



FEUILLE DE ROUTE

RAID DECOUVERTE

Bienvenue sur la 5ème édition du raid du pays des Dentelles Ventoux.

- Nous vous avons tracé un raid découverte dans l'esprit des raids aventure ; assez long et varié dans les épreuves et les terrains rencontrés. Il y en aura pour tous les goûts !

- Attention: pas de ravitaillement solide sur le parcours, liquide uniquement.

Voici les consignes de course. Ne les égarez pas, certaines informations vous seront très utiles.

Coordonnées des organisateurs en cas d'urgence ou d'abandon durant la course:

Sébastien : 0675468281

Fabrice : 0614346326

Thomas : 0623144697

Consignes générales :

De 4h30 à 6h30 d'effort...30km environ, 1325+. Les balises placées le long du parcours ont une valeur temps indiqué dans ce road book. Si vous manquez une balise parce que vous n'êtes pas sur le bon chemin, vous aurez à l'arrivée une pénalité correspondant à la valeur balise en plus de votre temps de course. Alors surtout, **quand vous passez à côté d'une balise, pensez à pointer le boîtier avec votre doigt électronique.**

De même à l'arrivée, passez immédiatement à l'informatique afin de lire votre doigt pour que l'on puisse réaliser le classement.

Des portes horaires vous contraindront peut être à laisser quelques balises, mais cela vous permettra de réaliser au moins une partie de toutes les sections. Ayez donc toujours un œil sur la montre.

Vous devez **toujours rester ensemble**, maximum 30m d'écart! De toute façon, lorsque l'un des deux est fatigué, il vaut mieux l'attendre et l'aider plutôt que d'être 30m devant et râler...

Vous devez respecter le code de la route (**vous n'êtes pas prioritaires**) et l'environnement (**ramenez vos détritus**).

DEROULEMENT DU RAID

11h30 : Début de l'accueil et ouverture du parc vtt

13h45: Briefing de course devant la salle.

Présence de tous indispensable.

14H00: DÉPART

Section A: relais trail balisé 2x2km5,2x150+, 150-

Départ en masse pour le premier relayeur de chaque équipe. Suivre la rubalise ainsi que les indications des signaleurs. Puis passage de témoin (le doigt de chronométrage).

Section B: vtt'orientation 3km, 4 balises ordre obligatoire, 195+, 30-, carte IGN au 20 000^{ème}.

<i>Numéro</i>	<i>Boitier</i>	<i>Définition</i>	<i>Valeur</i>
2	32	Coude chemin	30'
3	33	Coude chemin	30'
4	34	Croisement sentiers	30'
5	35	Entrée parc vtt 1	0'

Les traits rouges sur la carte correspondent au tronçon rubalisé sur le terrain. A suivre obligatoirement!

Section C: Course d'orientation sur 2 cartes (1/1500^{ème} et 1/7500^{ème}), ordre libre 3km, 100+, 100-

11 balises d'une valeur de 15' à pointer sur un carton de pointage à **rendre absolument** à la fin de la section C.O.

Une carte urbaine et une carte tout terrain (définitions des postes sur la carte).

Vous commencez par la carte que vous souhaitez. Certaines balises peuvent être difficiles à trouver, inutile de perdre 30' pour une balise qui en vaut 15...

Section D: vtt'o 11km, 8 balises ordre obligatoire, 365+, 510-, carte IGN au 20 000^{ème}.

<i>Numéro</i>	<i>Boitier</i>	<i>Définition</i>	<i>Valeur</i>
6	36	Sortie parc vtt 1	0'
7	61	Croisement	30'
8	40	Croisement	30'
9	41	Sous le pont	30' (à 17h, la 10 sera fermée ⇨ direct 11)
10	42	Coude sentier	1h
11	43	Sentier sortie parking	30'
12	44	Coude sentier	30'
13	45	Entrée parc vtt 2	0'

Attention, une porte horaire à la balise 9, **à 17h**, vous ne pouvez plus aller à la 10.

Sentiers très très techniques. Carte difficile à lire, soyez vigilants. Grande prudence en descente!

Section E-F : trail-trek orientation + cordes, 6 balises ordre obligatoire 6km500, 585+ et -

Section très technique, soyez prudents. Les traits rouges sur la carte correspondent au tronçon rubalisé sur le terrain. A suivre obligatoirement! De 15 à 16, suivre le marquage bleu plutôt sur la droite de la falaise

Attention, à partir de **18h15**, vous vous rendez directement à l'atelier cordes

Numéro	Boitier	Définition	Valeur
14	46	Extrémité falaise	1h
15	47	Sentier	1h
16	48	Cairn	1h
17	49	Début atelier cordes	30' (arrêt chrono)
18	50	Fin atelier cordes	30' (reprise chrono)

Section G: Bike and run orientation, 1km200 , 10+, 30-, carte IGN au 20 000ème

Numéro	Boitier	Définition	Valeur
21	51	Sortie parc vtt 2	0'
22	52	Entrée parc vtt 3	0'

Interdit d'être à 2 sur le vtt et 30m d'écart maximum.

Section H: Course d'orientation mémoire (1/1000ème), ordre libre 1km, 20+, 20-

7 balises d'une valeur de 5' chacune sur une carte mère située au départ. Vous mémorisez les postes et définitions. Vous revenez autant de fois que nécessaire au départ. Puis vous rejoignez le couloir d'arrivée du raid.

Matériel obligatoire

Par concurrent

- casque à coque rigide aux normes CE, porté et attaché sur l'ensemble des sections (sauf relais trail)
- gourde ou poche à eau remplie, contenance 1,5 litre minimum
- barres énergétiques et ravitaillement
- Frontale en état de marche
- couverture de survie
- kit de réparation VTT

Par équipe

- 1 boussole
- 1 porte-carte étanche
- 1 sifflet
- 1 téléphone portable
- 1 trousse de secours (compresses, désinfectant, pansements à minima)

Résultats et remise des récompenses le plus tôt possible.

Pour:

- les 3 premières équipes au scratch,
- les 3 premières équipes mixtes,
- les 3 premières équipes féminines.

Bon Raid!

