

Vendredi 21 Juillet

Réveil **7h00**, il fait beau ce matin. On termine les dernières provisions emportées dans les bagages et chacun partage son petit déj' avec Jean qui n'a pas récupéré sa valise à Oslo (merci Air France !).

On quitte Gengene par 10km de piste forestière pour retrouver l'asphalte vers Glava. La piste est agréable et longe plusieurs petits lacs. Ensuite direction Arvika, 30 minutes de route, entrecoupées de pauses car Damien n'est pas au top de sa forme... mal du pays ou virus intestinal ?

On trouve facilement le centre de course « O-Ringen City » et on récupère nos dossards auprès de jeunes suédoises. Le campus est encore calme, le gros des participants arriveront samedi (10000 coureurs attendus !). On passe beaucoup de temps à l'accueil pour récupérer les cartes d'entraînement, les consignes de parking... et la location d'un doigt SI pour Jean (et oui, son doigt est dans sa valise).

11h00 On descend au bord du lac d'Arvika. Foot pour certains, sieste pour d'autres, plage pour Heidi & co et les plus courageux partent faire les courses.

12h00 Pique-nique au bord du lac d'Arvika, sandwich jambon emmental mayo. On en profite pour prendre quelques photos de groupe. Damien est toujours aussi palo, espérons que ce ne soit pas une gastro...

14h00 Grand soleil, il fait chaud ! On se prépare pour la course d'entraînement. Le départ et l'arrivée sont sur place, cabines de toilettes 3 étoiles. La course est sympa, tracée plutôt type LD. La forêt est superbe, avec de grands pins très droits, des blocs rocheux et des plants de myrtilles qui recouvrent le sol. La course est exigeante physiquement car il faut lever les jambes pour courir. On traverse souvent des zones de coupe, assez sales. Côté orientation, il faut rester vigilant sur sa boussole, d'autant plus que les lignes du Nord ne sont pas parallèles au papier !

18h00 Après 40 min de route (où Maxime s'est encore endormi comme une masse) on retrouve notre maison au milieu du parc de Glaskogen. Petit havre de paix, calme et paisible. Chloé et Eric préparent les groupes et la répartition des tâches ménagères.

Ce soir c'est spaghettis carbo, made by Roméo, Maxime et François. Maxime devient spécialiste de la vinaigrette et Eric et Chloé viennent donner un coup de main pour râper les carottes (un peu de végétal ça fait pas de mal).

22h00 Soirée autour des cartes d'entraînement. Chacun trace son tracé pour demain. Il y en a pour tous les goûts, du court, du très difficile, du tordu (prepared by Sami !)

23h00 Dodo

BONUS : Que signifie le panneau M ?

Dorian : Les panneaux M délimitent une zone dans le parc, parce que c'est vachement grand et en cas d'incendie ou autres dangers, c'est plus facile de se repérer. Ils sont complétés par des cabanes numérotées dans la forêt qui servent à préciser le lieu de l'incident aux secours.

François : Ils servent de balisages à la route forestière principale.

Benoit : Ce sont des refuges pour le croisement des véhicules

Eric : Ce sont des emplacements réservés aux rennes pour traverser les pistes

Chloé : des panneaux marqués de la lettre M initiale de « Mékessésä » sont situés régulièrement sur le bord de la piste afin de faire tourner les méninges des étrangers trop curieux.

Ludo : M comme « Maman, pipi »

QT1 : Les panneaux M servent à indiquer la piste en cas de grosses chutes de neige et à relocaliser Titouan Andrieux

Max le S : Les M servent à localiser les futures entrées du métro pour desservir le camping et « Gangenegarden » à O-Ringen City

Fabienne : Après recherches acharnées dans le guide du routard, M comme mygga = moustique en suédois. Les panneaux indiquent simplement la présence de moustiques de part et d'autre de la piste traversant la forêt.

Mahaut & Co : Ce sont des endroits pour se garer au bord de la route en cas de pique-nique, de problème ou de pause pipi ou pour décorer la route.

Réponse vendredi 28 juillet.

Samedi 22 Juillet

9h00 Unique grasse matinée de la semaine, dont les plus jeunes ont bien compris qu'il fallait profiter ! On petit-déjeune tranquillement tous ensemble à l'héberg'. Il fait grand beau, cool ! Et Chloé nous apprend que Ludo a pu récupérer le bagage de Jean et Roman à l'aéroport d'Oslo, BIG soulagement !

