



FEUILLE DE ROUTE



Dentelles 15 kms

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

Sébastien : 06 75 46 82 81

Fabrice: 06 43 59 93 01

Karine : 06 22 08 20 53

Gestion des résultats: Vous serez équipés d'un doigt électronique par personne. 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 arrivée, vous devez passer à l'informatique au stade près de l'arche d'arrivée pour que notre responsable fasse la lecture de votre puce.

Matériel obligatoire : 30' de pénalité par pièce manquante marquée d'un #

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
- Couverture de survie #
- 1 sifflet #
- VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation
- Un verre pour le repas d'arrivée

Par équipe :

- 1 Boussole #
- 1 montre #
- 1 téléphone portable en état de marche et batterie chargée #
- 1 trousse de secours (compresses, désinfectant, pansements à minima) #

Voici un tableau récapitulatif de la journée, les estimations temps par temps sec ne tiennent pas compte des transitions et des erreurs d'orientation : 15kms Dentelles

section	kms	D+	TEMPS RAPIDE	TEMPS LENT	Temps valeurs balises cumulées	Porte horaire
1 : trail	3	150	15'	25'		
2 : vtt balisé	6	150	30'	45'		
3 :co	2	50	20'	45'	1h30	
4 : Laser run	0,5	0	3'	5'		
5 : vtt liaison	3	0	15'(hc)	20'		
6 : co urbaine	2	20	10'	20'	1h20	
total	16,5	370	1h18	2h30		

9h 11h : Accueil stade de Velleron: <https://maps.app.goo.gl/LwA5Te9BhRF8goEW6>

Point GPS départ : Parking départ situé à 15 mn en vélo du stade de Velleron:

https://goo.gl/maps/YVERf39hAVSMRavb9?g_st=am

Vous vous y rendez à vtt. Suivre le balisage

11h45: Briefing sur le lieu de départ,

12h départ

Section 1: trail balisé

Départ en masse. Attention des sentiers bien de chez nous physique et technique. Ca démarre en côte. Suivez bien le balisage et les indications des signaleurs. Vous entrez dans le parc vtt et vous vous préparez pour la suite.

Section 2: vtt balisé

Soyez prudent sur les sentiers techniques. Il y a des cailloux dans le Vaucluse. Vous laissez votre vtt au parc puis vous débutez la course d'orientation.

Section 3: Course d'orientation carte 1/7500

6 balises d'une valeur de 15mn en ordre libre. Vous allez directement au tir laser run à la fin de votre co.

Section 4: Relais tir laser run

Vous courez sur 200m environ puis tirez chacun votre tour. Vous avez 50 secondes maximum pour toucher 5 fois le centre de la cible à partir du moment où vous l'avez touchée une première fois. Si au bout de 50 secondes vous n'avez pas allumer les 5 lumières vertes, vous donnez le relais. Vous pouvez tenir le pistolet à une ou deux mains et recharger comme bon vous semble. Vous rejoignez ensuite le parc vtt que vous quittez en suivant le balisage.

Section 5: vtt liaison

Au pont 500m après le parc, vous pointez l'arrêt chrono qui marque le début des 15' qui vous sont données pour rejoindre tranquillement et sans risque le stade de Velleron en suivant le balisage et les indications des signaleurs. Vous posez vos vélos, prenez vos cartes de co et vous rejoignez le départ de la co urbaine finale.

Section 6: Course d'orientation carte 1/4000

Vous repartez dès les 15 minutes écoulées. 9 balises d'une valeur de 10' en ordre obligatoire dans le village.

Soyez prudent, la circulation n'est pas arrêtée pour vous ! Vous n'êtes pas prioritaires.

La balise 9 vous permet d'emprunter le couloir d'arrivée.

Bravo !