



## RAID ORIENTATION CATHARE 2016

### ROAD BOOK CONCURRENTS

#### Organisation générale :

- **Samedi 21 mai** : Accueil ouvert de 17H à 21H au centre multi-sport de Lavelanet ( direction Dreuilhe), suivre fléchage **PARKING** à partir du rond-point du centre ville de Lavelanet (voir plan en dernière page).
  - Récupération des dossiers équipes (**Donnez le chèque de caution de 50 euros** déjà préparé à l'ordre de SNPC 09 pour la location de la puce électronique SPORTIDENT et signez l'attestation de nage, **pensez à prendre vos épingles à nourrices**).
- **Dimanche 22 mai** : Accueil au centre multi-sport de Lavelanet ( direction Dreuilhe) ouvert à partir de 07H, suivre fléchage **PARKING** à partir du rond-point du centre ville de Lavelanet.
  - Récupérer les dossiers équipes (**Donnez le chèque de caution de 50 euros déjà préparé** à l'ordre de SNPC 09 pour la location de la puce électronique SPORTIDENT et signez l'attestation de nage, **pensez à prendre vos épingles à nourrices**).
  - Déposer les VTT, casques, chaussures VTT, installer les plaques Vtt avec numéro d'équipe ... .

Sur le départ (Centre multisport à coté de l'accueil et du parking)

**Briefing circuit Long 08H35, circuit court 09H20.**

**Départ Circuit Long 08H45, circuit court 09H30.**

**Merci de respecter les horaires.**

A votre arrivée du Raid, votre puce vous sera reprise ainsi que votre plaque VTT, votre caution rendue puis le repas vous sera offert. Vous aurez aussi droit à une boisson offerte (En échange de votre dossard).  
Remise des récompenses à 14H30.

## Barrière horaire :

Sur le circuit long, à partir de 14H30 plus de départ pour le VTTO, CO au score directement avec une arrivée au plus tard à 15H35.

## Consignes générales de course :

- **Matériel obligatoire coureur :**

Sac+poche à eau ; Vivres de course ; VTT+porte-carte (conseillé);  
**Casque**. Jambes couvertes fortement conseillé, la végétation est un peu plus dense que prévu à cette époque. **Des épingles à nourrices pour les dossards.**

- **Matériel obligatoire équipe :**

Boussole ; Téléphone portable chargé ; couverture de survie.

- **Parc VTT :**

La circulation dans les parcs VTT se fait à pied et non sur le vélo pour des raisons de sécurité.

- **Ravitaillement :**

Les concurrents sont autonomes en liquide (eau) et solide, néanmoins, un ravitaillement liquide et solide est prévu aux Parcs VTT 1 et 2 (vous y passerez plusieurs fois).

- **Pénalités :**

- **Balise non poinçonnée :**

- 30 min par balise en VTT
- 20 min par balise en Canoé'O
- 10 min par balise en CO à pied
- 30 min en trail

**Casque obligatoire sur toutes les sections VTT, le canoé et le trail.**

**Toutes les sections sont obligatoires.**

**Respect du code de la route, des cultures, des élevages et des clôtures.**

**Ne pas se séparer.**

**Ne pas jeter de débris (sac poubelle à chaque Parc VTT).**

**Les tiques sont de retour, inspectez vous à l'arrivée, on aura des pinces à tiques si nécessaire.**

**Douches à l'arrivée.**

**Numéro à appeler en cas d'urgence lors du Raid : 06 63 43 80 78**

## DEROULEMENT DE L'EPREUVE

### RAID LONG :

#### Section 1 :

Départ en courant jusqu'au VTT (200 m sur la route).

On vous distribue toutes les cartes du Raid dès le début.

VTT balisé	Suivre jalons rouge et blanc et flèches orange fluo en ville	7,7 kms	120 D+	25<t<35
------------	--	---------	--------	---------

A l'arrivée vous verrez une balise bleue et blanche qui vous indiquera le début du VTT suivi d'itinéraire

#### Section 2 :

VTT suivi itinéraire	Suivre l'itinéraire sur la carte	6 kms	120 D+	25<t<45
----------------------	----------------------------------	-------	--------	---------

3 balises de contrôle sur votre carte et signaleurs notés sur la carte pour votre sécurité sur une route départementale (vous n'êtes pas prioritaire).

A l'arrivée au parc VTT 2, poinçonnez la balise, déposez vos VTT et équipez vous pour le canoé Orientation sans oublier votre carte. Après le canoé vous allez enchaîner par le trail, pas de ravitaillement entre les deux.

**Secours et ravito** sur place à l'arrivée du VTT suivi d'itinéraire

#### Section 3 :

Canoé Orientation	Canoé'O photo aérienne	5 kms	0 D+	35<t<70
-------------------	------------------------	-------	------	---------

Casque VTT obligatoire pour le canoé.

A l'arrivée du canoé, poinçonnez la **balise** et suivez les jalons du trail.

#### Section 4 :

Trail balisé	Suivre jalons rouge et blanc	4,7 kms	40 D+	35<t<70
--------------	------------------------------	---------	-------	---------

A l'arrivée du trail, poinçonnez la **balise** et reprenez votre VTT pour faire le retour du VTT suivi d'itinéraire.

**Secours et ravito** sur place à l'arrivée du trail balisé

#### Section 5 :

VTT suivi itinéraire	Suivre l'itinéraire sur la carte	5,4 kms	150 D+	20<t<35
----------------------	----------------------------------	---------	--------	---------

2 balises de contrôle sur votre carte (une balise de contrôle est commune : à poinçonner à l'aller **et** au retour).

