

Raid du Castor

Raid – book XL



Dimanche 14 octobre 2018

Ouverture de la base à 7h30

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

Retrait des dossards samedi 14h30 à 18h ou dimanche de 7h30 à 8h30

Certificat médical obligatoire: présentez l'original et laissez une copie. Si vous n'avez pas de certificat médical vous courez sans être classé.

Lors du retrait du dossard vous choisirez votre départ parmi les places restantes : série 1 ou série 2. Vous pouvez ainsi courir avec amis ou famille dans la limite des places disponibles. Les 2 séries partent en même temps mais après le footing la série 1 débute par le canoë tandis que la série 2 part en VTT.

Les 3 catégories Homme-Femme-Mixte 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.

8h45 : briefing

- les dossards doivent être épinglés et entièrement visibles de face (poitrine, cuisse)
- **Poinçonner uniquement les postes sur le carton de contrôle (pas sur la carte)**
- Les distances en Orientation sont données à vol d'oiseau, la réalité est souvent beaucoup plus longue
- Les équipiers doivent rester ensemble sur toutes les balises (hors canoë)
- **Pénalités : 30 minutes par balise manquante**
- Le bike & run et la C.O à pied se trouve au milieu du parcours de VTT'O, prévoir des chaussures adaptées.
- 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
- passage au parc à vélo après les 2km de footing, après le canoë et juste et avant la ligne d'arrivée. Pas de passage au parc à vélo de l'Atol pendant le VTT et la C.O

9h départ des 2 séries:

Partir avec son carton de pointage (remis lors du retrait du dossard)

Départ en footing collectif 2km :

- 1km lent en suivant le vélo ouvreure
- + 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 de la **série 1**

Section 1 (pour la série 1) : Canoë'O (1h maximum et 4,5km) la série 2 part en VTT

avoir son carton de pointage « Canoë+VTT'O ».

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.

5 balises à poinçonner dans les cases surlignées, dans l'ordre que vous déciderez

Temps limité : maximum 1h

Autorisation de débarquer et d'embarquer selon son choix

Pénalités :

**Au delà de 1h de course à l'arrivée du canoë des pénalités s'appliqueront
3' de pénalité par minute dépassée – retour aidé à partir de 10h10**

Possibilité de laisser une tenue de rechange au parc à vélo

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.

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 (c'est la 1^{ère} section de la série 2) : 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 du VTT'O **format A3 recto-verso**, à la sortie de votre parc à vélo (mise à jour 2018) garder le carton de contrôle ayant servi au canoë et penser à emporter le **2^{ème} carton de pointage « C.O »**

5 Balises à poinçonner dans l'ordre sur le même carton de pointage que pour le canoë
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, (6 km)

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

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 (10 km)

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

10 balises à poinçonner dans l'ordre sur le même carton de pointage.

Se rendre au parc à vélo XL 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 (6 km)

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

12 Balises à poinçonner dans l'ordre **sur le 2^{ème} carton de pointage** uniquement ; il est marqué « C.O ».

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