FEUILLE DE ROUTE

Dentelles 30kms

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 boitiers aux balises (attendre le bip ou la lumière) et surtout, après avoir pointé le boitier 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) #
1 porte carte vtt ou deux (2 cartes par équipe pour toutes les section)

Voici un tableau récapitulatif de la journée, les estimations temps par temps sec ne tiennent pas compte des transitions et des erreurs d'orientation : 30kms Dentelles

section	kms	D+	TEMPS RAPIDE	TEMPS LENT	Temps valeurs balises cumulées	Porte horaire
1 : vtt balisé	4,5	330	30'	1h		
2 : trail	7,3	420	55'	1h30	5H	
3 : vtt balisé	9	65	30'	1h15		
4 : vtt'o	3	30	20'	40'	1h15	
5 : tir laser run	0,5		5'			
6 :co	3	80	30'	1h	2h15	Fin 15h00
7 : vtt liaison	3	0	15'(hc)	20'		
8 : co urbaine	2	20	10'	20'	1h40	
total	31	945	4h25			

9h 10h : Accueil stade de Velleron: https://maps.app.goo.gl/LwA5Te9BhRF8goEW6

Point GPS départ : Parking départ situé à 12 mn en voiture de Velleron, 30mn à vélo :
https://goo.gl/maps/YVERf39hAVSMRavb9?g_st=am
Vous pouvez vous y rendre à vtt. Suivre le balisage jusqu'au canal que vous prenez à droite jusqu'au point gps.
Prudence sur les traversées de route
10h45: Breefing sur le lieu de départ,
11h départ

Section 1: vtt balisé

Départ en masse. Soyez raisonnable et fairplay sur ce début car vous allez vite rejoindre des sentiers. Section très physique avec des sentiers bien de chez nous 😊. Suivez bien le balisage et les indications des signaleurs. Si vous devez doubler des équipes, prévenez à voix haute et faites attention. Soyez fairplay lorsqu'une équipe plus rapide est derrière vous. Laisser les vite passer.

Section 2: Trail'orientation aventure carte 1/10000

Casque obligatoire, 10 balises à prendre dans l'ordre obligatoirement. Le parcours est balisé à minima. Nous vous donnons une carte pour être autonome ! Attention parcours « 400team » très très technique et engagé dans sa première moitié. Soyez extrêmement prudent. Vous pouvez si vous le souhaitez raccourcir le parcours à la balise 7.
Pénalité de 30mn par balise manquante.

Section 3: vtt balisé

Ne rien laisser au parc. Suivez bien le balisage et les indications des signaleurs sur cette section au profil plutôt descendant. Soyez prudent sur les sentiers techniques. Il y a des cailloux dans le Vaucluse 😊. A la fin du balisage, Un bénévole vous indique que vous êtes au départ du vtt'o dont vous avez déjà la carte.

Section 4: vtt'o carte 1/10000

4 balises d'une valeur de 15' dans l'ordre obligatoirement. Sentiers techniques encore et toujours. Vous posez à la fin vos vtt au parc, et rejoignez l'espace tir laser avec votre carte de co car du tir vous partirez directement à la co.

Section 5: Relais tir laser run

Vous courrez 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.

Section 6: Course d'orientation carte 1/7500

9 balises d'une valeur de 15mn en ordre libre. Porte horaire de 14h15 fin de section obligatoire. 5' de pénalité par minute de dépassement. Vous quittez le parc vtt à vtt avec toutes vos affaires.

Section 7: 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 8: Course d'orientation carte 1/4000

Vous repartez dès les 15 minutes écoulées. 11 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 11 vous permet d'emprunter le couloir d'arrivée.

Bravo !