

FEUILLE DE ROUTE

Raid jeunes famille des Dentelles 2021

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

Sébastien: 0675468281 Karl : 0665598668 Jérôme :0625456715

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 l'ensemble des sections, sauf précision contraire du carnet de route)
- 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.

11h00: Début de l'accueil au stade de Villes sur Auzon

12h45-: Briefing de course au stade

13h00 : Départ

14h45 : arrivée des premiers

16h : 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 dénivelé | TEMPS RAPIDE | TEMPS MOYEN | TEMPS LENT |
|---------------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 1 : vtt | 5,5 +200 | 30' | 35' | 45' |
| 2 : trail | 5 +140 | 45' | 1h | 1h15 |
| 3 : vtt | 4 +20 | 15' | 20' | 25' |
| 4 : biathlon | 0,5 | 4' | 5' | 6' |
| 5 : co | 1,5 | 12' | 15' | 20' |
| 6 : show'o | 0,5 | 4' | 5' | 6' |
| total | 17 | 1h50 | 2h20 | 3h00 |

Section 1: vtt balisé, 5,5km

Départ en courant puis entrer dans le stade et le parc vtt où vous récupérez vos vtt puis vous faites le tour en poussant votre vélo jusqu'à la sortie du stade. Début sur une petite route de campagne où vous devez respecter le code de la route et faire très attention ! Puis une montée sèche d'1km sur piste que certains feront à pied, avant d'atteindre après une petite descente le parc vtt.

Section 2: trail balisé 5km

Trail en boucle qui vous fait découvrir les gorges de la Nesque. Attention à vos chevilles. 1 balise à pointer dans les gorges (valeur 2h). Suivre les panneaux pour faire dans le bon sens !

Section 3: vtt balisé 4 km

Retour à Villes sur Auzon sur un parcours descendant. Une balise à pointer sur les sentiers (valeur 1h).

Section 4: course d'orientation 1,5km

Après la pose des vtt, vous prenez les cartes à la sortie du stade pour une co dans le village où vous faites attention à la circulation ! 11 balises ordre libre d'une valeur de 10mn chacune.

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 !