



# Radioamateur

<http://www.cqradioamateur.fr.st> Juillet/Août 2001

## Réalisez votre émetteur 10 GHz

La France organise  
le 1<sup>er</sup> Championnat  
IARU Région 1

### Bancs d'essai :

- RM V-ULA50
- Transverter Tokyo Hi-Power HX-240

### Réalisations :

- Une antenne pour la bande des 160 mètres en V inversé
- L'antenne Clothesline motorisée

### Mesure :

- Comment tester les semi-conducteurs ?

L 6630 - 69 - 28,00 F



N° 69 - Juillet/Août 2001  
France 28 FF - Belgique 200 FB  
Luxembourg 195 FLUX



# 1<sup>er</sup> Championnat IARU Région 1 en France



L'ARDF France a délégué à la Maison des Jeunes et de la Culture de Castelnau-le-Lez l'organisation du 13<sup>ème</sup> Championnat d'Europe de radio-orientation. Cette manifestation se déroulera à la Salvetat-sur-Agoût du 11 au 16 septembre 2001. C'est la première fois que cette épreuve est organisée en France.

## LA RADIO-ORIENTATION POURQUOI ET COMMENT ?

### Toujours de nouveaux paysages

La radio orientation est un sport qui conjugue épreuves physiques et challenge intellectuel. Participer à une course de radio orientation c'est un peu comme jouer aux dames tout en courant. C'est très facile à apprendre, mais les choix offerts par la course sont nombreux.

D'autre part, l'aspect ludique présente l'avantage de faire oublier la dépense physique. Courir lorsqu'on a un but en tête, courir pour partir à la découverte d'un parcours en terrain inconnu, fait facilement oublier l'effort à fournir. Pour ceux qui aiment les sensations extrêmes, certaines courses de radio orientation peuvent être faites de nuit dans une nature inconnue où chaque découverte de balise est un défi à relever.

### Un vrai moment de détente et des expériences uniques.

Les épreuves ont toujours lieu en pleine nature, et au-delà du sport, la radio orientation est une exploration de l'environnement et de paysages inconnus. C'est ainsi qu'elle devient un sport de plus en plus populaire. Non seulement parce que c'est un sport nature, mais aussi parce qu'il fait vivre des moments uniques et parfois intenses, de découverte de soi, des autres et de

France ARDF has delegated to "Maison des Jeunes et de la culture" of Castelnau le Lez the organisation of the 13th European Championship of radio orienteering.

This sporting event will take place at Salvetat sur Agoût from the 11th to the 16th of September 2001. It's the first time that this competition is organised in France.

## RADIO ORIENTEERING WHY AND HOW ?

### Always new scenery.

Radio orienteering is a sport which conjugates physical tests and intellectual contest. To participate in a race of radio orienting it is like playing draughts and run at the same time. It is very easy to learn, but it's plenty of choices to do your course.

On the other hand, the enjoyment of the game, make you forget your physical effort as you discover new country side and you run with an aim of wining. The people who like extreme sensations can race during the night in new country sides and makes every fox as a new challenge.

### It's a real relaxing moment and an unique experience.

Races have always been in the open air and on top of a sport it's an exploration of nature and unknown country side. It's becoming very popular sport. Not only because it's a nature sport but it makes you live intense unique moment to discover oneself the others and the nature. It's a unwell known sport in France but for first experience it makes you want to carry on.

Les  
partenaires...





## 1<sup>er</sup> Championnat IARU Région 1 en France

la nature. La radio orientation est un sport relativement peu connu en France, mais dès la première expérience, elle donne envie de continuer.

### Un sport pour toute la famille.

La radio orientation est un sport pour tous, quels que soient l'âge ou le niveau. Les compétitions offrent neuf catégories, C'est vraiment un sport familial qui permet aussi bien aux enfants de dix ans qu'aux retraités de participer. De plus il n'est pas nécessaire d'être radioamateur pour pratiquer cette activité mais peut être un excellent moyen pour le devenir.

Même si la radio orientation est un sport de compétition, beaucoup de concurrents considèrent que la découverte des cinq balises est un moment de plaisir aussi grand que d'être le premier à l'arrivée. En effet, l'itinéraire choisi peut toujours être amélioré, c'est un des défis de la radio orientation. Si en forêt le coureur est seul, cette activité n'en reste pas moins un sport très convivial. Les compétitions sont l'occasion de rencontrer copains et amis. La radio orientation ne se termine pas sur la ligne d'arrivée, mais continue lors d'analyses pendant le repas pris en commun. On discute ensemble, compare les itinéraires, erreurs commises et difficultés rencontrées. Intérieurement on se jure de faire mieux la prochaine fois.