10h30 Départ pour Fagares où se situe la zone d'entraînement pour préparer les étapes 1 et 2. En théorie, 50 min de route mais après s'être perdu plusieurs fois, Fred prend le contrôle du convoi en allumant son GPS. Faut dire qu'il a été surclassé chez Sixt et roule en Toyota RAV4 Hybrid, Monsieur !

11h30 On se met en tenue de CO sur le petit parking de la station essence sous un soleil de plomb. Plusieurs groupes d'orienteurs sont déjà là mais cette fois on ne croise pas de français. Hier, sur la course d'entraînement, il n'y avait pas foule et on a rencontré plusieurs orienteurs français.

13h30 Retour de l'entraînement. Le terrain est magnifique, forêt de pins assez sèche, au sol des myrtilles à foison et des blocs rocheux un peu partout, des zones de micro-reliefs, des zones semi-ouvertes... Bref, le paradis de l'orienteur. Les quelques marais étaient asséchés et on pouvait courir sur un matelas de mousse.

Le premier poste a été difficile pour tout le monde. Il ne fallait pas chercher une toile orange, mais bien l'élément car seuls des piquets de préba étaient plantés. Difficulté supplémentaire, les définitions étaient rédigées en suédois.

14h00 Direction Kil à 10min pour faire quelques courses et surtout trouver un lac. Au programme, après-midi baignade !

15h00 On s'installe au bord du lac de Kil (en fait « Mellan Fryken »). Plage en herbe, semi-ombragée, agréable mais il y a du monde car on est à proximité d'un camping. Ce n'est quand même pas la côte d'Azur.

L'eau du lac est agréable, environ 20°C. Les jeunes garçons ont du mal à mouiller au-dessus du nombril, quels chochottes ! Chloé se limite aux jambes pour la récup', et a peur de prendre une pneumonie si elle va plus loin... Heureusement, Roméo sauve l'honneur et nage comme un poisson. Puis vient le tour de Mahaut/Heidi/Lucy le trio de choc qui ne se fait pas prier pour mettre la tête sous l'eau. Après la baignade, Quentin nous fait quelques tours de magie, quel talent !

17h30 On quitte le lac, retour à Gangenegarden où de multiples tâches ménagères nous attendent... Seuls Dorian, Quentin, Sami et Victor s'autorisent une descente au lac. C'est devenu une habitude, mais qu'y a-t-il de si extraordinaire à ce lac pour faire 2x20 min de marche sans rechigner ? On pense évidemment aux suédoises...

20h00 Repas du soir au grand complet. Les Dud et Gennaro nous ont rejoints. Après une réorganisation des tables, on s'attable autour des boulettes de viande suédoise, un régal !

22h00 Briefing pour la course de demain, c'est la première étape. Vérification des codes, planif itinéraire, sortie de poste avec la boussole, on bétonne le 1^{er} poste, on reste concentré jusqu'au dernier poste... « Les bases, les bases » dixit Alain Antoine.

Quelques explications également pour rejoindre son départ et prendre la bonne arrivée. Les catégories sont affectées à un sponsor qu'il faut suivre sur les panneaux : Volvo CE, Cramo, Tork, Team Sportia, Sia Glass, Moelven, CCS, Bagheera.

Tout ça semble un peu compliqué ce qui génère un peu de stress supplémentaire.

23h00 Dodo (il fait encore jour dehors...)

BONUS : Petit guide du parfait voyageur VSO & co

Refiler sa brique de lait à quelqu'un d'autre pour qu'elle explose en soute dans son sac et pas dans le nôtre.

Ne pas partager son sac de voyage avec un malchanceux sous peine de ne pas récupérer ses affaires à l'aéroport, le bagage étant resté à Paris.

Ne pas confondre couronne norvégienne et couronne suédoise.

Prendre sa brosse à dent dans son bagage à main, et non dans son bagage en soute (risque d'haleine de chacal si le bagage est perdu par la compagnie).

Bien consulter l'itinéraire pour se rendre à l'hébergement, ou prendre un GPS dans la voiture. Oui il existe des autoroutes limitées à 60km/h !

