

ROAD BOOK RAID ASTARAC NATURE

RAN'GERS ET Raid Découverte

2 JUILLET 2022

Une organisation



**avec l'aide du
département du Gers**



à tous nos soutiens



à nos fidèles partenaires



CONSIGNES IMPORTANTES:

Ouverture accueil à 7h30:

en fin de document le listing à jour des dossards .

Préparer à l'avance le chèque de caution pour la puce chronométrage :

50€ ordre carto32 restitué à la fin de la course (toutes les épreuves sont chronométrées par puces)

Ne pas oublier épingles pour dossards:

4 par concurrents

Respect code la route:

vous êtes responsables, et les consignes préfectorales sont très claires: dès que vous empruntez une route, vous devez respecter le code de la route (rouler à droite, ralentir et arrêt éventuel aux carrefours).

les signaleurs seront là pour vous protéger mais soyez très prudents à chaque carrefour : **obligation de vous arrêtez** si le signaleur vous le demande.

Conduite à tenir :

En cas d'accident, d'abord éviter le sur-accident. Avertir les secours et l'organisateur, et rester avec le blessé. De la même manière, porter assistance à toute personne en difficulté.

Téléphone portable :

Pensez à le charger, obligatoire tout au long de la course sauf en canoé où vous pouvez partir en mode allégé.

Téléphone organisateurs à mettre en mémoire dans votre portable pour le jour de la course:

organisateur : 06 75 25 82 61

secours sur la base (départ) puis à l'arrivée : 07 78 18 61 31

secours mobiles (st Blancard/Monties) : 06 72 91 93 28

Respecter les usagers (piétons lors CO en ville, promeneurs et riverains).

Et bien sûr: ne jeter aucun détritrus dans la nature.

FONCTIONNEMENT particulier POUR LE RAN'Gers en raison départ et arrivée distinctes :

cette année vous laisserez votre voiture au lieu de départ, au lac de la Gimone.

départ course à 9h précise, prévoir large au niveau horaire.

Vous pourrez déposer **un sac dans le minibus** si vous souhaitez le récupérer à Masseube, lieu d'arrivée : mettre votre numéro (des étiquettes seront à votre disposition à l'accueil) sur le sac, nous le déposerons dans le parc VTT à votre emplacement numéroté

Des **navettes régulières en minibus** seront mises en place pour vous permettre de revenir au lac pour retrouver votre voiture et revenir à Masseube récupérer vos VTT.

Douches, repas, remise des prix, piscine (vous pourrez demander des entrées gratuites lors retrait des dossards pour vous et vos accompagnateurs), tout se passe à Masseube.

Rappel matériel pour les concurrents du RAN'Gers :

le porte carte VTT est fortement conseillé, prévoir de quoi transporter vos chaussures de course à pied.

