



Journal de bord



CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE D'ORIENTATION UNSS



La Plagne-Soleil

Arrivée à 14h. Récupération des doigts électroniques pour le pointage des balises. Entraînement par paire, une vingtaine de balises à trouver et une prise contact avec les éléments de la carte.

Des points de vue splendides ! Quelle chance !



8h15 - Réveil musculaire + rappels CO



10h - Brunch



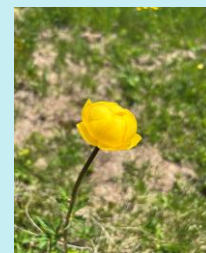
9h30 - Debrief



15h - Entraînement



Le chiffre du jour
12 virages en épingle



Météo du jour
Soleil ☀️

La phrase du jour
« c'est incroyable »



La carte du jour