

FEUILLE DE ROUTE

Raid court des Dentelles 2019

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

Sébastien 0675468281 Thomas : 0623144697 Fabrice : 0643599301

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 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
- Coupe-vent ou veste imperméable /respirante
- Couverture de survie
- VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation.

Une assiette, un verre et des couverts 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)

10h00: Début de l'accueil

12h20-12h45: Pose des vtt au parc situé à côté de l'accueil

12h45: Briefing de course vers l'accueil

13h00 : Départ

18h30 : Podium-bière-boissons cacahuète !

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	3	80	15'		22'		
2 : vtt	8	450	45'	1h	1h15	1h30	
3 : co	3	100	15'	20'	30'	1h30	
4 : vtt	7.5	300	30'	40'	50'	1h30	
5 : co	7	400	1h30	2h00	3h00	7h	17h00 à la balise 11
total	27.5	1330	3h10	4h00	5h50		

Section 1: trail balisé, 3km 80+ 80-

Départ en masse, parcours balisé. Suivre les indications des signaleurs. Sac de course non obligatoire.

Section 2: vtt balisé 8km 450+ 350-

Ne rien laisser au parc. Parcours balisé. Suivre les indications des signaleurs. Des balises évidentes à pointer seront sur le parcours. Parcours physique puis technique. Soyez prudent en descente.

Section 3: co semi urbaine 3km 100+ 100-

De l'eau au parc vtt. Sac de course non obligatoire. 9 balises d'une valeur de 10mn en ordre libre. Carte IOF. Attention à la circulation.

Section 4: vtt balisé 7.5km 300+ 400-

Ne rien laisser au parc. Parcours balisé. Suivre les indications des signaleurs. Des balises évidentes à pointer seront sur le parcours. Parcours roulant et technique. Soyez prudent en descente.

Section 5: co trek'o 7km 400+ 400-

La section phare du raid. Le cœur des Dentelles. De l'eau au parc.

CO carte échelle 1/7500, 15 balises (1 à 11 valeur 20mn, 12-13-14 valeur 1h, 15 valeur 20mn).

De 1 à 11 ordre libre. 12-13-14-15 ordre obligatoire (**soyez extrêmement prudent sur ce secteur ou parfois de la rubalise vous indiquera le passage**).

Vous devez être avant 17h00 à la balise 11 pour avoir le droit de faire 12-13-14-15

Vous n'aurez donc peut-être pas tous le temps de faire les 11 premières. Après 17h00 à la balise 11, retour direct à l'arrivée par le bas. Nous débalisons les 11 premières balises à partir de 17h.

Arrivée à la salle de Lafare

Apportez vos plaques de cadre pour bénéficier de la collation d'après course.