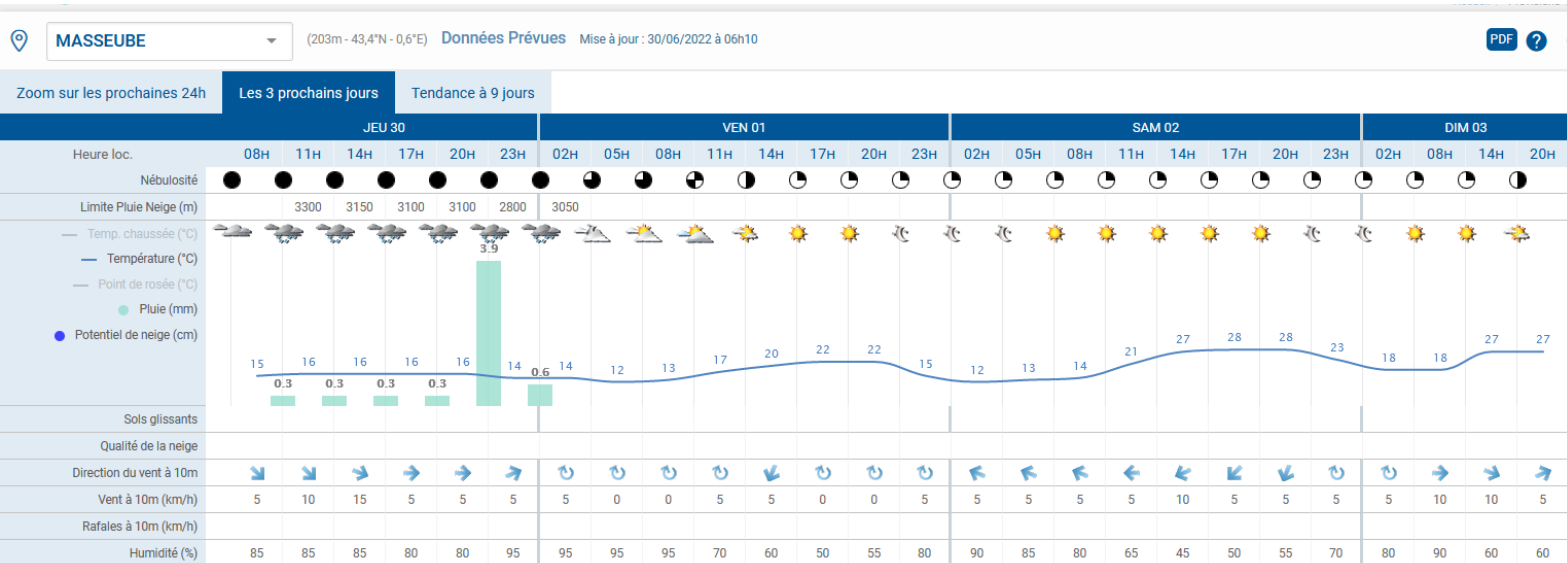
Pour le prêt de matériel, pour ceux qui en ont fait la demande, contacter par téléphone l'organisateur si possible jeudi soir.

Le challenge de l'écobox

Déposez le matériel sportif que vous n'utilisez plus (textiles et/ou chaussures de sport propres) dans l'écobox MAIF lors du retrait des dossards pour qu'il soit donné, transformé ou recyclé, évitons le gaspillage de matériels et d'équipements en bon état et réutilisables pour éviter de produire inutilement de nouveaux objets.

Et pour vous remercier, 4 repas Gersois vous seront offerts, 2 pour les plus gros pourvoyeurs et 2 par tirage au sort parmi tous les déposants (à retirer au camping de Masseube)

La météo:



Les ravitaillements :

- Pour le RAN'Gers

base de loisirs Gimone (fin canoé)

bois de St Blancard (fin 1^{er} VTT, début et fin CO pedestre)

Monties (fin 2^{ème} VTT)

Simorre (milieu du 3^{ème} VTT)

Masseube (fin 3^{ème} VTT et début CO en ville)

- Pour le découverte

base de loisirs Gimone (fin VTT, début et fin CO et début canoé)

Tous les ravitaillements seront composés de liquide et solide, et pourvu d'eau en grande quantité.

Pensez à boire régulièrement pour éviter toute déshydratation.

À Monties il y a une fontaine d'eau fraîche, particulièrement bienvenue.

Le matériel:

- rappel matériel obligatoire pour le RAN'Gers; téléphone portable, réserve d'eau et ravitaillement, matériel de réparation pour crevaison, une couverture de survie, casque conforme pour le VTT.
- pour le découverte, les parcours étant entièrement sécurisés, seuls VTT et casque sont obligatoires.
- adapter vos pédales en fonction de votre stratégie (si vous optez pour les pédales automatiques, il faudra faire suivre vos chaussures de course à pied).

PARCOURS

Chronométrage

Pour tous :

Avec des puces électroniques, fixées au doigt, n'oubliez de passer le fil de sécurité autour du poignet pour ne pas la perdre en VTT ou canoé

En cas d'oubli de valider une balise (ou par choix en cas de fatigue ou de manque de temps), le système de pénalité est le suivant : 15 minutes par PM à pied, 30 minutes par PM en VTT, une heure par PM en canoé.

