



## Dernières infos avant le raid (24h)

Voici les dernières infos qui vous permettront de finir de préparer au mieux votre séjour en Lozère.

### Planning :

#### **Accueil (Stade de Rouffiac commune de Saint Bauzile) : vendredi entre 16h30 et 20h30**

Tout va se dérouler sur ce site : accueil/parking/départ fictif/arrivée/repas/douche/camping/déjeuner/remise des prix.

Merci de vous présenter muni des documents éventuellement manquants (certificats, licences...).

Une caution (chèque ou pièce d'identité) vous sera demandée et restituée à l'arrivée pour le prêt des puces électroniques, des chasubles et des plaques vélo.

Merci d'indiquer si des accompagnants souhaitent prendre part au repas du samedi soir (13€).

Chaque équipier aura une puce électronique fournie par l'organisation qui sera fixée au poignet avec un bracelet indéchirable.

Le road-book (étanche) vous sera fourni à l'accueil. Ce road-book est très important, prenez-en soin !

**Briefing : vendredi 21h00 :** Le briefing se tiendra sur le lieu d'accueil.

**Départ : vendredi 21h45 :** un départ fictif sera donné du lieu d'accueil. Toutes les équipes se rendront en convoi vers le lieu de départ réel sur route ouverte (environ 8km). Toutes les cartes de la course seront fournies sur le lieu de départ réel (2 jeux de cartes étanches par équipes).

**Arrivée : samedi entre 20h30 et 23h30 :** L'arrivée sera jugée à Rouffiac sur le même lieu que l'accueil. Dès votre arrivée pensez à vider votre puce, rendre les chasubles, plaques vélos et puces et récupérer votre caution.

**Après course :** Des douches seront disponibles sur place (vestiaires du stade).

Vous pourrez prendre le repas quand vous le souhaitez. Par souci d'écologie nous vous demandons de **prendre vos propres couverts** (assiette, couteau, fourchette et verre). Vous pourrez ensuite dormir sur place au camping.

**Remise des prix : dimanche 10h00 :** Le dimanche à partir de 9h30, un petit déjeuner vous sera proposé (prévoyez vos couverts/bol/assiette...).

La cérémonie de remise des prix aura lieu à 10h00.

### Parc National des Cévennes :

Une partie du tracé traverse la zone Cœur de Parc. L'obtention des autorisations a été le résultat d'un long travail de négociation. Ces autorisations sont exceptionnelles. Vous comprendrez qu'il nous faut être irréprochables et à la hauteur des arguments que l'on a évoqués pour obtenir ces autorisations. Voici donc les consignes générales qui s'appliquent dans la zone Cœur de Parc mais que l'on peut étendre à l'ensemble des territoires empruntés :

Vous allez traverser et découvrir un espace protégé (la zone cœur du Parc national des Cévennes).

La pratique du Trail, du VTT ou de la course en nature dans ces espaces reste exceptionnelle et limitée.

Un comportement respectueux des milieux et des espèces doit être adapté.

La réglementation en vigueur doit être respectée. Voici les principaux points de vigilance :

- Restez sur les sentiers, ne pas courir sur les bas-côtés pour éviter le piétinement des milieux et l'élargissement des chemins ;
- Ne pas couper les lacets, cela crée des sentes qui se ravinent avec le ruissellement de l'eau, pouvant dégrader des surfaces importantes. Il est difficile de restaurer ces cicatrices ;
- Gardez vos déchets ;
- Découvrez ces espaces en silence afin d'éviter les dérangements de la faune sauvage ;

Certains sentiers empruntés sont utilisés par des randonneurs, vous n'êtes pas prioritaire et il est courtois de remercier si ces usagers s'écartent et vous facilitent le passage.

Les espaces traversés sont des zones d'estive, évitez d'effrayer les animaux, ralentissez et contournez-les au besoin.