A la fin du VTT suivi d'itinéraire une personne vous fera traverser la route (**secours présent sur place**) et vous enchaînez par le VTT balisé.

#### Section 6 :

VTT balisé	Suivre jalons rouge et blanc	6,9 kms	200 D+	25<t<45	VTT balisé
------------	------------------------------	---------	--------	---------	------------

**Une balise de contrôle sur la section.** A la fin de cette section vous verrez une balise bleue et blanche qui correspondra au départ du VTT Orientation présent sur votre carte. **Attention, les jalons rouge et blancs continuent après cette balise mais ils sont pour les circuits courts et découvertes.**

#### Section 7 :

VTT Orientation	Carte IOF au 1/10000 Balises à poinçonner dans l'ordre	10 kms	250 D+	45<t<80
-----------------	---	--------	--------	---------

A partir de 14H30, vous ne pourrez plus partir sur cette section et vous enchaînez directement par la CO au score.

### Section 8 :

CO au score 65 minutes	Carte IOF 1/10000	7 kms	200 D+	65 min : 5 min / min de dépassement
---------------------------	----------------------	-------	--------	--

10 min de pénalité par balise manquée. 5 min de pénalité par minute au delà des 65 minutes. **Définitions au dos de la carte.**

A l'arrivée de la CO au score, poinçonnez la **balise** (matérialisée par l'arrivée sur votre carte) qui arrête le temps de la section et enchaînez avec l'épreuve surprise.



L'arrivée  n'est pas au même endroit que le départ sur la carte.

### Section 9 :

Épreuve surprise					5<t<10
---------------------	--	--	--	--	--------

**A la fin de cette section, poinçonner l'arrivée du Raid.**

## RAID COURT :

### Section 1 :

CO au score 45 minutes	Carte IOF 1/10000	4 kms	100 D+	45 min : 5 min / min de dépassement
---------------------------	----------------------	-------	--------	--

10 min de pénalité par balise manquée. 5 min de pénalité par minute au delà des 45 minutes. **Définitions au dos de la carte.**

A l'arrivée de la CO au score, poinçonnez la **balise** (matérialisée par l'arrivée sur votre carte) qui arrête le temps de la section et enchaînez avec le VTT balisé.



L'arrivée  n'est pas au même endroit que le départ sur la carte,

elle se trouve au parc VTT.

### Section 2 :

VTT balisé	Suivre jalons rouge et blanc et flèches orange fluo en ville	6 kms	40 D+	20<t<30
------------	--	-------	-------	---------

Des signaleurs vont vous faire traverser une route, Vous aurez une balise de chaque coté de la route à poinçonner, le temps entre ces deux balises sera gelé.

**A l'arrivée** de cette section vous verrez une **balise bleue et blanche** qui vous indiquera le début du VTT suivi d'itinéraire, les jalons continuent sur 200 m après cette balise pour vous indiquer le bon chemin à prendre au départ.

### Section 3 :

VTT suivi itinéraire	Suivre l'itinéraire sur la carte	6 kms	120 D+	25<t<45
----------------------	----------------------------------	-------	--------	---------

3 balises de contrôle sur votre carte et signaleurs notés sur la carte pour votre sécurité sur une route départementale (vous n'êtes pas prioritaire).

A l'arrivée au parc VTT 2, poinçonnez la balise, déposez vos VTT et **prenez le départ du trail balisé**. Après le trail vous allez enchaîner par le canoé'O, pas de ravitaillement entre les deux.

**Secours et ravito** sur place à l'arrivée du VTT suivi d'itinéraire

### Section 4 :

Trail balisé	Suivre jalons rouge et blanc	4,7 kms	40 D+	35<t<70
--------------	------------------------------	---------	-------	---------

**Casque VTT obligatoire pour le canoé,** il faut donc le prendre pour le trail.

A l'arrivée du trail, poinçonnez la **balise**, prenez la carte du canoé'O et équipez vous pour le canoé.

### Section 5 :

Canoé Orientation	Canoé'O photo aérienne	3 kms	0 D+	30<t<60
----------------------	------------------------	-------	------	---------

A l'arrivée du canoé, poinçonnez la **balise** et reprenez votre VTT pour faire le retour du VTT suivi d'itinéraire.

**Secours et ravito** sur place à l'arrivée du canoé'O

### Section 6 :

VTT suivi itinéraire	Suivre l'itinéraire sur la carte	5,4 kms	150 D+	20<t<35
-------------------------	-------------------------------------	---------	--------	---------

2 balises de contrôle sur votre carte (une des balises de contrôle est commune : à poinçonner à l'aller **et** au retour).

A la fin du VTT suivi d'itinéraire une personne vous fera traverser la route (**secours présent sur place**) et vous enchaînez par le VTT balisé.

### Section 7 :

VTT balisé	Suivre jalons rouge et blanc et <b>flèches orange fluo en ville</b>	6,9 kms	200 D+	25<t<45	VTT balisé
------------	--	---------	--------	---------	------------

**Une balise de contrôle sur la section.** A la fin de cette section, poinçonnez la **balise**, déposez vos VTT au Parc VTT 1, et suivez les jalons jusqu'à l'épreuve surprise.

### Section 8 :

Épreuves surprises					5<t<10
-----------------------	--	--	--	--	--------

**A la fin de cette section, poinçonner l'arrivée du Raid.**