Petit guide du PM (le fameux Poste Manquant) :

- ➔ Prenez votre temps pour poinçonner, une lumière sur le boîtier s'allume, accompagnée d'un bip. Chaque année, des raiders trop pressés ne laisse pas assez longtemps leur puce électronique dans le boîtier pour qu'il enregistre le temps, du coup.....PM
- ➔ Si vous ne trouvez pas la balise, n'insistez pas, passez à la suivante, soit vous êtes au mauvais endroit et vous allez perdre plus de temps à la trouver que le temps de la pénalité (15 minutes à pied) ou la balise a disparu (volée, jetée...) et nous ne la compterions donc pas.
- ➔ Parfois les balises sont à faire dans l'ordre (VTT, CO en ville à Maseube et canoé), si vous vous trompez, il faut reprendre l'ordre. Par exemple, vous devez faire 69-70-71-72 et que vous faites 69-71-70-72 , alors la balise 71 sera notée PM. Si vous vous en rendez compte, vous devez reprendre dans l'ordre après la 70, (et donc refaire la 71) , donc vous devrez faire 69-71-70-71-72.
- ➔ **sur les parcours VTT il y aura des balises sauvages** elles seront immanquables, pour pas les rater nous mettrons même deux flammes, les fameuses balises en toile orange, de chaque côté du chemin, mais il n'y aura qu'un seul boîtier à poinçonner qui sera donc sur une des deux balises

Important :

heure limite d'arrivée pour le RAN'Gers, 17h15. Au delà, les équipes ne seront pas classées. Au niveau timing cela doit passer sans problème.

Retrait dossards à partir de 7h40

lors du retrait dossards :

- donner chèque de caution pour récupérer la puce
- elle sera vidée, mais un boîtier permettra de la contrôler
- relever votre numéro de dossard sur la liste en fin du document
- penser à amener les éventuelles pièces manquantes à donner
- en cas de doute, téléphoner au 06 75 25 82 61

RAN'Gers:

LE DEPART:

RELAIS COURSE D'ORIENTATION AU LAC

- Départ en masse premier relayeurs avec la puce
- les deuxièmes relayeurs attendent (relais très court, environ 4 à 8') et au retour des premiers relayeurs, récupèrent la puce de l'équipe puis vont chercher leur carte (qui seront accrochées et numérotées au dos avec le numéro de dossard correspondant) et font à leur tour un parcours
- à la fin du deuxième relais, l'équipe se reconstitue et part en canoé