Au plus haut niveau, championnat du monde c'est un sport exigeant et précis où chaque seconde compte pour remporter la victoire. Il faut être doté d'une forme physique exceptionnelle, avoir une excellente capacité à lire et comprendre une carte tout en courant, savoir se servir de son récepteur et également prendre des décisions rapides est justes. A ce niveau, c'est un vrai sport chez les radioamateurs. La radio orientation est une course individuelle contre la montre, sur un parcours matérialisé par des balises radio que le concurrent doit découvrir dans l'ordre de son choix. Le coureur définit son chemin à l'aide d'une boussole d'un récepteur et d'une carte détaillée échelle 1/15000 ou 1/10000, Sur le terrain, des fanions oranges et blancs indiquent l'emplacement de la balise. Pour apporter la preuve du passage effectif, le coureur poinçonne sa carte de contrôle à chaque balise qui sont au nombre de cinq. Pour gagner, il ne suffit pas de courir vite, mais il faut aussi savoir choisir le meilleur Itinéraire et trouver les balises sans perdre de temps.

Il existe deux sortes de courses elles se pratiquent sur deux fréquences différentes mais les règles en sont les mêmes. Les championnats aussi, ont lieu à



### A sport for all the family.

Radio orienteering is a sport for every body, whatever age or level. It's 9 categories in each competitions. it's a real family sport (children of 10 years old as well as retired people). It's not necessary to be a good radio amateur but it's a good way to become one.

Even the radio orienteering is a sport of competition, a lot of competitors consider that to find the five fox is a moment of pleasure as great as to be the winner. In fact, the itinerary chosen can always be improved, it's one of the challenge of this sport. In spite the runner is by himself in the forest, it's a very convivial sport. Competitions are the opportunity to meet friends. The radio orienteering does not finish on the arrival line, it's continues during the meal when you analyse all together your race, compare your itineraries your errors and the difficulties you had. Every one swear to do better next time.

At the highest level, the world championship is a precise and demanding sport where each second count to win. It's necessary to be fit, to have an excellent capacity to read and understand map while running, to know how to use the receiver and take quick

right decisions. At this level, it's a real radio amateur sport. Radio orienteering is an individual race against the clock. The competitors has to find his way by finding the fox on the order that he has decided. The runner needs a compass, a receiver, and detailed map of the landscape in the scale 1/15000, or 1/10000. During the race, orange and white flags show where the 5 foxes are. When the runner finds one of them, he punches his control card to have the proof of it. You have not to run fast to win, you must as well choo-



C'est avec beaucoup de plaisir que la France va accueillir pour la première fois de son histoire une très grande épreuve ARDF internationale. L'ARDF France, le REF-UNION et la Maison des Jeunes et de la Culture de Castelnau-le-Lez se sont mis au travail afin de vous offrir une très belle compétition. l'équipe organisatrice souhaite à tous les radio-orienteurs européens bonnes chances et que les meilleurs gagnent...

Claude Frayssinet, Président ARDF France

*France is going to welcome for the first time in it's history a great international "ARDF" event. "ARDF France", "REF-UNION" and the Castelnau les Lez youth association have worked hard to offer you a very great competition. The organisers wish good luck to all the european competitors (radio-orienteurs) and should the best win...*

Claude Frayssinet, Président ARDF France



Tél : 02 41 78 36 55  
Fax : 02 41 78 65 20







Pointage électronique en République Tchèque.

tous les niveaux, ils peuvent être régionaux, nationaux ou internationaux.

### Il y a plusieurs catégories

Les plus jeunes commencent en dessous de 10 ans. La catégorie la plus âgée est celle dont l'âge commence à 60 ans.

Lors des compétitions, les

concurrents prennent le départ à cinq minutes les uns des autres avec un coureur de chaque catégorie, pour assurer une recherche individuelle. La durée de la course est généralement de deux heures. Elle varie selon les caractéristiques du terrain, pentes, existence ou non de pistes, chemins praticables et les difficultés du parcours.

