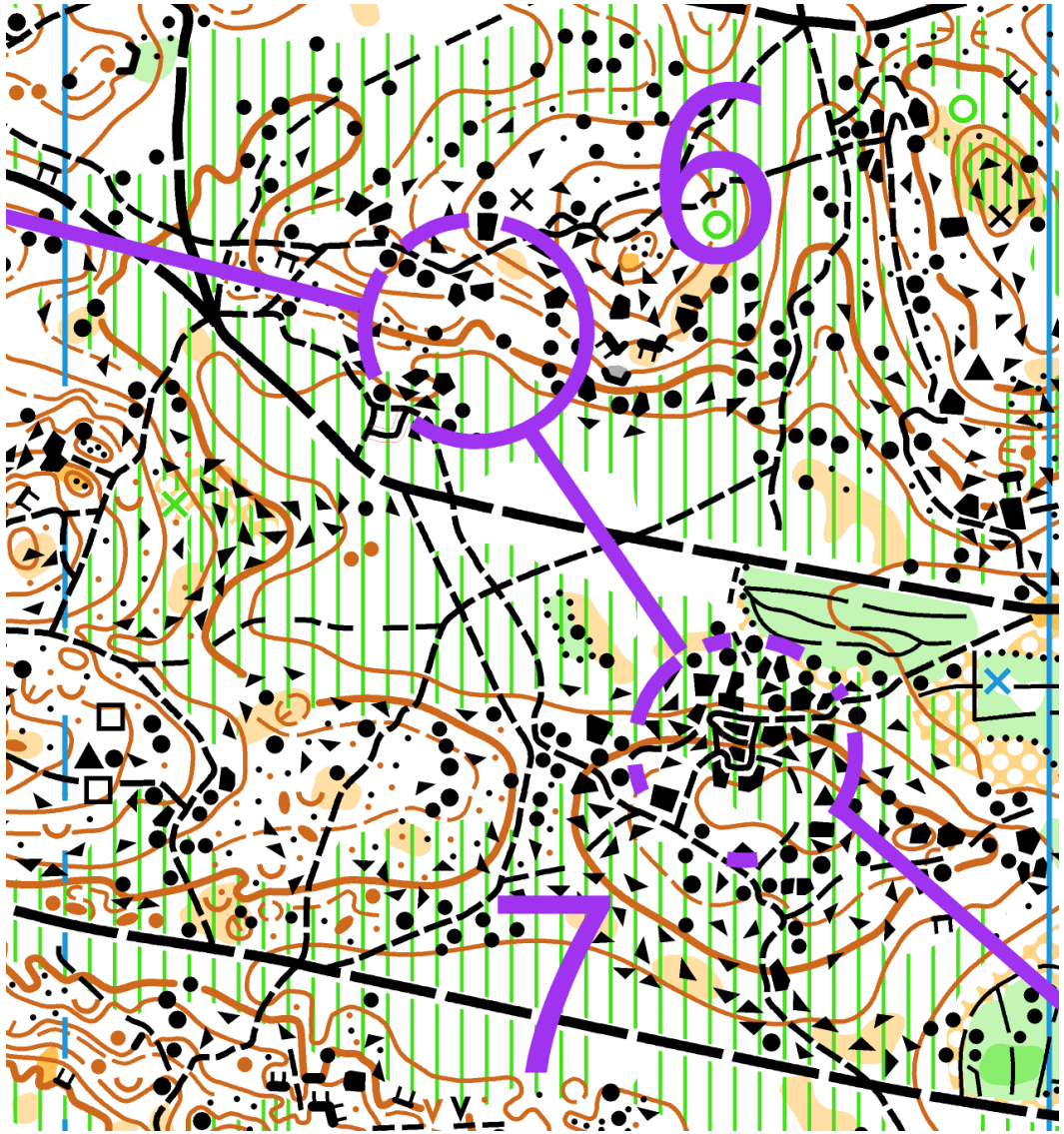

5


7
2300


3
4
2


1
2
3


10
11
9


6
7