

# Raid long des Dentelles 2019

Coordonnées des organisateurs en cas d'urgence ou d'abandon durant le week-end :

**Sébastien** 0675468281      **Thomas** : 0623144697      **Fabrice** : 0643599301

## 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
- Lampe (frontale de préférence).
- Coupe-vent ou veste imperméable /respirante
- Couverture de survie
- VTT en bon état (fourche télescopique vivement conseillée), Kit de réparation.
- **Baudrier avec double longe de via ferrata, deux mousquetons autobloquant et mousqueton à vis et descendeur poser dans un sac perso après vérification du matériel à l'accueil.**  
Une assiette, un verre et des couverts pour le repas 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)
- Porte carte VTT

**09h30:** Début de l'accueil , pose du matériel cordes dans un sac perso

**10h30-11h45:** Pose des vtt au parc situé à côté de l'accueil

**11h45: Briefing** de course vers l'accueil

**12h00 : Départ**

**19h00 : Podium-bière cacahuète !**

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

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	Gain de temps du shunt au minimum	Pénalités du shunt
<b>1 : trail</b>	3	80	15'		22				
<b>2 : vtt</b>	8	450	45'	1h	1h15	1h30			
<b>3 : co</b>	3	100	15'	20'	30'	1h30			
<b>4 : vtt'o</b>	20	585	1h30	1h50	2h20	5h30	14h45 à la balise 3	30'	1h
<b>5 : co cordes</b>	12	750	2h40	3h10	3h30	13h20	16h30 à la balise 16	2h	6h
<b>total</b>	45	1965	5h20	6h35	7h avec shunt				

### 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'o, 20km 585+ 685 –

11 balises de 30mn dans l'ordre obligatoirement. Carte A3 IOF et IGN au 1/17500. Les balises 4 et 5 voire la 7 peuvent être considérés comme des options. **A partir de 14h45 à la balise 3, vous n'avez plus le droit de faire 4 et 5, vous rejoignez la 6 directement.**

Entre 10 et 11, suivre la rubalise obligatoirement pour une descente comme on les aime dans le Vaucluse ! Attention sur les routes à la circulation et respecter les routes interdites.

### Section 5: co IOF IGN-Cordes 12km 750+ 750-

La section phare du raid. Le cœur des Dentelles en 3 parties. De l'eau au parc ainsi que votre sac matériel cordes à récupérer avant de partir.

**1<sup>ère</sup> partie :** co carte IOF 1/7500, 16 balises valeur 20mn. De 1 à 13 ordre libre. 14-15-16 ordre obligatoire qui conclut cette première partie (soyez extrêmement prudent sur ce secteur en partie balisé). **Vous devez être avant 16h30 à la balise 16 pour avoir le droit de faire 17-18-19 (2h valeur chaque balise).** Vous n'aurez donc pas tous le temps de faire les 13 premières. Après 16h30 vous irez directement à la 20 pour les cordes. L'organisation débalise la 1<sup>ère</sup> partie à 17h...

**2<sup>ème</sup> partie :** Co IGN 1/12500. Des choix d'itinéraire et un terrain magnifique très très technique. Il vous faudra du flair et le pied montagnard pour ne pas perdre du temps sur cette fin de raid piègeuse ☺ Entre 18 et 19, un sentier cairné passe à droite de la Dentelle **puis à gauche** avant de descendre sur la 19.

**3<sup>ème</sup> partie :** Atelier cordes (via cordata-rappel 15m). Arrêt du chrono à la balise 20. Ne traînez pas pour vous équiper et lors de l'atelier pour ne pas provoquer un bouchon. Reprise du chrono à la fin de l'atelier à la balise 21. Atelier obligatoire sauf décision contraire de l'organisation (1h30 de pénalité). Reste la balise 22 avant l'arrivée.

