

# FEUILLE DE ROUTE

## Raid 50kms 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 boîtiers aux balises (attendre le bip ou la lumière) et surtout, après avoir pointé le boîtier arrivé, 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

**9h30:** Début de l'accueil au stade de Villes sur Auzon

**10h45-:** Briefing de course au stade

**11h00 :** Départ

**16h00 :** arrivée

**18h00 :** 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	kms	D+	TEMPS RAPIDE	TEMPS MOYEN	TEMPS LENT	Temps valeurs balises cumulées	Porte horaire
<b>1 : co relais</b>	1,5	10	20'	25'	30'	2h20	
<b>2 : vtt'o</b>	15	600	1h15	1h30	1h45	4h	
<b>3 : trail orientation</b>	13	400	1h45	2h30	3h	12h	15h 30 fin TRAIL
<b>4 : vtt'o</b>	24	490	1h30	2h00	2h30	6h	
<b>5 : biathlon</b>	0,5	0	5'	6'	,		
<b>7 : show'o</b>	0,5	0	5'	6'	7'	40'	
<b>total</b>	54,5	1500	5h00	6h40			

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

7 balises ordre libre d'une valeur de 10mn chacune. Départ en masse du 1<sup>er</sup> relayeur, puis passage de relais (le doigt SI) dans le parc vtt au niveau de vos vtts, le 2<sup>ème</sup> 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 balisé et orientation 15km**

Ne rien laisser au parc, prenez bien vos chaussures de trail pour ceux qui sont en pédales automatiques. Interdit d'être sur son vtt dans le stade. Vous partez avec une carte chacun A3 papier étanche recto verso de l'ensemble du raid. IGN 25000. Parcours balisé surligné sur la carte sur 9kms puis en orientation . 4 balises d'une valeur de 1h sur le parcours à faire dans l'ordre.

### **Section 3: trail « aventure » orientation 13km**

De l'eau au parc vtt. Parcours technique de 6 balises d'une valeur de 2h ordre obligatoire. Carte IGN. Après la balise 9 dans les gorges vous remontez en cherchant le meilleur passage. Vous devez passer obligatoirement par le tunnel sous la route puis vous retrouvez une sente assez marquée qu'il ne faut pas perdre !

### **Section 4: vtt orientation 24km**

Ne rien laisser au parc. 6 balises d'une valeur de 1h sur le parcours. Attention de bien rester concentré sur la carte car on peut s'égarer facilement...Après la balise 17, vous récupérez plus bas à gauche le balisage GR rouge et blanc qui vous aidera pour aller à la 18 et retourner au stade de Villes sur Auzon. Après 15h30 fin du trail, vous basculez sur le retour VTT du raid court en suivant les indications des bénévoles.

### **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<sup>ème</sup> 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 !

