

Raid du Castor

Raid – book L



Dimanche 14 octobre 2018

Ouverture de la base à 7h30

Commencez par retirer votre dossard

Retrait des dossards de 8h à 9h45

Certificat médical obligatoire (sauf rando): présentez l'original et laissez une copie. Si vous n'avez pas de certificat médical vous pourrez courir dans la catégorie Rando, qui n'est pas classée.

Lors du retrait du dossard vous choisirez votre départ (horaire et canoë/dragon boat) parmi les places restantes : 10h15-10h30-11h. Vous pouvez ainsi courir avec amis ou famille dans la limite des places disponibles.

Canoë ou Dragon Boat ? : pour les départs de 10h15 et 11h vous avez le choix de réserver une place dans un dragon boat (explications ci-dessous) dans la limite des places disponibles. Ne pas faire ce choix si vous jouez une place au classement.

Les 4 catégories Homme-Femme-Mixte-Rando courent en même temps et sur le même parcours.

Merci de donner lors du retrait de dossard, le n° de tel portable que vous utilisez pendant la course

Parc à vélo : Collez sur votre vélo le n° remis au retrait des dossards. Vous pouvez y laisser un sac pour vous changer avant ou après le canoë/dragon boat.

10h : briefing

- les dossards doivent être épinglés et entièrement visibles de face (poitrine, cuisse)
- **Poinçonner uniquement les postes sur le carton de pointage (pas sur la carte)**
- Les équipiers doivent rester ensemble sur toutes les balises (hors canoë)
- **Pénalités : 30 minutes par balise manquante**
- Les distances en Orientation sont données à vol d'oiseau, la réalité est souvent beaucoup plus longue
- Le bike & run et la C.O à pied se trouve au milieu du parcours de VTT'O, prévoir des chaussures adaptées.
- Les cartes d'orientation sont toutes au format A4 (21x29.7cm). Une carte par équipe est distribuée à chaque épreuve, des cartes supplémentaires sont à disposition.
- passage au parc à vélo après les 2km de footing, après le canoë et juste avant la ligne d'arrivée. Pas de passage au parc à vélo de l'Atol pendant le VTT et la C.O
- L'entrée dans la zone de départ est contrôlée, tout changement (s'il est possible) de course (ou de départ) doit avoir été validé à l'espace « Litige » de la remise des dossards

Départs : série 1 – 10h15 / série 2 – 10h30 / série 3 – 11h
Partir avec son carton de pointage (remis lors du retrait du dossard)

départ en footing collectif 2km :

- 1km lent en suivant le vélo ouvreur
- + 1km allure libre en suivant les jalons



L'ordre des section de la **série 2** est :

VTT'O / bike & run / VTT'O / C.O à pied / VTT'O / Canoë

L'ordre des sections, donné ci-dessous est celui des **séries 1 et 3**

Section 1: Canoë'O (3 km) - Dragon Boat, la série 2 part en VTT

Possibilité de laisser une tenue de rechange (chaussures...) au parc à vélo

Les équipes ayant réservées une place en dragon boat ainsi que les dernières équipes à l'issue de la course à pied, embarqueront sur 2 Dragon Boats (20 rameurs et 1 barreur pro par bateau).

Canoë :

Vous trouverez dans chaque canoë 1 carte de Course d'Orientation, 2 pagaies et 2 gilets de sauvetage. Si besoin, d'autres tailles sont disponibles sur la plage.

Le gilet de sauvetage est obligatoire et doit être attaché.

2 balises à poinçonner dans l'ordre que vous déciderez sur le carton de contrôle

Temps limité : maximum 40 min

Les balises se trouvent à terre et nécessitent qu'un équipier descende du bateau pour poinçonner le carton de pointage.

Autorisation de débarquer et d'embarquer selon son choix

Pénalités :

Au delà de 40 min de canoë, des pénalités s'appliqueront

3' de pénalité par minute dépassée – retour aidé à partir de 10h55

A la fin du canoë, tourner son bateau avant d'en descendre puis le sortir complètement de l'eau. Remettre gilets et pagaies dans le bateau puis rejoindre le parc à vélo en suivant les jalons.

Dragon Boat :

Ne pas faire ce choix si vous jouez une place au classement.



Le moniteur vous initiera
puis vous ferez un duel contre l'autre bateau.