Une distance de 10 km maximum est généralement parcourue par les coureurs. Les poussins ont un nombre réduit de balises à chercher.

La radio orientation n'est pas un sport cher. Une carte et une boussole, ainsi que des vêtements adaptés à un sport en plein air constituent l'ensemble de l'équipement nécessaire pour démarrer avec bien sûr le récepteur associé. La plupart des concurrents le réalise dans leur radio club. Votre premier investissement sera la boussole et le récepteur. En ce qui concerne les vêtements, l'essentiel est d'avoir une bonne paire de chaussures. Elles doivent avoir une semelle qui adhère bien au sol, résister à l'eau et surtout être confortables.

Le meilleur moyen, c'est de s'entraîner. La radio orientation n'est pas un sport aussi difficile qu'on le croie. Une carte est la représentation réduite d'une zone géographique sur laquelle les caractéristiques du paysage sont représentées par des symboles définis. Il suffit de savoir décrypter la légende pour pouvoir trouver votre position et la direction à suivre. Aidé de votre poste, en avant pour l'aventure.

La seule façon d'apprendre à s'orienter avec récepteur ou pas, c'est de s'exercer dans la nature. Commencez par quelques exercices faciles dans un environnement qui vous est familier. Lorsque vous vous sentirez plus en confiance, il sera temps de passer à

se the best way and find the fox without losing time.

There are two sorts of races which can be practiced on two different frequencies but rules are the same. It's the same for championships they can take place at all levels, (regional, national or international).

### There are several categories.

The youngest start at around 10 years old and the older category are veterans (from 60 years old).

During the competition, in each category, competitors start every 5 minutes, to insure an individual research. A race goes on around 2 hours, depending on the characteristic of the ground (slopes, practicable pass and tracks) and difficulties of the course.

The race is about 10 km long. The young category has less fox to search.

Radio of orientation is not an expensive sport. It needs a map, a compass, outdoor clothes, specially good walking water proof comfortable shoes and of course a receiver. Most of the people have already built it in their club.

The best way is to practice and the radio orienting is not a sport as difficult as one think. A map is a miniaturisation of a geographic zone where the details of the landscape are represented by symbols. You must understand them to be able to find your position and the right way to go. With the help of you receiver... let's go for the adventure!

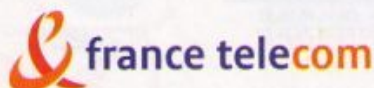
The only way to learn to orient with receiver or without, it's to train in country side. Begin with easy exercises in familiar environment. When you will feel more confident you can try more difficult tests. The help of your



La balise tant convoitée.



Un récepteur 80 mètres





# 1<sup>er</sup> Championnat IARU Région 1 en France

des épreuves plus difficiles. A ce stade un petit tour chez nos amis de la CO sera fort utile car eux savent se servir d'une carte !

Pour progresser et améliorer vos performances en tant que coureur, il faut vous exercer à vous servir d'une boussole et d'une carte dans des environnements les plus divers possibles et d'un récepteur radio dédié. Il est primordial d'analyser vos performances après chaque course et chaque compétition et de tirer les conséquences de vos erreurs ! Ne pas croire que votre voisin a un meilleur récepteur que vous il est bien plus important de savoir s'en servir et bien le connaître sera votre meilleur atout.

## Comment trouver la balise? Votre parcours.

Avant de vous élaner en direction de la balise suivante, étudiez l'itinéraire sur la carte et tracez mentalement votre parcours. Identifiez des points de repères sur le terrain qui peuvent faciliter votre déplacement. Etablissez-vous un itinéraire à la fois rapide et sûr. Il est, par exemple, toujours bon de suivre une piste ou le bord d'une rivière ou d'un marais. Le trajet le plus rapide n'est pas toujours le meilleur itinéraire. Ce faire tirer par la balise n'est pas toujours la meilleure chose. Choisir un trajet où vous ne risquez pas de vous égarer vous évitera des pertes de temps inutiles. Planifiez votre trajet à chaque parcours partiel et ce, même si vous ne pouvez pas trouver de chemin direct jusqu'à la prochaine balise. Si vous pouvez anticiper le type de terrain auquel vous allez être confronté, votre course sera rapide, sûre et efficace. Vous pouvez aussi former votre itinéraire d'après les indications de votre boussole.

