

# Raid du Castor

## Raid – book S



**Samedi 13 octobre 2018**

### **Ouverture de la base à 12h**

Commencez par retirer votre dossard puis rangez le vélo dans le parc à vélo correspondant à votre départ.

### **Retrait des dossards de 12h à 13h**

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.

Selon le nombre d'inscrits plusieurs départs pourront être donnés : 13h30 et si besoin 13h50

Lors du retrait du dossard vous choisirez votre départ parmi les places restantes. Vous pouvez ainsi courir avec amis ou famille dans la limite des places disponibles.

Les 4 catégories jeunes (Homme-Femme-Mixte-Rando) et les adultes (Rando) courent ensemble et sur le même parcours.

**Parc à vélo :** pour entrer dans le parc collez sur votre vélo le n° remis au retrait des dossards. Vous pouvez y laisser un sac pour vous changer après le canoë.

**Rameur en salle de 15h à 16h :** pour vous amuser, récupérer, vous défier...rdv dans la tente au-dessus des départs.

**13h15 :** briefing général, puis rappel 5' avant chaque départ

- les dossards doivent être épinglés et entièrement visibles de face (poitrine, cuisse)
- Les équipiers doivent rester ensemble tout au long du raid et passer la ligne d'arrivée ensemble.
- Seule la Course d'Orientation à pied est en orientation, les 2 autres épreuves se font en suivi d'itinéraire (ouvreur ou jalons)
- La C.O à pied se trouve au milieu du parcours de VTT prévoir des chaussures adaptées.
- **Poinçonner uniquement les postes sur la carte de C.O à pied, dans les cases et dans l'ordre**
- passage au parc à vélo après le canoë et juste avant la ligne d'arrivée. Pas de passage au parc à vélo de l'Atol pendant le bike & run 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

**13h30 : 1<sup>er</sup> départ** / 13h50 : 2<sup>ème</sup> départ,

Départ en footing collectif de 500m

Suivre le vélo ouvreur et les jalons rouges et blancs pour vous rendre aux canoës.



### **Section 1 : Canoë environ 15'**

Possibilité de laisser une tenue de rechange (chaussures...) au parc à vélo. Le casque n'est pas obligatoire en canoë.

Vous trouverez dans chaque bateau 2 gilets de sauvetage taille adulte. Si besoin, des gilets tailles enfants sont disponibles sur la plage.

Le gilet de sauvetage est obligatoire et doit être attaché.

Une pirogue ouvre le parcours et des bateaux à moteur suivent la course pour assurer la sécurité.

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

### **Section 2 : VTT suivi d'itinéraire (7km)**

Port du casque obligatoire

Vous sortez de l'Atol, vous devez toujours **rester avec votre coéquipier.**

Suivre les jalons jusqu'au parc à vélo suivant.



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

### **Section 3 : Course d'Orientation = C.O à pied (3.4km)**

#### **La distribution de la carte de Course d'Orientation se fait à la sortie du parc à vélo**

- 10 Balises à poinçonner dans l'ordre directement sur la carte. Une seule carte par équipe est distribuée

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

**Les poinçons de la carte seront vérifiés à votre retour au parc à vélo.** S'il vous en manque ou qu'il y a des erreurs, vous repartirez à pied pour compléter votre carte avec une aide des juges si vous le souhaitez.

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

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 ma carte 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 4 : VTT suivi d'itinéraire (2 km)**

Retour à l'Atol en suivant les jalons.



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

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

**BRAVO** vous avez accompli avec succès le Raid du Castor !

- Un goûter, un diplôme et une médaille seront offerts à l'issue du raid pour les catégories jeunes.
- Vous êtes en autonomie sur l'ensemble du tracé : Prenez de quoi manger, boire et vous couvrir
- Vous ne devez jamais traverser ou courir sur des routes ouvertes à la circulation.
- Vous êtes dans un espace naturel et ouvert au public : 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 95 31 77 72***