Assumer de dormir dans les couvertures douteuses de l'héberg' si on a oublié son duvet...

Prévoir de voyager le jour de son anniversaire pour avoir le droit de s'asseoir sur le siège du pilote et faire semblant de faire décoller l'avion.

Dimanche 23 Juillet

C'est le grand jour : 1^{ère} course à O-Ringen. Nos premiers départs sont assez tardifs (à partir de 12h00...) ce qui nous permet de nous lever pas trop tôt, sauf Quentin qui part avec les Gennaro pour son départ à 11h00. On a prévu de la marge, ne sachant pas trop le temps nécessaire pour se rendre à l'Arena Skjustbol. Sur la route, les champs sont parsemés de ballots de paille roses et bleus !

L'Arena est monstrueuse : immenses parkings, un nombre fou de bénévoles, des douches (en plein air et collectives !), une floppée de WC, des tentes club montées les unes contre les autres (prédomine le modèle tunnel bleu), les flammes club qui claquent au vent, plusieurs « kiosk » pour manger et puis ça grouille de monde !! Il faut se faufiler entre les coureurs et les sacs pour rejoindre notre petit campement. Un petit repérage s'impose...

L'arrivée (puisqu'on est installé à côté) : on bipe le dernier poste avant l'arche, on prend le couloir pour finir dans des couloirs séparés au nom de notre sponsor, l'arrivée est au bout. Le speaker annonce déjà des résultats, dommage c'est en suédois.

Le départ : premier contrôle à l'entrée du chemin menant aux départs, on vide d'abord notre puce puis on contrôle et notre nom s'affiche sur l'écran de contrôle en nous souhaitant « Good luck ! ». Waouh ! Il suffit ensuite de suivre les panneaux, communs au début puis par sponsor comme pour l'arrivée. Ouf notre sponsor est rappelé sur notre dossard, avec notre heure de départ. Sur le chemin menant au départ, de l'eau, des WC (en nombre) à 2 endroits ! Pas de grosses différences sur l'atelier départ : on contrôle en entrant à H-3, puis prise de déf et prise de carte au bip. Une nouveauté pour les jeunes : ils peuvent regarder la carte à H-1. De quoi se localiser, orienter la carte et préparer le premier poste.

Il fait chaud chaud chaud sur l'arena, et les départs sont loin, on apprécie l'eau. On apprécie aussi les ravitaillements (nombreux) en course.

Petite question résolue : pourquoi les circuits se nomment H16, D12... alors qu'on s'attendait à M16 (men) et W12 (women) ? Et bien tout simplement c'est en suédois !

H = herrar (homme)

D = damer (dame)

Difficile de s'orienter dans ces terrains très techniques et grouillants de monde. Les courses de nos athlètes sont globalement décevantes mais permettent de mieux appréhender le terrain pour la suite. Le niveau est également très relevé et les premières places semblent inaccessibles (surtout Viktor Sversk en H16) mais tout le monde est d'accord pour dire que le terrain est magnifique.

Une fois rentrés au gîte, nous nous autorisons un peu de bon temps au bord du lac en compagnie du célèbre mannequin Eric Maglione. D'autres sont restés au gîte : analyse de course, petite lessive, et déjà préparation du repas, ce soir c'est lentilles/carottes/saucisses.

On déguste notre petite tisane du soir tranquillement. Demain la course a lieu au même endroit, on est serein, tout en redoutant un peu la difficulté technique : les distances sont plus courtes pour cette « shortened long distance », mais le programme annonce « des choix d'itinéraires décisifs », et conseille de penser à accélérer quand c'est possible ! Pourrons-nous espérer gagner quelques places dans les classements ?

BONUS : L'indispensable pour l'orienteur VSO à O-Ringen

oui = ja

non = nej

merci = tack

bonjour = god morgon / hej

au revoir = hej då

effacer = töm

contrôler = check

départ = start

Attention, å=o / ä=è / ö=eu

arrivée = mål

lecture = avläsning

doigt électronique = stämplingsbricka

boussole = kompass

interdit = förbjudet

toilettes = toaletter

eau = vatten

myrtilles = bålbär

Lundi 24 Juillet

5h30 Réveil matinal aujourd'hui. Nos horaires de départ de l'étape 2 sont parmi les premiers. On rejoint la même Aréna que la veille et on s'installe au même endroit à côté d'un petit drapeau rouge. Le départ est encore très éloigné, 2500m ! On n'est pas habitué à ça en France. Mais finalement, c'est plutôt agréable car ça laisse le temps de bien s'échauffer et de se concentrer.