A l'issue de cette course vous descendrez du bateau dans l'ordre de votre arrivée en course
à pied
puis vous rejoindrez le parc à vélo en suivant les jalons.

Possibilité de laisser une tenue de rechange (chaussures...) au parc à vélo

Pour les novices en Course d'Orientation (appelée C.O) :



Voici à quoi ressemble une balise. :

- Elle est numéroté
- Une pince est fixée à la balise afin de poinçonner votre carton de pointage.
- Chaque poinçon est différent.

Pour chaque balise vous trouverez sur la carte :

- 2 numéros :
 - le 1^{er} est celui de l'ordre de passage. Il recommence à 1 pour chaque nouvelle activité (Canoë-VTT'O-C.O à pied)
 - le 2^{ème} est celui inscrit sur la balise
- + la définition de la balise (ex : à l'Est d'un groupe d'arbres...)

(sur la carte VTT'O il n'y a pas de définition de poste car les balises sont au bord du chemin)

Ne pas tenir compte des n° inscrits sur le carton de pointage. Il faut poinçonner dans la case libre suivante.



(ex : **4-.45-à l'angle Est d'un groupe d'arbre**).

Dans cet exemple il faut comprendre : la 4ème balise à poinçonner est la n°45. Lorsque j'arrive devant la balise n°45, j'utilise sa pince pour poinçonner mon carton de pointage dans la case libre suivante.



triangle rose = départ
double rond rose = arrivée



prairie = orange
forêt de moins en moins pénétrable = blanc-vert clair-vert foncé

Section 2 (le départ de 10h30 débute par cette section) : VTT Orientation (6 km)

Prévoir des chaussures adaptées pour les sections en bike & run et en course à pied (pas de retour au parc à vélo de l'Atol)

Récupérer la carte A3 du VTT'O à la sortie du parc à vélo (mise à jour 2018) + garder le carton de pointage ayant servi au canoë.

5 Balises à poinçonner dans l'ordre sur le carton de pointage;

2 routes ouvertes à la circulation sont à traverser avec l'aide de signaleurs.

Port du casque obligatoire

Attention aux autres usagers du parc, les chemins restent ouverts à tous.

Section 3 : Bike and Run, (3 km)

l'un des équipiers pose son vélo dans le parc à vélo du raid L

Suivre le fléchage (pas de cartes), **jalons**, pas de balise à poinçonner.

Reprendre sa carte de VTT'O pour la suite du parcours vélo.

Section 4 : VTT'O (4km)

Reprendre son vélo et la carte de VTT'O utilisée depuis l'Atol.

7 Balises à poinçonner dans l'ordre sur le carton de pointage uniquement.

Se rendre au parc à vélo L de la Course d'orientation.

Porte horaire en fin de VTT'O : 14h maxi (puis passage sur la carte de C.O du raid M. Suppression de la C.O à 15h)

Section 5 : C.O à pied (4 km)

les équipiers posent leur vélo au parc à vélo du raid L, la distribution de la carte se fait à la sortie du parc à vélo

12 Balises à poinçonner dans l'ordre sur le carton de pointage uniquement.

Les équipiers doivent rester ensemble sur tous les postes (contrôleur sur le parcours).

Attention aux zones interdites (hachures rouges)

A la fin de la C.O récupérer son vélo

Section 6 : VTT'O (2 km)

Retour à l'Atol avec 2 balises à poinçonner.

En fin de parcours, déposer le vélo au parc à Vélo de l'Atol puis se rendre à l'arrivée à pied.

La série 2 doit rejoindre le canoë en suivant les jalons, faire le canoë puis rejoindre la ligne d'arrivée en suivant les jalons

Le passage sur la ligne d'arrivée doit se faire **avec son coéquipier**.

BRAVO vous avez accompli avec succès le Raid du Castor !

- Vous êtes en autonomie sur l'ensemble du tracé : Prenez de quoi manger, boire et vous couvrir
- Vous êtes sur des routes ouvertes à la circulation : respectez le code de la route
- Vous êtes dans un espace naturel et ouvert au public avec des zones de chasse : respectez-les
- Partez avec un téléphone portable

En cas d'abandon, merci de prévenir la direction de course (tente d'arrivée ou tel ci-dessous)

Direction de course 06 87 51 71 25

Bonne course

Secours 06 23 39 80 65