



Dernières infos avant le raid (raid Long)

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 7h30 et 9h00

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. Chaque équipe aura une puce électronique. Si vous possédez une puce, merci de nous communiquer le numéro par mail.

Le samedi, à 9h30, aura lieu le briefing.

VTT : les VTT doivent être déposés au parc à vélo situé à la Croix Neuve sur le causse de Mende, en direction de l'aérodrome (voir extrait carte ci-joint). Compter au total environ 30min aller/dépose/retour. Vous pouvez laisser ce que vous souhaitez au parc (chaussures, ravitaillement...) mais devrez embarquer tout lors de votre départ sur la 1ère section vélo.

Départ : L'ensemble des concurrents se rendront ensemble sur le site de prologue. Départ du convoi depuis la halle St Jean à 9h45.

Prologue: Un petit prologue (départ à 10h15) sous forme de relais orientation d'environ 5min par équipier permettra de déterminer l'ordre de départ. Le départ sera ensuite donné à 11h dans l'ordre du prologue : 1 équipes toutes les 10 ou 15s.

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 (lozere.sportnature@free.fr).

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

Supports de course :

Un road-book concurrents vous sera fourni à l'accueil. Celui-ci contient l'ensemble des informations importantes dont vous avez besoin (portes horaires, ordre des balises, pénalités...). Ne le négligez pas. Un extrait du road-book concurrents est fourni à la fin de ce document. Pour les sections VTT road-book la possession d'un compteur est très vivement conseillée.

De nombreuses sections se dérouleront en orientation au moyen de différents supports : cartes IGN, cartes IOF, photos aériennes, road-book. Il s'agira parfois de suivi d'itinéraire (obligation de suivre l'itinéraire spécifié sur la carte) et parfois de course d'orientation (choix libre de l'itinéraire).

Lors des courses d'orientation l'ordre des balises est parfois imposé, parfois libre.

Toutes ces informations apparaîtront dans le road-book concurrents ainsi que sur les cartes.

Il y aura presque toujours 2 cartes par équipe. Elles seront en papier préac (étanche).

Course :

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

A chaque balise correspond une pénalité en cas de non pointage. La valeur de cette pénalité est spécifiée sur le road-book concurrents. Toutes les pénalités seront ajoutées au temps de course effectif.

Sur certaines sections existent des portes horaires. Les portes horaires s'appliquent à l'arrivée de la section.

Si vous arrivez à la fin d'une section au-delà de la porte horaire vous aurez :

- Soit une pénalité de temps
- Soit l'impossibilité de faire la section suivante
- Soit l'impossibilité de faire certaines balises sur la section suivante

Les différentes portes horaires et leur incidence sont spécifiées dans le road-book concurrents.

Il y aura 1 ravitaillement auquel vous accéderez 2 fois, prévoyez donc votre ravitaillement personnel, la course sera longue. Il y aura des points d'eau à certaines transitions. N'hésitez pas faire régulièrement le plein d'eau surtout si il fait chaud.

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
- 2 casques VTT (sur les sections VTT et sur la section trail aquatique)

Des vérifications auront lieu durant le raid.

Il est fortement conseillé de posséder un sac à dos pour transporter vos chaussures et autres équipements et ravitaillements.

Programme des sections :

Voici le programme définitif des sections

- Prologue (relais CO) 2km 40m/-40m
- Trail suivi iti 3km 360m/-10m
- VTT suivi iti 3.5km 110m/-70m
- CO IOF 2.5km 90m/-90m
- VTT road-book 8km 220m/-480m
- Trail aquatique 5km 260m/-260m
- VTT suivi itinéraire 14.5km 700m/-180m
- CO photo aérienne 3.5km 120m/-120m
- VTT road-book 11km 160m/-480m
- CO IOF 2km 60m/-60m
- VTT'O + road-book 12.5km 310m/-640m

TOTAL 66.5km 2410m/-2410m

Extrait road-book VTT :

Raid LSN 2014			
Section : Saint Julien - Malval			
Total	Partiel	Schéma	Notes
0	0	+	TD
280	280	↗	TD
750	470	↗	TD
1 140	390	↘	AG
1 300	160	↗	TD
1 520	220	↗	TD

Extrait du road-book concurrents du raid 2011 :

Section 4 : Trail

Section	Epreuve	Départ / Arrivée	Distance	Déniv + / -	Estimation durée	Porte horaire / durée maxi
4	Trail	PA2 / PA3	7 km	60m/360m	00:35:00 - 01:00:00	Fin avant 17h30

Remarques : - PH en cas d'arrivée après 17h30, vous effectuerez un itinéraire de repli sur le VTT suivant

Section 5 : VTT road-book

Section	Epreuve	Départ / Arrivée	Distance	Déniv + / -	Estimation durée	Porte horaire / durée maxi
5	VTT road-book	PA3 / PA4	17km	380m/120m	01:45:00	Non

Remarques : - balises spécifiées sur le road-book : pénalité 30min si non poinçonnées

PARC A VELOS