## Conformez-vous à l'itinéraire que vous avez choisi.

Lorsque vous vous dirigez vers une autre balise radio en suivant l'itinéraire que vous vous êtes fixé, assurez-vous d'être, en permanence, capable de retrouver votre position sur la carte. Etudiez la carte pour prévoir l'aspect du paysage qui, au-delà de votre champ de vision, vous reste à parcourir. Cela vous permettra de vous orienter sans interruption et de toujours courir vers le but fixé. N'oubliez pas de vous servir de votre boussole pour véri-

Une nouvelle fois l'équipe Radio Amateur F6KSJ, de la Maison des Jeunes et de la Culture de CASTELNAU-LE-LEZ, animée avec brio, par Claude FRAYSSINET F6HYT, a été chargée d'organiser le Championnat d'Europe 2001 de Radio orientation.

Cette très grande manifestation internationale se déroulera sur la commune de LA SALVETAT SUR AGOUT dans un département qui profite à la fois de la mer méditerranéenne et des contres forts des Cévennes. Vous découvrirez un site enchanteur avec ses forêts domaniales, avec son lac reposant et son ciel bleu d'azur.

Pour la première fois sur le terrain soigneusement préparé, vous confronterez vos savoir-faire avec tous nos amis étrangers.

En ces temps difficiles où les conflits touchent notre vieux continent, il est réconfortant de constater que votre discipline n'a pas de frontière et vous rassemble pour partager votre passion commune.



Je suis persuadé, que rien ne sera laissé au hasard, afin que chacun de vous vive ces moments d'exception en toute AMITIE.

Bienvenue à tous .et à toutes

André SCHOSMANN, Président.

*Once again the radio amateur team "F6KSJ" belonging to the Youth Association of Castelnau le Lez, an led by the brilliant Claude Frayssinet F6HYT, is in charge of the organisation of the*

*2001 European Radio-finders Championship.*

*This great international event will take place at La Salvetat sur Agout in a department where you can profit both of Mediterranean climate and beautiful hills of Les Cévennes. You will discover a fascinating site with forests, relaxing lake and blue sky.*

*For the first time you will be able to compare your knowledge with all our foreign friends', on a site carefully prepared.*

*In this difficult days of conflicts on our old continent, it is stimulating to see that your activity has no borders and gathers all people sharing the same passion.*

*I am sure nothing will be left beside so each one of you lives exceptional moments of friendship.*

*Welcome to you all.*

Andre SCHOSMANN, President.

friends of the CO will be very useful to learn how to read the map.

To progress and improve your performances as a runner, you must do exercises with a compass, a map and a receiver in most various environments. It is essential to analyse your performances after each race and each competition and to make profit of your mistakes! Don't believe that your neighbour has a better receiver than you it's more important to know how to use it.

## How to find the fox? Your itinerary.

To find the next fox, take the time to study the map and memorise your course. Identify some particular points which will make your race easier and your itinerary quicker and safer. It's for example, always good to follow a track or a river side or a marsh. The faster way is not always the best! To be pulled by the fox, is not the best thing either. You will not waste time if you choose the proper itinerary. Plan your race after

each fox even if you can't find the more direct way. If you can anticipate the type of ground to which you are going to be confronted, your race will be rapid, sure and efficient. You can also form your itinerary according to indications of your compass.

## Keep on with the itinerary you have chosen.

When you go to another fox by following the itinerary that you have decided, make sure you are able to find your position on the map.

Study your map to be able to anticipate behind your horizon what you have to do. That will allow you to run, without stopping, towards your aim. Don't forget to use your compass to check your direction while the fox you are looking for doesn't transmit on 3.5 MHz, by this way, very often, you can find the fox. Thanks to your compass !!!

It's not necessary to run, you must just know where you are going. A notice of the different directions will help you to choose the right way.

Le doigt électronique (TAG).





fier votre direction pendant que la balise radio que vous cherchez n'émet pas, sur 3.5 MHz très souvent on trouve les balises quant elles n'émettent pas. Cela grâce à notre boussole !!!

Rien ne sert de courir. il faut savoir où l'on va ! Un relever des différentes directions nous aidera à choisir l'ordre de recherche.

