



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 **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 **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 10H20.

Départ 10H30.

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 13H30.

Consignes générales de course :

- **Matériel obligatoire coureur :**

Sac+poche à eau ; Vivres de course ; VTT; Casque.

- **Matériel obligatoire équipe :**

Téléphone portable chargé . (numéro urgence : 06 63 43 80 78)

- **Ravitaillement :**

Les concurrents sont autonomes en liquide (eau) et solide, néanmoins, un ravitaillement liquide et solide est prévu à la fin de la section VTT (avant la CO).

- **Pénalités :**

- **Balise non poinçonnée :**

- 30 min par balise en VTT
- 30 min en trail
- 10 min par balise en CO à pied

Casque obligatoire sur toute la section VTT.

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 détritrus (sac poubelle au 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

Section 1 :

Trail	Suivre jalons rouge et blanc	3,3 kms	90 D+	15<t<30
-------	------------------------------	---------	-------	---------

A l'arrivée du trail poinçonnez la **balise**, récupérez vos VTT et suivez les jalons rouge et blanc.

Section 2 :

VTT balisé	Suivre jalons rouge et blanc et flèches orange fluo en ville	12,8 kms	250 D+	50<t<80
------------	--	----------	--------	---------

Des signaleurs vous guideront lors de votre trajet.

Une **balise** à poinçonner sur la section.

A l'arrivée au parc VTT, poinçonnez la **balise**, posez vos VTT et prenez la carte de CO.

Ravitaillement sur place.

Section 3 :

CO	Carte IOF 1/5000	2,5 kms	50 D+	20<t<40
----	------------------	---------	-------	---------



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

10 minutes de pénalités par balises manquées.

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

Section 4 :

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

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

Coordonnées du gymnase :

Avenue Alsace Lorraine (proche du N° 40) 09300 Lavelanet

Latitude : 42.9396652

Longitude : 1.854204

