

# RAID SPORTIF

Le PSNO vous remercie de votre participation et espère que vous allez passer un bon raid !

Le raid a une barrière horraire de 12h soit arrivée 22h00 maxi.

Toutes les équipes arrivant après cette barrière seront classées après ceux arrivant dans les temps même s'ils ont moins de pénalités.

## **Respect du code de la route impérativement**

### **Matériels obligatoires:**

Eclairage avant et arrière obligatoire sur les VTT dès 17h30 (hors course si pas respecté)

Gilet réfléchissant dès 17H30 (hors course si pas respecté)

Couverture de survie

Lampe frontale

Compteur ou GPS

réserve d'eau (1litre minimum)

Téléphone avec le numéro de secours suivant enregistré 0602033432

Petite trousse de secours

Nécessaire de réparation VTT

casque obligatoire sur les sections VTT, Run and Bike, Roller and Bike

Boussole

Sifflet

Rollers

Stylo

### **INFORMATIONS PRATIQUES:**

Possibilité d'arriver le vendredi soir pour dormir dans la petite salle (prévoir votre petit dej)

Merci de nous prévenir par email [stephanerodriguez6918@orange.fr](mailto:stephanerodriguez6918@orange.fr)

pose VTT à partir de 7h15 à Castelculier place de la mairie

pose des rollers attaché ensemble en même temps que les vtt

(une poche avec votre numéro vous sera attribué)

### **Attention: Sur toutes les sections, il peut y avoir**

### **des balises fantômes!!!**

Pénalité de 30min à 1h00

### **Être à deux aux balises et à toutes les balises ! Il y aura des contrôleurs à certains endroits stratégiques**

8h OUVERTURE DE L'ACCUEIL à St Romain le Noble (salle des fêtes)

chasuble, plaques vtt (que vous pourrez garder en souvenir)...

Vous pouvez laisser une poche ou un sac étiquetée avec votre nom d'équipe pour y mettre des rechanges et les frontales si vous le désirez

9H15 départ du bus vers le départ du raid

9H45 petit briefing avant le départ

10H 00 DEPART DU RAID 119KM !!

Epreuve 1 course d'orientation en relais 3KM c'est la puce qui fait office de relais 3KM  
pénalité 5 min

Epreuve 2 VTT'O en ligne et suivi 25 KM sur carte IGN 25KM

Pénalité 30MIN  
Epreuve 3: Roller and bike Orientation assez roulant sur les 3/4 du parcours 5KM

Pénalité 30min

Pour ceux qui préfèrent courir à la place du roller, il faudra impérativement les chausser correctement au départ puis les transporter sur soi et non sur le VTT.

Tractage interdit

## **RAVITAILLEMENT**

Epreuve 3': CO PHOTOS 5KM

Pénalité 10min

Pour chaque poste, une seule photo correspond au poste.  
Les photos correspondantes sont à cocher sur la plaquette.

Pénalité de 10 min par photo manquante ou mauvaise photo cochée  
ou photo supplémentaire cochée

Epreuve 5: Epreuve surprise après les deux épreuves Gel du temps

Epreuve 6: Suivi VTT + suivre PR jaune deniv 130M 8,2km

Epreuve 7: O'VTT sprint en ligne 4,5km

Pénalité 15min

Epreuve 8: Roadbook photos 13,690 km

Epreuve 9: Run and bike 4km  
ça pique !

Epreuve 10: Trail Orientation 3KM

Epreuve 11: VTT Mémo 4km  
VIDAGE de la puce

## **Barrière horaire pour faire la CO 16h30**

Epreuve 12: CO au score 1H 5,5km

5min par minute dépassée  
ça pique !

Pénalité 15min

## **RAVITAILLEMENT**

VIDAGE de la puce

Epreuve 13: Roadbook 4,7km

## **Barrière horaire pour faire la CO 18H00**

Epreuve 14: Touché coulé 4km

Pénalité 10min

## **RAVITAILLEMENT EN EAU SEULEMENT**

Epreuve 15: VTT Azimut 6,4km

## **Barrière horaire pour faire la CO 19H15**

Epreuve 16: CO pédestre en ligne 5km

Pénalité 10min

Epreuve 17: VTT couloir deniv 153M 11,5km

## **Barrière horaire pour faire la CO 20H30**

Epreuve 18: CO shaker 2,5km

Pénalité 10min

## **RAVITAILLEMENT**

Epreuve 19: Trail 5km

**Vous êtes arrivés !**

## Barrière horaire 22H00

Dès 19h, vous pouvez commencer à manger

Si vous avez oublié de nous indiquer que vous restiez manger (Inclus dans l'inscription)

Merci de nous envoyer un email (stephanerodriguez6918@orange.fr)

mais avant vous pouvez récupérer vos vélos (5KM) et vous doucher.

Sur place, lavage possible de votre VTT et douche possible mais limitée

A partir de 22H, remise des récompenses et fiesta !

Vous pouvez rester dormir sur place !