Lors d'une course de radio orientation, les concurrents doivent réussir à courir le plus rapidement possible tout en prenant le temps de s'orienter. Le but étant d'être à la fois rapide et précis

En effet, une erreur d'orientation coûte cher en terme de temps de course. Or, il arrive aux concurrents d'oublier de s'orienter : ils donnent toute leur énergie à courir le plus vite possible et négligent de se concentrer sur l'orientation. Ils courent sans connaître leur position et omettent de consulter la carte, la boussole ou le terrain suffisamment souvent.

La précipitation et le manque d'attention font, la plupart du temps, commettre de grosses erreurs qui peuvent être évitées si vous comparez constamment carte et réalité et vérifiez votre direction à l'aide de la boussole.

### Et si vous vous perdez ?

Si soudain, vous ne savez plus où vous êtes, souvenez-vous des points suivants.

- Arrêtez-vous.
- Gardez votre sang froid.
- Etudiez votre carte et repérez la dernière position dont vous êtes sûr.
- Essayez de vous souvenir de la direction que vous avez suivie depuis lors.
- Orientez votre carte à l'aide de votre boussole.
- Ecoutez la balise de retour et tracez un trait sur votre carte en ajoutant ou retranchant 180 degrés ce qui vous donnera une ligne sur laquelle vous êtes forcément.
- Lorsque vous êtes parvenu à identifier la zone où vous vous trouvez, essayez de retrouver certaines caractéristiques du terrain sur la carte.

Après le succès des championnats de France open de Radio Orientation organisés à La Salvetat sur Agout au mois de mai 1999, notre commune a le plaisir et l'honneur d'accueillir du 11 au 16 septembre 2001 les Championnats d'Europe de Radio Orientation Sportive.

Cette manifestation internationale, organisée par le radio club de la Maison des Jeunes et de la Culture de Castelnau le Lez, F6KSJ ( sept fois Champion de France), va permettre à des concurrents venus de toute l'Europe, de s'affronter sportivement sur un parcours élaboré à travers les magnifiques forêts du Parc Régional Naturel du Haut Languedoc Héraultais.

Des concurrents, âgés d'au moins 16 ans, hommes ou femmes, munis d'un récepteur, d'une boussole et de cartes topographiques, arpenteront nos forêts au pas de course, dans le but d'identifier puis de localiser les différentes balises émettrices d'un signal sonore.



Francis CROS  
Maire, Conseiller général de La Salvetat sur Agout

*Following the great succes of the French championship organised at La Salvetat sur Agout in May 1999, our city has the pleasure and the honor to welcome the Rado-finders European Championship next September 11to 16, 2001.*

*Organised by the radio club of the Youth Association of Castelnau le Lez, F6KSJ (7 titles of French Champion), this international event will allow competitors from all over Europe, to sportly meet all along a run through magnificent forests in the Natural regional parc of "Haut Languedoc Héraultais".*

*Competitors are at least 16 years old, men or women, will run accross our forests holding a receiver, a compass and a topographic map in order to localize the differents foxes .*

*This sporting activity yet unknown, gives a good occasion to get some fresh air while discovering beautiful landscapes and practice a sport gathering conviviality and good fun all together.*

*The citizens of "La Salvetat" are very proud that this big sport event is in their city and say "Welcome to all the European radio finders"*

Francis CROS, Mayor

During an orientation race, the competitors must run as fast as possible but, must as well take the time to decide the proper direction, since the aim is to be quick and precise. A mistake of orientation can cost you time. It happened that competitors give all their energy by running as fast as possible and they forget to find which way they have to go. They don't even look at their map, compass or country side. Precipitation and lack of attention make you do big mistakes, which you can avoid if you look at your map and check your direction with the compass.

### What append if you get lost?

- Stop.
- Don't panic.
- Study the map, and notice the last position you are sure.
- Try to remember the direction that you have followed.
- Oriente your map with the help of your compass.
- Listen to the arrival fox and trace a line on your map by adding or trenching 180°, to find the line you are on.
- When you have identified the place you are, look around for land marks that you recognise on the map.
- When you have found where you are take the time to decide

a new itinerary before running off like a fool !!!

Use properly your compass to save time and to avoid fatal errors. Between each fox you have found, you must check if you carry on with the direction you have decided.

On difficult grounds, when the visibility is bad or at night, the compass is the only way to find your route. To orient on the ground without country marks the fastest and the simplest way is to follow the azimuth given by the compass. On the other hand if you can't find the way to the





• Lorsque vous avez repéré votre position, prenez le temps de déterminer un nouvel itinéraire. Ne vous précipitez pas pour repartir à l'aveuglette.

