

# FEUILLE DE ROUTE

## Raid jeunes-famille des Dentelles 2019

5 sections, 12 km environ, 500m de dénivelé positif de 1h15 à 2h30 d'effort. Pour toute balise manquante, sa valeur sera ajoutée à votre temps de course final.

**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!

Pas de ravitaillement solide durant la course, vous êtes autonomes à ce niveau-là.

Vous devez toujours rester ensemble, maximum 30m d'écart!

Téléphone en cas d'urgence ou d'abandon: Sébastien : 0675468281

### Matériel obligatoire :

#### Par concurrent :

Casque à coque rigide aux normes CE (uniquement à vtt)

Gourde ou poche à eau remplie, contenance 1,5 litre minimum

Barres énergétiques et ravitaillement

4 épingles à nourrice

Coupe vent ou veste imper/respirante en fonction des conditions météo.

Couverture de survie

VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation.

#### Par équipe :

1 Boussole

1 Sifflet

1 téléphone portable en état de marche et batterie chargée.

**12h00:** Début de l'accueil

**13h20-13h45 :** dépose des vtt au parc

**13h45: Briefing** de course vers l'accueil

**14h00 : Départ**

**15h15-16h30 : Arrivée**

**17h00 : remise des récompenses**

### Section 1: trail balisé 3km, 70+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs

### Section 2: vtt balisé 3km 150+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs et pointer la ou les balises évidentes sur le circuit

### Section 3: course d'orientation, 3km 200+

8 balises ordre libre. 20' valeur de chaque balise. Fin de la co au plus tard à 16h00.

### Section 4: vtt balisé 2.5km, 30+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs et pointer la ou les balises évidentes sur le circuit.

### Section 5: co mémo, 1km 20+

8 balises ordre libre, 5' valeur de chaque balise. Carte au départ à mémoriser. Vous pouvez revenir autant de fois que nécessaire visualiser la carte! Vous pointez l'arrivée sous l'arche.

Passage obligatoire à l'informatique

# FEUILLE DE ROUTE

## Raid jeunes-famille des Dentelles 2019

5 sections, 12 km environ, 500m de dénivelé positif de 1h15 à 2h30 d'effort. Pour toute balise manquante, sa valeur sera ajoutée à votre temps de course final.

**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!

Pas de ravitaillement solide durant la course, vous êtes autonomes à ce niveau-là.

Vous devez toujours rester ensemble, maximum 30m d'écart!

Téléphone en cas d'urgence ou d'abandon: Sébastien : 0675468281

### Matériel obligatoire :

#### Par concurrent :

Casque à coque rigide aux normes CE (uniquement à vtt)

Gourde ou poche à eau remplie, contenance 1,5 litre minimum

Barres énergétiques et ravitaillement

4 épingles à nourrice

Coupe vent ou veste imper/respirante en fonction des conditions météo.

Couverture de survie

VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation.

#### Par équipe :

1 Boussole

1 Sifflet

1 téléphone portable en état de marche et batterie chargée.

**12h00:** Début de l'accueil

**13h20-13h45 :** dépose des vtt au parc

**13h45: Briefing** de course vers l'accueil

**14h00 : Départ**

**15h15-16h30 : Arrivée**

**17h00 : remise des récompenses**

### Section 1: trail balisé 3km, 70+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs

### Section 2: vtt balisé 3km 150+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs et pointer la ou les balises évidentes sur le circuit

### Section 3: course d'orientation, 3km 200+

8 balises ordre libre. 20' valeur de chaque balise. Fin de la co au plus tard à 16h00.

### Section 4: vtt balisé 2.5km, 30+

Bien suivre le balisage et les indications des signaleurs et pointer la ou les balises évidentes sur le circuit.

### Section 5: co mémo, 1km 20+

8 balises ordre libre, 5' valeur de chaque balise. Carte au départ à mémoriser. Vous pouvez revenir autant de fois que nécessaire visualiser la carte! Vous pointez l'arrivée sous l'arche.

Passage obligatoire à l'informatique