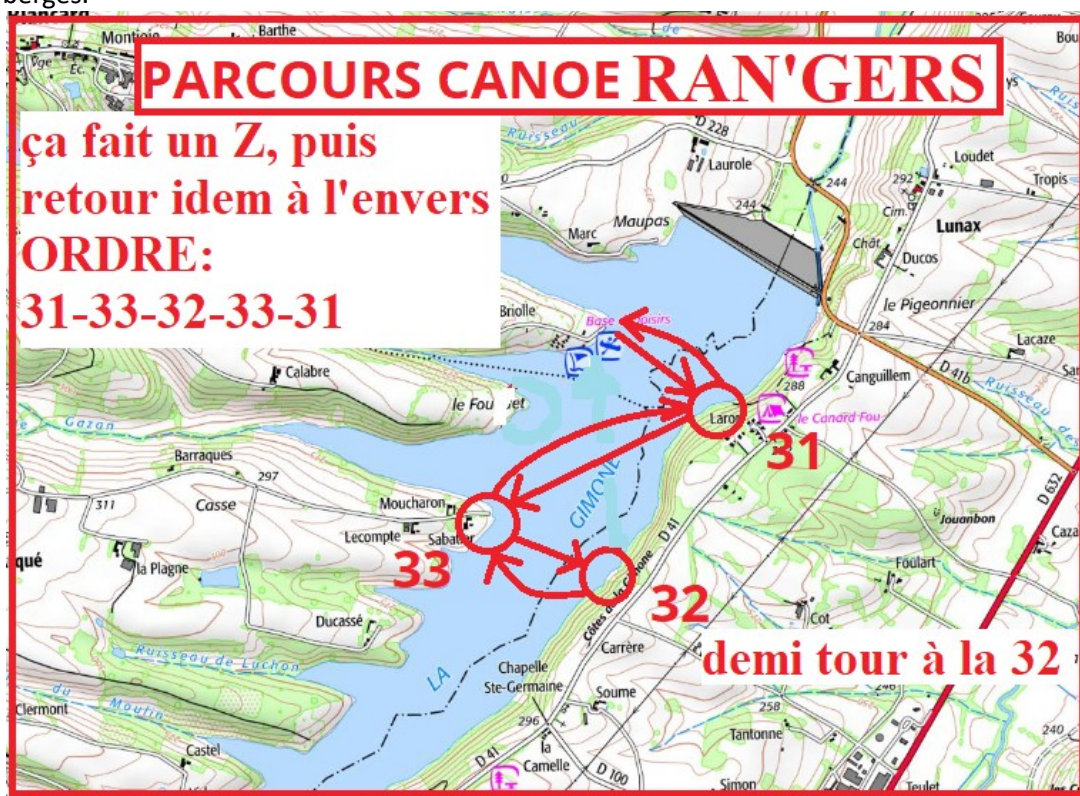
LE DEROULE:

1) CO base de loisir du lac de la gimone

- 4 balises à trouver par relais à faire dans l'ordre (cf infos précédentes).
- Veillez à vérifier systématiquement le code de la balise (les numéros de code des balises sont compris entre 39 et 53).

2) Epreuve canoé lac de la Gimone

- voici le plan, c'est un parcours en Z, avec demi tour à la balise 32 et refaire le parcours dans sens inverse.
- Balises à poinçonner dans l'ordre : 31, 33, 32, 33 et 31
- Pour valider les balises il faudra descendre du canoé, car les piquets seront positionnés sur les berges.



3) Epreuve VTT – fléché et balisé

- 11,3 kms, flèches violettes, rubalise intersport et marquage fluo orange au sol
- jusqu'au km7, parcours commun avec le découverte, très roulant, une balise sauvage
- ensuite c'est du rude, avec deux côtes avec du très gros %

4) Epreuve pedestre CO sur carte IOF

- Course au score, donc ordre des balises libres mais temps limite de une heure
- pénalités de 5' par minutes entamées au-delà de l'heure de course
- Avec la puce vous devrez pointer la balise 35 qui lance le chrono, ensuite on vous donne la carte
- Exceptionnellement, vous pouvez vous séparer et vous répartir les balises
- 20 balises 31 à 53 à poinçonner manuellement (à l'ancienne donc!) sur la carte



- il s'agit de piquets en bois d'un PPO avec des flammes orange 30x30 accrochées pour mieux les voir. La pince est dans le piquet.
- Il suffit donc qu'un seul des deux ait la balise pour la valider. Attention, une balise poinçonnée dans la mauvaise case ne sera pas comptabilisée.
- Carte au 1/10 000ème, parcours total de 9 kms à vol d'oiseau avec dénivelé positif de 115m.
- Puis quand vous vous êtes regroupés **DONC** que l'équipe est reconstituée et que vous avez fini la CO, vous pointez la balise 36 qui arrête le chrono et calcule votre temps de CO
- IMPORTANT : juste après la balise 36, vous aurez un gel de chronomètre, la balise 37
- le boîtier 37 stoppe le chrono, le temps que les arbitres vérifient les poinçons sur les deux cartes et comptabilisent les PM>>>>quand ils ont fini, ils vous appellent, vous donnent le résultat et...
- le boîtier 38 relance le chrono, dans la foulée l'arbitre vous donnera à bipper un boîtier 100 à 112 correspondant à votre résultat de la CO au score : 100 si 0 PM, 101 si 1 PM, 102 si 2 PM, etc jusqu'à 112 pour 12 PM ou plus de 12 PM
- la course est relancée et vous enchaînez avec le deuxième parcours VTT