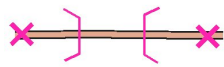
### Cartes / Road-book :

Un road-book concurrents vous sera fourni à l'accueil. Celui-ci contient l'ensemble des informations importantes dont vous avez besoin (portes horaires, pénalités, définitions, consignes, conseils...). Ne le négligez pas.

2 jeux de cartes étanches vous seront distribués au départ réel. Toutes les cartes sont des cartes IGN au 1 :25000, format A4. Quelques corrections ont été apportées mais tout n'est pas tout juste.

Sur ces cartes apparaissent toutes les balises (B1 à B31), les Aires de Transition (AT1 à AT7), les routes interdites et passages autorisés, les zones interdites, les points d'eau potable et non potable.

Légende :



Route interdite avec passage autorisé entre les crochets



Zone interdite



Point d'eau potable



Point d'eau non potable (à traiter ou filtrer)



Bx\*

Balise qu'il peut être judicieux de ne pas prendre pour passer les portes-horaire



[Bx]

Balise avec porte-horaire (indiquée dans le road-book)

### Progression / Balises / Stratégie :

Toutes les sections et toutes les balises sont à effectuer **dans l'ordre**. C'est le road-book qui vous guidera.

A chaque balise correspond une pénalité en cas de non pointage par les 3 équipiers. Cette pénalité est spécifiée dans le road-book. Il n'y a pas de stratégie en soit : la pénalité associée à une balise est plus importante que le temps maxi estimé.

Vous pouvez shunter toutes les balises que vous souhaitez. Toutefois, nous vous précisons les balises qu'il peut être judicieux de shunter afin de passer les portes-horaire.

A certaines balises, sont associées des portes-horaire : au-delà de cette porte-horaire, la balise n'est plus active (si vous la pointez, la pénalité associée vous sera tout de même appliquée).

Une porte-horaire au départ de la section 7 (Trail) conditionnera, en fonction de l'heure, les balises autorisées (détails dans le road-book).

### Sac assistance :

Vous pourrez déposer auprès de l'organisation un sac de 15kg maximum par équipe contenant ce que vous souhaitez. Vous aurez accès à ce sac à 2 reprises durant le raid (entre 6h et 9h de course ; puis entre 11h30 et 14h00 de course). Des étiquettes vous seront fournies afin d'identifier ce sac. Les sacs seront transportés par l'organisation : évitez les choses fragiles et fermez bien le sac.

Les sacs seront déposés à 21h35 maxi, au fourgon dédié au transport.

### Pagaies personnelles :

Vous pouvez utiliser vos pagaies perso pour les sections kayaks. Il faudra les déposer en même temps que votre sac assistance. Elles devront être attachées ensemble et disposer d'une étiquette avec le numéro de l'équipe.

### Matériel obligatoire par équipe :

- 3 sacs à dos permettant de contenir le matériel obligatoire
- 3 réserves d'eau 1,5L mini + vivres de course
- 3 couvertures de survie
- 3 sifflets
- 1 téléphone portable + 1 ziplock (téléphone sera scellé à l'accueil. Numéro à communiquer à l'accueil)
- 3 puces électroniques 50 poinçons minimum, fixées au poignet (fournies par l'organisation)
- 3 vestes imperméables
- 3 hauts manches longues
- 3 bonnets ou buffs
- 3 lampes frontales fonctionnelles
- 3 casques VTT (Obligatoire sur sections 1, 2, 6, 8)
- 3 éclairages VTT arrière (allumés entre 21h30 et 6h00)
- 3 gilets fluo portés en VTT entre 21h30 et 6h00
- 2 mousquetons (uniquement pour les sections kayak, peu importe le type)
- 1 trousse de secours :
  - o Paracétamol (5 comprimés)
  - o Antihistaminique (3 comprimés)
  - o Bande élastoplaste (2 bandes de 25cm)
  - o Compresses stériles (5 unités)
  - o Antiseptique type bisepine ou bétadine (3 dosettes)
  - o Bande type Nylex ou Velpeau

Des vérifications auront lieu durant le raid.