

Raid du Castor

Raid – book M

Dimanche 14 octobre 2018



Ouverture de la base à 7h30

Retrait des dossards de 8h à 10h15

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

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

Podium et classement : le raid M s'effectue uniquement en mode Rando, il n'y a donc pas de classement ni de podium.

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 dragon boat.

10h30 : 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) ; partir avec en VTT.**
- Les équipiers doivent rester ensemble sur toutes les balises et au passage de la ligne d'arrivée
- La C.O à pied se trouve au milieu du parcours de VTT (prévoir des chaussures adaptées)
- Les distances en Orientation sont données à vol d'oiseau, la réalité est souvent beaucoup plus longue
- 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, et avant le dragon boat. Pas de passage au parc à vélo de l'Atol pendant le VTT et la C.O

10h45 : départ en footing collectif 2km

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



Section 1 : VTT Orientation (environ 11 km)

Prévoir des chaussures adaptées pour la section de C.O 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) + carton de pointage (remis lors du retrait du dossard)

10 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 2 : C.O à pied (3,3 km)

Les équipiers posent leur vélo au parc à vélo « Raid M », la distribution de la carte se fait à la sortie du parc à vélo

10 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

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 3 : 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 rejoindre le Dragon Boat en suivant les jalons,

Section 4 : Dragon Boat environ 30'



Le moniteur vous initiera

puis vous ferez un duel contre l'autre bateau.

A l'issue de cette course vous rejoindrez la ligne d'arrivée.

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