5) Epreuve VTT'O - sur carte ign

- VTT de 5 kms
- 2 balises à récupérer.
- Les balises sont à faire dans l'ordre.
- Attention, ces deux balises sont en bas de deux côtes extrêmement difficiles
- Simplement si vous commencez à être fatigués, (attention, il faut savoir gérer ses efforts), en restant sur le haut et en passant par la route, vous vous économiserez (mais vous ne prendrez pas les deux balises)



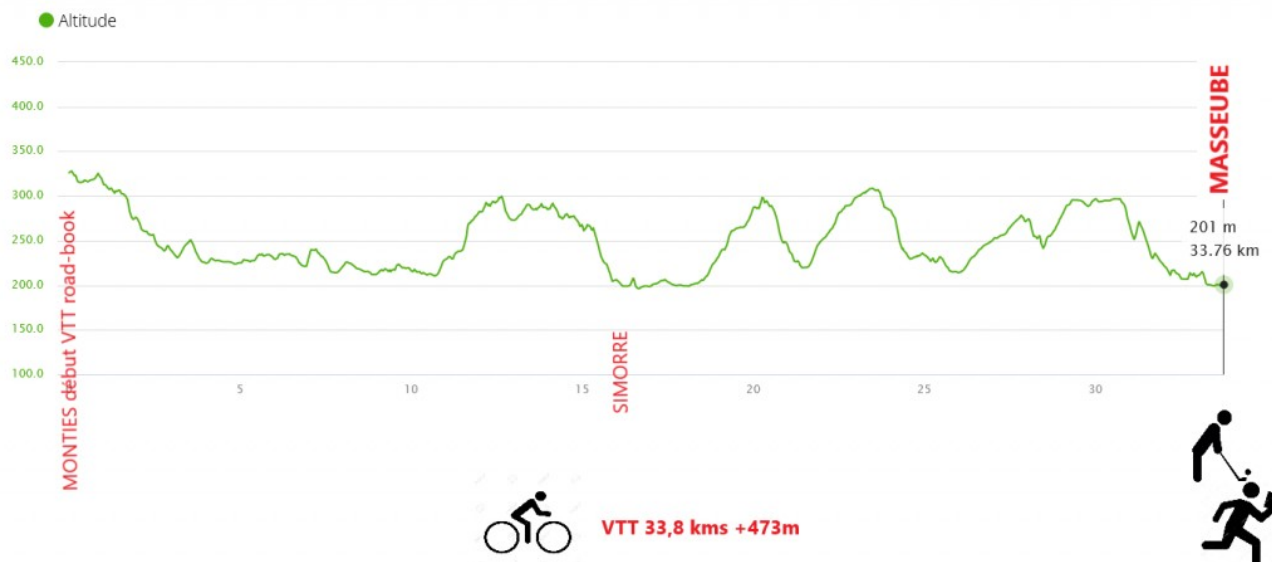
- Arrivée à Monties

6) Epreuve VTT - suivi sur road book

- Balises sauvages, vous ne pouvez pas les rater !
- À Monties, vous aurez le choix entre
- suivre le parcours prévu soit 33,8 kms avec dénivelé +473m, mais le parcours est beaucoup plus roulant. Les circuits suivent à 80 % les chemins balisés par le Guidon Simorrain cf fléchage :