Les départs sont toujours calmes, personne ne parle. Comme hier appel à H-3, prise de déf à H-2, placement devant la carte à H-1. Aujourd'hui il s'agit d'une « Shortened LD » donc légèrement plus courte que la veille.

En effet, la course est moins tracée comme une longue authentique, avec 14 postes sur le circuit H21 long pour 10,3km. Il y a un seul très long poste-à-poste, et quelques-uns intermédiaires (environ 10min). La fin de course est de type MD avec beaucoup de postes et du monde à proximité de l'arrivée. C'est très difficile de se concentrer et beaucoup de nouvelles traces se sont créées. On est nombreux à lâcher quelques minutes en fin de course.

Le terrain est semblable à l'étape 1 avec une vitesse de course globalement réduite à cause de la végétation au sol (myrtilles essentiellement). La carte est très détaillée par endroit. On trouve plusieurs zones de micro-reliefs et beaucoup de lignes intermédiaires. Eric en a même compté 2 entre lignes de niveaux. Est-ce réglementaire ? Bizarre, il faudra vérifier dans l'ISOM.

Les résultats restent décevants pour tous, loin des premiers... Sauf Heidi qui fait « la course de sa vie », sans faute et avec plus de confiance en elle. Roméo est très déçu car il fait PM sur le poste 500 en entrée du couloir d'arrivée. Dans l'agitation et le brouhaha général il a mal bipé et sa puce n'a pas enregistré son passage. L'arbitre de course n'a pas voulu le repêcher, car il s'agit d'une course « importante ».

12h00 On profite des douches O-Ringen. Très agréables, eau chaude, savon, plein air... et collectives ! Hommes et femmes séparés quand même.

Après un excellent pique-nique, encore un, (pates, thon, cornichons) on lève le camp. Quentin prend 5 minutes pour s'acheter de nouvelles chaussures car il a explosé ses irocks aujourd'hui. Les Gennaro se dévouent pour faire le détour par Arvika pour faire le plein de nourriture. A 24 personnes, le stock descend vite !

14h00 Retour au gîte Gangenegarden, le ciel s'est couvert et seuls quelques-uns descendent au lac. On en profite pour préparer la journée de demain et regarder la zone d'entraînement pour les étapes 3 et 4.

Sylvie part faire une sieste dans la Toyota. L'équipe Mahaut/Heidi/Lucy/Roméo jouent dans le jardin et le reste des garçons analysent les splits de la course.

18h00 Branle-bas de combat : les courses arrivent ! La famille Gennaro revient du supermarché le coffre plein. On fait la chaîne pour tout ranger pendant qu'une équipe lave les tupperwares de midi. Puis préparation du repas : délicieuse purée de pommes de terre (bravo à ceux qui ont épluché les patates pour 24) et saucisses, en dessert yaourt accompagné de quelques airelles ramassées courageusement par Eric qui s'est fait dévorer par les moustiques.

A table les discussions sont animées : ça parle CO bien sûr, chacun refait sa course, mais aussi rogaine par François, inspecteur Filou et comment faire avancer une barque avec une seule rame...

Mardi 25 Juillet

Encore une grosse mat car aujourd'hui c'est un jour sans compet'. Sauf pour nos 3 jeunes élites qui courent un sprint à Arvika, mais l'après-midi avec une entrée en quarantaine à 13h. Petit déj' au soleil pour certains car la météo est encore une fois au top ! Le groupe se sépare en 2, les Dud/Gennaro qui restent à Gangenegarden pour aller découvrir le petit lac et le team VSO qui part découvrir la carte de Koppela à proximité de Boda.

Le pique-nique est déjà prêt de la veille, la dream-team Maxime-Roméo-Benoit-François a fait cuire les haricots et préparer les oeufs durs... non sans difficulté car les oeufs suédois sont différents, leur coquille est blanche et le temps de cuisson est très long (18 min et les oeufs sont encore mollets !)

