



## Dernières infos avant le raid (raid Court)

A quelques jours du départ de cette nouvelle édition du raid LSN voici quelques infos qui vous permettront de finir de préparer au mieux votre séjour en Lozère.

### Déroulé de la journée :

#### **Accueil (Mende – halle Saint-Jean) Samedi entre 12h00 et 13h15**

La halle Saint Jean est située av. des Gorges du Tarn (rue en face d'Intersport) vers la sortie de la ville direction Nîmes.

Merci de vous présenter muni des documents éventuellement manquants (certificats, licences...), l'idéal étant de nous les envoyés par mail auparavant. 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.

A 13h30, aura lieu le briefing.

**Départ :** Le départ s'effectuera à **13h45** de la Halle Saint Jean en VTT avec un **parcours de 5km neutralisé** qui sera effectué en convoi afin de se rendre sur la ligne du départ réel qui sera donné à 14h30.

**Arrivée :** L'arrivée sera jugée à Mende à la halle Saint Jean (lieu de l'accueil). Dès votre arrivée pensez à vider votre puce, rendre les chasubles, plaque vélo et puces afin de récupérer la caution.

**Après course :** Des douches seront disponibles au gymnase du lycée Technique E.Peytavin à 500m de la halle Saint Jean.

La cérémonie de remise des prix ainsi que le repas se tiendront à la halle Saint Jean vers 20h30. Si vous souhaitez réserver des repas supplémentaires (12€) pour des accompagnants, merci de nous en faire part par mail avant le 20 juin.

Par souci d'écologie nous vous demandons de **prendre vos propres couverts** (assiette, couteau, fourchette et verre).

### Course :

Le raid est composé de plusieurs sections qui s'enchainent sans arrêt du chronomètre.

Vous devez rester en permanence ensemble.

A chaque balise correspond une pénalité en cas de non pointage. La valeur de cette pénalité est spécifiée sur la carte. Toutes les pénalités seront ajoutées au temps de course effectif.

Vous devrez, lors des épreuves VTT, transporter vos affaires (ravitaillements, chaussures de trail...) car vous ne pourrez rien laisser aux parcs VTT après votre départ en VTT. Un sac à dos est donc vivement conseillé.

Il n'y aura pas de ravitaillement durant le parcours, prévoyez donc votre ravitaillement personnel, la course sera longue.

VTT balisé (4+5km) : Après le parcours neutralisé en VTT, le chrono démarrera avec un VTT balisé plutôt montant.

Trail balisé (3km) : Vous suivez l'itinéraire balisé. Attention il y a là aussi du dénivelé ! Vous pouvez laisser vos affaires de VTT au parc VTT.

VTT road-book (7km) : Vous suivez les indications du road-book VTT. Un extrait de road-book se trouve en fin de page. La possession d'un compteur est très fortement recommandée. Attention parfois les sentiers à emprunter ne sont pas très visibles soyez attentifs aux distances.

Course d'orientation (3km) : 2 cartes par équipe seront fournies. Les balises sont à effectuer dans l'ordre. Vous toutefois ne pas faire toutes les balises. Il s'agit d'une carte IOF au 1 :3000<sup>ème</sup>. Une petite légende des éléments IOF se trouve en fin de page.

VTT orientation (11km) : 2 cartes par équipes. Vous devez effectuer les balises dans l'ordre. La carte est aux normes IOF. Le profil est plutôt descendant.

**Matériel obligatoire :**

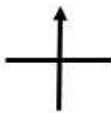





La liste type du matériel obligatoire est composée de ce que vous devez posséder en permanence durant tout le raid. Liste type par équipe :




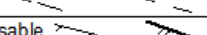
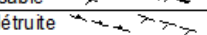

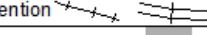

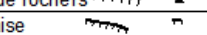











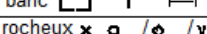









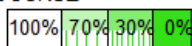
- 2 réserves d'eau 1L mini
- Vivres de course
- 1 couverture de survie
- 1 sifflet
- 1 téléphone
- 1 puce électronique (fourni par l'organisation)
- 2 casques VTT (uniquement sur les sections VTT)

Des vérifications auront lieu durant le raid.

**Extrait road-book VTT :**

**Légende IOF :**

<b>Raid LSN 2014</b>			
<b>Section : Saint Julien - Malaval</b>			
Total	Partiel	Schéma	Notes
0	0		<b>TD</b>
280	280		<b>TD</b>
750	470		<b>TD</b>
1 140	390		<b>AG</b>
1 300	160		<b>TD</b>
1 520	220		<b>TD</b>

<b>LEGENDE</b>	
Route - Route forestière	
Chemin d'exploitation - Chemin	
Sentier - Sentier peu visible	
Laie - Laie peu visible	
Clôture franchissable - Infranchissable	
Mur de pierre en ruine - Clôture détruite	
Limite de culture - Limite de végétation	
Ligne électrique - Ligne à haute tension	
Affleurement rocheux	
Falaise infranchissable - groupe de rochers	
Falaise franchissable - Petite falaise	
Zone de pierres - Rocher (>1m, >2m)	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Marais - Marais linéaire intermittent	
Marécage - Petit marais	
Source - Source captée - Trou d'eau	
Courbes de niveau	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Levée de terre - Petite levée de terre	
Dépression - Trou - Cuvette	
Butte - Colline - Fossé	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Parking - Terrain accidenté -	
Zone d'habitat - Bâtiment - Cimetière	
Ruine - Mirador, affût de chasse - banc	
Objets particuliers - Borne - trou rocheux	
Sens de course facilité	
Culture - Prairie - semi ouvert	
Découvert encombré - + arbres dispersés	
Arbre isolé - arbre remarquable - bosquet	
<b>FORET PENETRABILITE</b>	
<b>POSSIBILITE DE COURSE</b>	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	