

FEUILLE DE ROUTE

Raid 30KMS des Dentelles 2021

Coordonnées des organisateurs en cas d'urgence ou d'abandon :

Sébastien : 0675468281

Frédérique :0637555237

Thomas :0623144697

Gestion des résultats: Vous serez équipés d'un doigt électronique. Il ne faut surtout pas le perdre, bien le placer dans les boitiers aux balises (attendre le bip ou la lumière) et surtout, après avoir pointé le boitier arrivée, vous devez passer à l'informatique pour que notre responsable fasse la lecture de votre puce.

Matériel obligatoire :

30' de pénalité par pièce manquante.

Par concurrent :

- Casque à coque rigide aux normes CE (porté et attaché sur les sections vtt)
- Gourde ou poche à eau remplie, contenance 1 litre minimum
- Barres énergétiques et ravitaillement
- 4 épingles à nourrice
- Couverture de survie
- VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation.
- 1 masque anticovid (départ et lieux de rassemblement)

Une assiette, un verre pour le ravitaillement d'arrivée (éco responsable et crise covid ...).

Par équipe :

1 Boussole

1 Sifflet

1 téléphone portable en état de marche et batterie chargée.

1 trousse de secours (compresses, désinfectant, pansements à minima)

1 porte carte vtt ou deux

10h00: Début de l'accueil au stade de Villes sur Auzon

11h45-: Briefing de course au stade

12h00 : Départ

15h00 : arrivée

17h00 : Podiums

Voici un tableau récapitulatif de la journée, les estimations temps par temps sec ne tiennent pas compte des transitions et des erreurs d'orientation :

section	km	D+	TEMPS RAPIDE	TEMPS MOYEN	TEMPS LENT	Temps valeurs balises cumulées	Porte horaire
1 : co relais	1,5	10	20'	25'	30'	2h20	
2 : vtt suivi	6,5	400	40'	50'	1h00	2h	
3 : trail suivi	9	300	1h10	1h30	2H	6h	
4 : vtt suivi	15	140	50'	1h10	1h30	4h	
5 : biathlon	0,5	0	5'	6'	7'		
7 : show'o	0,5	0	5'	6'	7'	40'	
total	33	850	3h10	4h00	5H15		

Section 1: relais course d'orientation, 2x1,5km

7 balises ordre libre d'une valeur de 10mn chacune. Départ en masse du 1^{er} relayeur, puis passage de relais (le doigt SI) dans le parc vtt au niveau de vos vtt, le 2^{ème} relayeur récupère la carte IGN en entrant dans le parc à la fin de sa co. Vérifiez bien les numéros car vous n'avez pas tous le même parcours en même temps !

Section 2: vtt suivi d'itinéraire 6,5km

Ne rien laisser au parc, prenez bien vos chaussures de trail pour ceux qui sont en pédales automatiques. Vous partez avec une carte chacun A3 étanche pour les 3 sections. Interdit d'être sur son vtt dans le stade. Parcours non balisé mais nous avons surligné sur la carte IGN 25000 le parcours idéal à vtt. 2 balises d'une valeur de 1h sur le parcours à prendre dans l'ordre. Ca ne fait que monter 😊

Section 3: trail orientation suivi d'itinéraire 9km

De l'eau au parc vtt. 3 balises d'une valeur de 2h ordre obligatoire. Après la balise 63 dans les gorges vous remontez en suivant le balisage jaune. Lorsque vous arrivez à la route, prenez à droite en faisant attention, puis après le jas de fayol, le chemin est sur la gauche derrière une barrière verte qu'il faut refermer.

Section 4: vtt suivi d'itinéraire 15km

Ne rien laisser au parc. Ca ne fait que descendre ou presque 😊 Parcours non balisé mais nous avons surligné sur la carte IGN le parcours idéal. 4 balises d'une valeur de 1h sur le parcours. Après la balise 10, vous récupérez plus bas à gauche le balisage GR rouge et blanc qui vous aidera pour aller à la 11 et retourner au stade de Villes sur Auzon.

Section 5: relais biathlon tir laser run 0,5km

Après la pose du vtt, vous allez au stand biathlon tir laser run. C'est un relais. Vous effectuez une boucle à pied du stade puis vous avez 50 secondes pour éteindre les 5 cibles. Une petite pénalité de course est prévue par cible non éteinte. Puis c'est au tour du 2^{ème} relayeur. Un arrêt chrono est prévu en cas d'affluence sur l'atelier.

Section 6: relais show'o stade 0,5km

Vous revenez au stade pour la dernière section, un labyrinthe et de la co d'ultra précision où il ne faudra pas se tromper de balise sinon pénalité de 2mn par erreur. A faire chacun son tour et dans l'ordre obligatoire des balises. Interdiction de pointer la balise en passant le bras par-dessus une barrière ou de la rubalise. Un arrêt chrono est prévu en cas d'affluence sur l'atelier.

Vous rejoignez ensuite l'arrivée en suivant les indications des bénévoles.

Bravo !