10h00 Donc on est sur le timing, no stress. On charge les voitures, roule 10m et Eric fait signe qu'il a un problème. Pneu arrière droit à plat... On cherche la roue de secours, le cric... mais rien qui y ressemble. Le manuel utilisateur Ford est en norvégien, pas facile...

François descend vers la maison de Roger pour capter le réseau et tenter d'appeler la hotline de Sixt. Roger est là dehors, on discute et il nous propose son aide. On descend lentement la voiture à son garage. On découvre un vrai atelier de mécanique ! Plusieurs moteurs ouverts posés au sol et des motos partout (et surtout le calendrier du camionneur...). En moins de 15 min la roue est démontée, réparée, regonflée et remontée. On remercie chaleureusement Roger (et ses 2 acolytes qui l'ont aidé) et on se dit qu'il faudra lui offrir un cadeau pour le remercier.

10h45 On décolle vraiment. Pendant ce temps les autres se baignent au lac et pensent qu'on est déjà parti. Direction Glava, pause à la station-service pour le plein des voitures puis Boda et Koppom.

12h00 On se change et chacun part faire son entraînement. Entraînement « à la carte » et « à la cool » aujourd'hui. Jean et Sami partent en balade sans même enfileur leur tenue de CO. Fabienne accompagne Sylvie et tente de la recruter au VSO. François se lance sur le circuit expert 6km, il faut profiter à fond !

Le terrain est différent des précédentes étapes. D'immenses falaises découpent la carte Nord-Sud. Il existe quelques passages entre les falaises, pas simples à trouver, et souvent très engagés car abrupts. Entre les rangées de falaises, plusieurs zones de micro-relief et marais. Les marais sont beaucoup plus marqués que les jours précédents et aussi plus humides, mais il n'y a toujours pas de moustiques. Au sol, toujours une belle épaisseur de plans de myrtilles. Les myrtilles sont bien mûres et énormes, on enverra Eric les ramasser... Comme il nous a tous régalez hier soir on en redemande ! Jean a ramassé quelques framboises jaunes, un vrai délice !

De retour de l'entraînement, on casse la croûte à côté des terrains de foot de Koppela. L'herbe est verte et tondu rase, on se croirait sur un green de golf.

14h30 Direction Arvika pour une séance shopping à O-Ringen City. Après avoir jeté un coup d'oeil à la tente des geeks (playstation, Fifa...), on cherche les boutiques qui proposent du matériel sportif. Tout le monde aimerait bien s'acheter un maillot de CO souvenir floqué O-Ringen ou Sueden. Mais grosse déception, il n'y en a pas, il faudra se contenter d'un maillot Trimtex ou Noname. Les garçons essaient et réessaient plein de tenues et finissent pas se décider. Pendant ce temps, les filles se font masser au stand « massage automatique » (petit coussin intelligent et vibrant). Après recherches acharnées, on finit par trouver le sac de sport floqué O-Ringen à la vente. C'est mieux que rien.

16h00 On file dans le centre d'Arvika pour découvrir l'ambiance du sprint Elites et pour retrouver Chloé. Il y a beaucoup de monde et surtout un nombre incroyable de vélos. On laisse les voitures au port et on essaie de rejoindre le poste spectacle au bruit. On croise quelques coureurs, la carte n'a pas l'air simple : pas de pièges mais de gros blocs carrés, les rues sont réparties de manière symétrique, et c'est assez physique. Chloé est déjà arrivée, on la rejoint à l'arrivée.

Petit goûter sur le port en admirant un jeune qui plonge dans le lac en salto arrière.

18h00 Retour au gîte, ce soir c'est soupe de vermicelles puis semoule et boulettes de viande, miam !

Demain départ de la 1^{ère} voiture à 6h30, il faut se coucher tôt ! Eric termine la salade riz-mais-tomate-fromage de demain et dodo !

BONUS : Comment se déplace un suédois ?

En vélo, particulièrement pour se rendre au sprint à Arvika !

En voiture, mais majoritairement en VOLVO.

En ski-roue.

En canoë, soit dans le canoë sur l'eau, soit à pied en portant ou en poussant le canoë sur la route.

A pied avec une carte et une boussole, en courant très très vite dans les myrtilles.

