

FEUILLE DE ROUTE

Raid 20KMS des Dentelles 2022

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

Sébastien : 0675468281 Thomas : 0623144697 Karine : 0622082053

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.

Liens gps des différents lieux :

Parking : Parking des Maraichers <https://goo.gl/maps/wjU1hR59NJ1aXing5>

Accueil Arrivée : Château de Cambis <https://goo.gl/maps/9JB1hX4gaLCGyDbw6>

Départ et centre de la course : 500m au-delà du pont de Vinaise
<https://goo.gl/maps/7n245TKD6wAxjWcL7>

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.

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

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)

9h30: Début de l'accueil

Puis se rendre sur le lieu du départ au pont de la Vinaise avec toutes vos affaires suivre les panneaux départ depuis l'accueil. Vous rendre au départ avec votre matériel de course uniquement. Prévoir 20mn pour vous y rendre...

11h15 : Briefing de course au départ 500M après Pont de Vinaise,

11h30 : Départ

13h15 : Arrivée des premiers

15h30 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	km	D+	TEMPS RAPIDE	TEMPS MOYEN	TEMPS LENT	Temps valeurs balises cumulées	Porte horaire
1 : trail	4,5	180	25'	35'	50'		
2 : vtt	8	250	30'	45'	1h10		
3 : co forêt	3	100	25'	45'	1H00	8x15' :2H	
4 : tir laser	0,5		2'	3'	4'		
5 : vtt	2,5	10	10'	12'	15'		
6 : co urbaine	2,5	20	12'	15'	20'	13x10' :2h10	
total	20	560	1h44	2h25	3h39		

Section 1 : trail balisé, 4,5 km

Départ en masse. Trail très technique avec une première partie très montante. Attention aux chevilles en descente ! Soyez attentif à bien suivre la rubalise et les marques au sol. Un bénévole vous fera pointer une balise sur le parcours. A l'entrée du parc, pointer le boitier. On traverse le parc à pied à côté du vtt.

Section 2 : vtt balisé 8 km

Vtt balisé sur des chemins et sentiers très techniques par endroit. Quelques petites marches dans la première descente. Attention ! Soyez attentif à bien suivre la rubalise et les marques au sol. Des bénévoles vous feront pointer deux balises sur le parcours. A l'entrée du parc, pointer le boitier. On traverse le parc à pied à côté du vtt. Il y aura de l'eau au parc si besoin.

Section 3 : course d'orientation 3 km

Course d'orientation sur une nouvelle carte à l'échelle 1 / 5000. Carte en papier étanche, 1 par personne. 8 balises à prendre dans l'ordre obligatoirement, 15mn de pénalité par balise manquante. Vous trouverez sur la carte la définition et le numéro de boitier de chaque balise. Vous allez directement au tir laser run à la fin de cette course sans passer par le parc.

Section 4: relais biathlon tir laser run 0,5km

C'est un relais. Vous effectuez une petite boucle à pied 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 au départ de l'atelier. Vous rejoignez ensuite le parc vtt.

Section 5: VTT balisé 2,5 km

Ne rien laisser au parc vtt car vous n'y revenez plus. 2,5km pour rejoindre le village. Itinéraire balisé et marqué au sol. Attention sur la route, vous n'êtes pas prioritaire. Bien suivre les indications des signaleurs ! Vous laissez votre vtt au parc de Velleron.

Section 6 : course d'orientation village 2,5 km

Course d'orientation sur une carte à l'échelle 1 / 4000. Carte en papier étanche, 1 par personne. 13 balises à prendre dans l'ordre que vous voulez, 10mn de pénalité par balise manquante. Arrivée au niveau du double cercle sur la carte. Vous trouverez sur la carte la définition et le numéro de boitier de chaque balise. Attention à la circulation dans le village, vous n'êtes pas prioritaire.

Consignes après arrivée : Passez à l'informatique. N'oubliez pas votre assiette et verre pour le ravitaillement. Récupérer votre vtt au plus vite au parc. Merci pour les bénévoles qui gèrent ces postes.