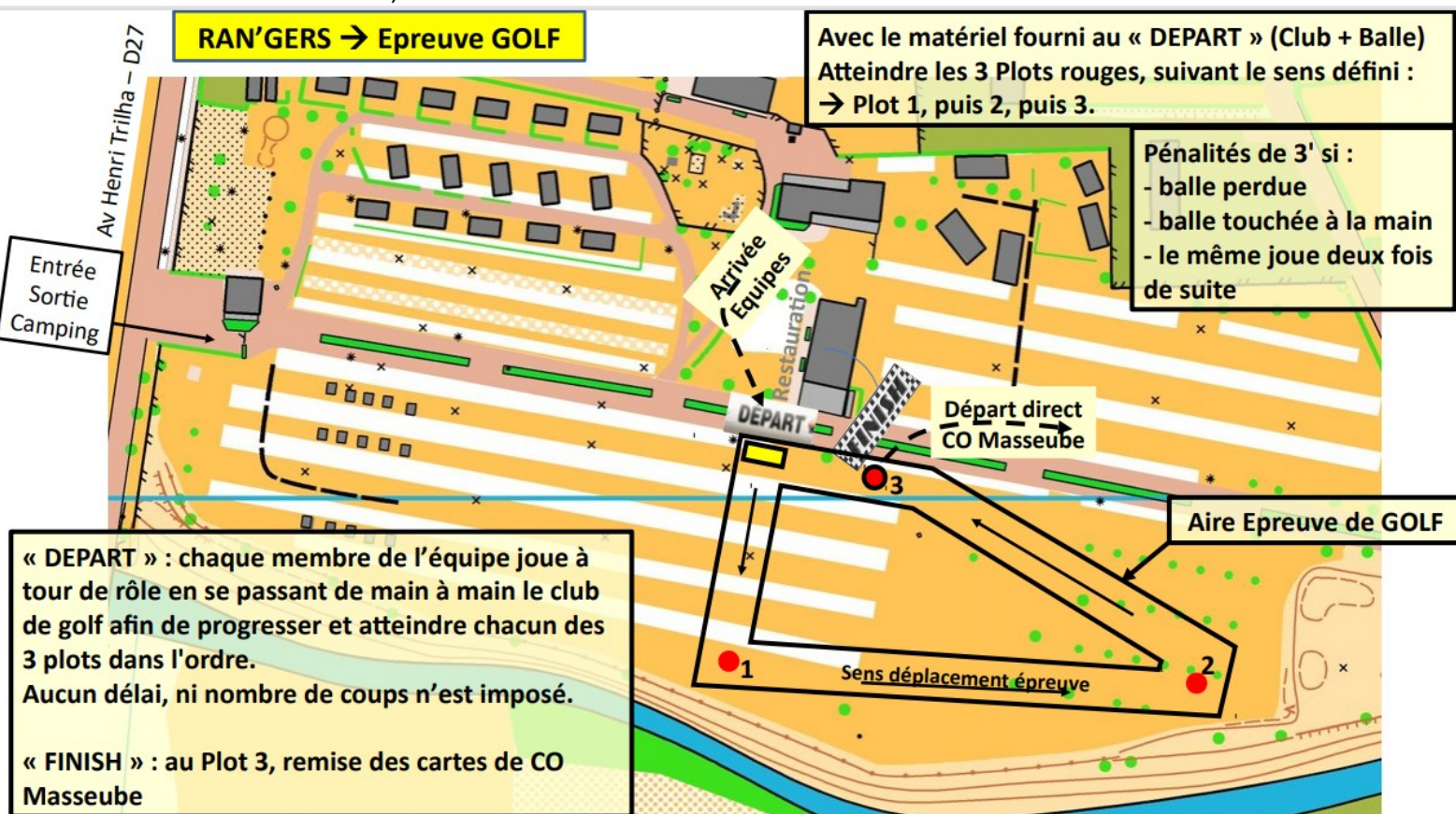
- soit rentrer directement sur masseube, soit 14 kms et une seule côte difficile, et ce retour se fait en suivi d'itinéraire sur carte IGN et vous devez suivre le trait en pointillés rouges. Évidemment vous aurez 6 balises en moins soit 3h de pénalités
- Au delà de 14h15 vous n'aurez plus le choix, retour direct vers Masseube
- Attention, les ornières, parfois elles ne sont pas visibles et peuvent vous surprendre: **soyez prudents dans les descentes!**



- Profil ci-dessus (partie Monties-Simorre-Masseube en VTT) :

7) L'épreuve golf

- durée estimée, environ 3 à 6'



- pas de caddie, il faut courir, pas sûr que Tiger Woods aurait aimé...