Mercredi 26 Juillet

Perdu au milieu de la forêt scandinave, le petit refuge de Gangene s'éveille sur le chant des élans. Un petit déjeuner fort bien dégusté et non retardé, l'ECHO 73, le LOV et les autres ont pris chemin vers de nouveaux terrains.

Arrivée sur une magnifique aréna bien remplie d'orienteurs bien dotés. Aussitôt le couloir d'arrivée reconnu, les chaussures se serrent, les dossards s'épinglent et nous prenons le chemin du départ.

Dans cette forêt garnie de falaises, marais et myrtilles, il est indispensable de bien suivre sa boussole. Les terrains courants magnifiques ont laissé beaucoup de traces pour les derniers départs. Mais malgré tout cela, les chronos semblent plus accessibles dans la plupart des catégories. Un vrai plaisir d'orienter !

Aussitôt le dernier arrivé, c'est reparti pour 1h30 de voiture entre les lacs. De retour à Gangene, on abandonne vite l'idée d'aller au lac pour récupérer de cette grosse journée d'orienteur. Nous prenons le goûter composé de sirop de fruits des bois accompagné de sa galette de chocolat.

Vient ensuite le moment fatidique de savoir qui va écrire le résumé de la journée. La foule s'est donc jeté sur le carnet finalement récupéré par Dorian Benoit qui a vite abandonné pour léguer son bien à Quentin Andrieux qui a enfin terminé d'écrire la journée.

Jeudi 27 Juillet

Une fois de plus nous nous réveillons dans le parc de Glaskogen. Après s'être remplis le bidou, nous partons pour la 4^{ème} étape d'O'Ringen. Une fois arrivés, chacun se bouge le popotin (pour ne pas être vulgaire) pour se rendre à l'heure à son départ. Nous courons dans un terrain dense, avec beaucoup de relief et de marais. Les marais sont spongieux, il y a beaucoup de rochers et de falaises. C'est pas merveilleux tout ça !

Après avoir fait un circuit technique et court, nous arrivons, en sprintant tel Thierry Georgiou. Nous mangeons des sandwiches de pain de mie avec une petite tranche de jambon et du ketchup : tu m'en diras des nouvelles ! Sauf que panique à bord, Quentin s'est fait mal au genou et Lucy s'est fait piquer par un insecte pour la deuxième fois !

Certains ont fait de très bonnes courses.

On est reparti en voiture au gîte. Dans la voiture(tte) de François, les filles s'ambiance(ttent) en claquettes ! Nous sommes arrivés au gîte : les filles ont nettoyé les voitures et Quentin a fait des tours de magie impressionnants ! Nous avons mangé un repas très bon avec beaucoup d'ambiance. Et nous sommes allés nous coucher !

Vendredi 28 Juillet

Après une semaine pleine de rebondissements, aujourd'hui avait lieu la dernière étape de l'O-Ringen. Et notre héros national Jean Le Pennec a encore frappé dans la catégorie H20 avec une 5^{ème} place, il finit donc 11^{ème} au classement général.

Pour le reste, aujourd'hui nous avons encore attendu la pluie annoncée par notre météorologue en bois François Plagnol.

L'aréna d'aujourd'hui était située dans un stade de rallye offrant un sacré spectacle dans le couloir d'arrivée pour cette course en chasse marquant la fin de cette semaine de compétitions endiablées en Suède.

Nous passons à présent en mode détente avec parties de tennis-ballon très relevées grâce à la présence de notre petit prodige Eric Maglione, puis direction le frigo pour une dégustation de bières locales Challah tu meurs ! DAB

Enfin la réponse à la question qui nous a tracassés tout le séjour : Que signifie le panneau M ?

La réponse de Roger : M comme meeting (=rencontre), espace aménagé pour le croisement de véhicules sur la piste.

BONUS : Exercice VRAI-FAUX-MANQUANT

Quand le VSO participe à O-Ringen, il y a :

- des podiums
- des terrains magnifiques et techniques
- une météo pourrie
- des canoës sur les routes
- une concurrence suédoise très élevée
- une roue de secours dans la voiture de loc'
- un maillot technique floqué O-Ringen
- des moustiques dans les plants de myrtilles
- des panneaux M qui signifient Mékesséksä
- un lac pour se baigner, faire de la barque et un barbecue