

Cours d'orientation à Kinadapt - avec iOrientering

1. En participant à l'activité, il est fortement recommandé de transporter dans un sac à dos : boussole, téléphone cellulaire, sifflet, bouteille d'eau, collations et trousse de premier soins.
2. Avant de débiter l'activité, informer une personne de votre entourage de l'heure à laquelle vous planifiez sortir de la forêt.
3. Vous devez installer l'application iOrientering sur votre téléphone intelligent.
4. Vous devez payer les frais d'accès à Kinadapt. Contactez Kinadapt pour les informations: Kinadapt.com, 450-834-4481.
5. Choisissez le cours qui vous intéresse



- 1: Débutant, Difficulté technique (TD) 1, 2,7 km, 11 balises, 80 m d'altitude
- 2: Débutant, TD2, 4,1 km, 11 balises, 100 m d'altitude
- 3: Intermédiaire, TD3, 4,3 km, 11 balises, 135 m d'altitude
- 4: Avancé, TD4, 5,5 km, 13 balises, 260 m d'altitude
- 5: Avancé, TD4, 7,8 km, 20 balises, 340 m d'altitude

La carte est à l'échelle 1: 10000, contours de 5 m. Les balises sont des cylindres blancs avec les étiquettes de code de numérisation.

Ne sous-estimez pas la difficulté des cours avancés. Vous pouvez utiliser la séquence de cours commençant par le formulaire 1, pour développer vos compétences d'orientation.

6. Avec l'application iO vous scannez le code QR qui se trouve sur la carte du parcours choisi afin de charger le parcours dans l'application.
7. Le point de départ se trouve à l'endroit indiqué par un triangle sur la carte. Le chronomètre commence seulement quand vous scannez le code QR « Départ ». Le même point est utilisé pour l'Arrivée, avec une balise différente.



8. Vous devez ensuite partir à la recherche des balises en respectant l'ordre indiqué sur votre carte.
9. Quand vous avez terminé vous devez aller au contrôle d'arrivée - à l'endroit indiqué par 2 cercles concentriques afin de scanner le code QR « Fin » et le temps au chronomètre sera arrêté.



10. L'application vous proposera de partager publiquement ou non votre résultat. Nous vous encourageons à partager vos résultats!
11. If you discover that a control is missing, notify Kinadapt staff.

Courir c'est bien, mais réfléchir en même temps, c'est mieux!