Bien savoir se servir d'une boussole peut faire gagner du temps et éviter des erreurs fatales.

Il vaut mieux définir votre direction entre chaque balise et vérifier très souvent que vous ne déviez pas du cap que vous vous êtes fixé.

Sur terrains difficiles, lorsque la visibilité est mauvaise ou lorsqu'il fait nuit, la boussole est le seul moyen pour pouvoir poursuivre un itinéraire. Pour s'orienter sur un terrain qui présente peu ou pas de points de repères, le plus rapide et le plus simple est de suivre l'azimut donné par la boussole. D'autre part, si vous n'arrivez pas à définir un parcours évident pour trouver la balise suivante, laissez-vous guider par les indications données par votre boussole. La lecture de la carte n'aura lieu que pour confirmer la direction indiquée par la boussole.

Alors si ça vous tente venez nous rejoindre.

Vive la radio orientation  
F6HYT pour ARDF France

Notre site Internet pour vous inscrire et nous écrire <http://www.ref-union.org/ardf/>

Abonnement à la revue ARDF France 80 F par An

next fox follow the indication given by the compass and confirm by reading the map.

If you are tented come and join us.

God save the Radio Direction Finding  
F6HYT for France ARDF.

Our web site: [www.ref-union.org/ardf/](http://www.ref-union.org/ardf/)

## Quelques explications ?

### A.R.D.F. Amateur Radio Direction Finding

Activité plus connue en France sous le terme de Radio-Orientation, également appelée radiogoniométrie sportive, combinaison de la course d'orientation et des exercices de radio orientation.

Cinq balises émettrices sont cachées dans un site boisé et émettent sur la même fréquence, à tour de rôle, durant une minute, un signal spécifique permettant son identification. Les concurrents sont amenés sur la ligne de départ. Chacun dispose d'un récepteur et d'une boussole. Au moment du départ, l'organisateur leur remet un dossard, un carton de pointage qui servira de preuve de découverte des balises et une carte au 1/15.000<sup>ème</sup> de la zone. Le concurrent, à l'aide de son récepteur, va chercher à identifier puis à localiser, par plusieurs relevés tracés sur la carte, les différentes balises. Certains marchent droit dessus, d'autres préfèrent contourner les obstacles ... Bref, tout est question de stratégie.

Le vainqueur sera celui qui trouvera le plus de balises dans le temps le plus court. L'épreuve est en moyenne limitée à 120 minutes. La compétition comporte généralement deux épreuves : l'une sur la longueur d'onde de 80 mètres (soit 3,5 Mhz), l'autre sur la longueur d'onde de 2 mètres (soit 144 Mhz).

## 13th Championships ARDF region 1 Letters of Intend

Organization	Countries
UBA	Belgium
SRR	Russia
NRRL	Norway
MRASz	Hungary
UARL	Ukraine
BFRA	Bulgaria
HRS	Croatia
EDR	Denmark
ZRS	Slovenia
CRC	Czech Republic
REF	France
VERON	Netherlands
RSM	Macedonia
ERAU	Estonia
SRJ	Yugoslavia
RSGB	Great Britain
LRMD	Lithuania
SSA	Sweden
CRSA	China
PZK	Poland
DARC	Germany
UARK	Kazakhstan
In waiting of confirmation	
SARA	Slovak
ARABIH	Bosnian and Herzegovinian



Les accessoires du coureur.

Mardi 11 Septembre  
14H00 Accueil  
19H30 Repas du Soir

Mercredi 12 Septembre  
07H00 Petit déjeuner  
09H00 Meeting du jury  
10H00 Entraînement  
12H00 Repas du Midi  
15H30 Cérémonie d'ouverture

## Planning de la semaine

19H30 Repas du soir  
21H00 Réunion des Team Leader

Judi 13 Septembre  
07H00 Petit déjeuner  
08H30 Départ bus course VHF  
19H00 Repas du soir  
et remise des prix VHF

Vendredi 14 Septembre  
07H00 Petit déjeuner  
08H30 Départ excursion Carcassonne  
19H00 Repas du soir  
21H00 Réunion des Team Leader

Samedi 15 Septembre  
07H00 Petit déjeuner  
08H30 Départ bus course HF  
18H00 Cérémonie + Ham fest