

# FEUILLE DE ROUTE

## REGLEMENT

- Obligation de rester à 4 ou à 2 + 2 (selon section) sur l'intégralité du parcours (moins de 30m d'écart, pénalité voir mise hors course si infraction)
- Sur toutes les traversées et utilisation des routes respectez le code de la route et déplacez-vous avec prudence. Vous n'êtes pas propriétaire
- Utilisation du doigt de chronométrage : la balise est validée quand on entend le « bip » ou on voit la lumière. Ne bipiez que les balises de votre parcours. N'oubliez pas de biper les 2 doigts sur les sections à 4.
- Vous n'avez pas tous les mêmes balises (selon votre parcours), vérifiez toujours les numéros marqués sur la carte et sur les balises. Par exemple 3-136 sur la carte = c'est votre 3<sup>ème</sup> balise et sur le terrain elle le numéro 136

## MATERIEL OBLIGATOIRE SUR TOUTE LA COURSE

Par équipe obligatoire sur toute la course, quand l'équipe se sépare en doublette, chacune doit avoir un kit chacun:

- 2 montres - 2 boussoles - 2 téléphones (donnez les n° à l'accueil) - 2 couvertures de survie
- 2 puces de chronométrage fournies, A NE PAS PERDRE -> 35€ si perte

Par équipier toujours en course:

- Réserve d'eau (bidon ou camel) + vivres de course + le dossard fourni par l'orga
- en VTT : casque chacun et un matériel de réparation

### N° de sécurité

Vincent 06 14 17 54 71

Patrice 06 08 55 29 78

Benoit 06 12 03 88 86

## DEROULEMENT

**DEPART** : une doublette sur la ligne de départ avec un seul doigt

**SECTION 1 RELAIS TRAIL** 2x800m, 10 min

**SECTION 2 COURSE D'ORIENTATION PAR REPARTITION** – Lycée 3km et 17 balises – Collège 2km et 11 balises – de 10 à 25min

2 cartes par équipe

1 doigt par doublette (possibilité de rester à 4 ou 2 + 2 mais pas 3 + 1)

Se répartir les balises (prévoir un stylo)

5 min de pénalité par balise non pointée

Obligation de revenir au départ avant 14h15

**SECTION 3 VTT'ORIENTATION** – lycée 7.5 km et 7 balises – Collège 5.5 km et 7 balises – de 30 à 50 min

Obligation de rester à 4, attention aux routes interdites rayées sur la carte. Se croiser à droite sur les chemins.

Les balises sont à prendre dans l'ordre

20 min de pénalité par balises manquantes ou prises dans le désordre

**SECTION 4 TRAIL BALISEE** – Lycée et Collège 5km et 300 de dénivelé négative – de 25 à 45 min

Obligation de rester à 4 – Suivre les rubalises et les flèches – attention aux cailloux dans la descente - passez sur le trottoir en ville

Pas de balise sur le parcours

**SECTION 5 CANOE / COURSE A PIED** – Lycée 3 km, 1 balise obligatoire et 1 optionnel – Collège 2km et 1 balise – de 20 à 35 min

Se mettre par doublette, 2 en canoë et 2 en course à pied, un doigt par doublette

Se séparer pour se retrouver à la piscine de l'autre côté du lac, biper la balise et inverser les rôles pour le retour

Option pour les lycées : une balise optionnelle au milieu du lac seulement pour la doublette qui fait l'aller en canoë.

Pénalité de 20 min si option pas prise.

## ARRIVEE

- Tirez votre canoë sur la plage et aller pointer les 4 ensemble l'arrivée (aérienne)

**OUF !!!!**