

Raid du Castor

Raid – book XS

Samedi 13 octobre 2018



Ouverture de la base à 12h

Commencez par retirer votre dossard

Retrait des dossards de 13h30 à 14h30

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 : 15h-15h20-15h40-16h. Vous pouvez ainsi courir avec amis ou famille dans la limite des places disponibles.

Canoë ou Dragon Boat ? : pour les départs de 15h et 15h40 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 3 catégories Homme-Femme-Rando courent en même temps et sur le même parcours.

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.

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

Podium :

Classement : seul le sexe de l'enfant définit la catégorie. Il n'y a donc pas de catégorie Mixte.

14h45 : briefing général, puis rappel 5' avant chaque départ

- les dossards doivent être épinglés et entièrement visibles de face (poitrine, cuisse)
- **Poinçonner uniquement les postes sur la carte de C.O à pied, dans les cases et dans l'ordre**
- 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 bike and run.
- 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

15h : 1^{er} départ puis toutes les 20 minutes

Départ en footing collectif de 500m

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



Section 1 : Canoë - Dragon Boat environ 15'

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

Les équipes ayant réservées une place en dragon boat et/ou 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 gilet de sauvetage taille adulte et 1 gilet taille enfant. Si besoin d'autres tailles 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.

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.

Section 2 : Bike and Run (1.5km)

Port du casque obligatoire pour l'enfant

Vous sortez de l'Atol, **l'enfant doit rester à vue de l'adulte** en permanence.

Suivre les jalons jusqu'au parc à vélo suivant.

L'enfant est à vélo et l'adulte est à pied



Section 3 : Course d'Orientation = C.O à pied (2.2km)

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

- 8 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^{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...)

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 : Bike and Run en suivi d'itinéraire (1.7km)

Retour à l'Atol. 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.
- 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 !

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