8) Epreuve pedestre CO sur carte IOF

- Balises 61 à 75 à faire dans l'ordre
- Carte au 1/10 000ème, parcours de 6 kms avec dénivelé positif de ...0 m.
- Attention en ville aux voitures, respect du code piétonnier.
- Champ cultivé strictement interdit sous peine de disqualification
- Des contrôles seront mis en place pour vérifier que les concurrents restent ensemble.
- Après la balise 75, direction l'arche du département du Gers pour l'arrivée

9) L'après course

- vidage de la puce et restitution de la puce à l'accueil contre le chèque de caution
- douches chaudes et repas sur place
- navettes (cf plan ci-dessous pour résumé) pour récupérer voitures
- remise des prix à 17h45

Liaisons « RAN'Gers » Masseube → Lac de la Gimone

Zone Arrivée RAN'Gers Masseube



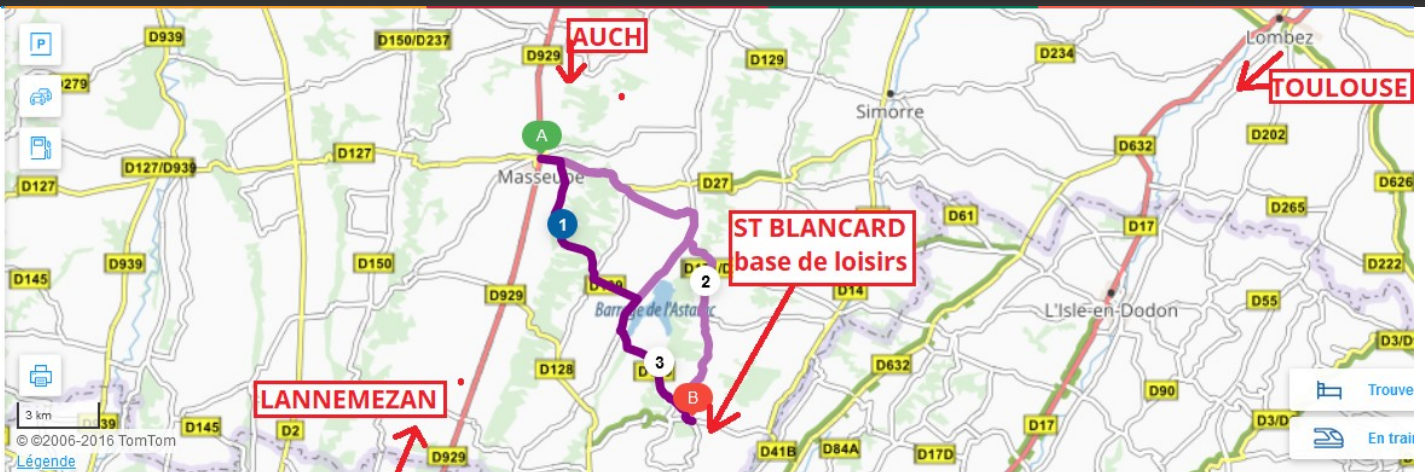
Zone Départ RAN'Gers Lac de la Gimone



Légende

- 1 Les participants se garent au lac de la Gimone
- 2 Ils déposent leur VTT au « Parc VTT » + validation inscription
- 3 Ils font le raid (CO, Canoé, VTT..., Golf, CO Masseube)
- 4 Au terme du Raid → Navettes retour vers Lac de la Gimone
- 5 Les participants récupèrent leur VTT au Parc VTT Masseube

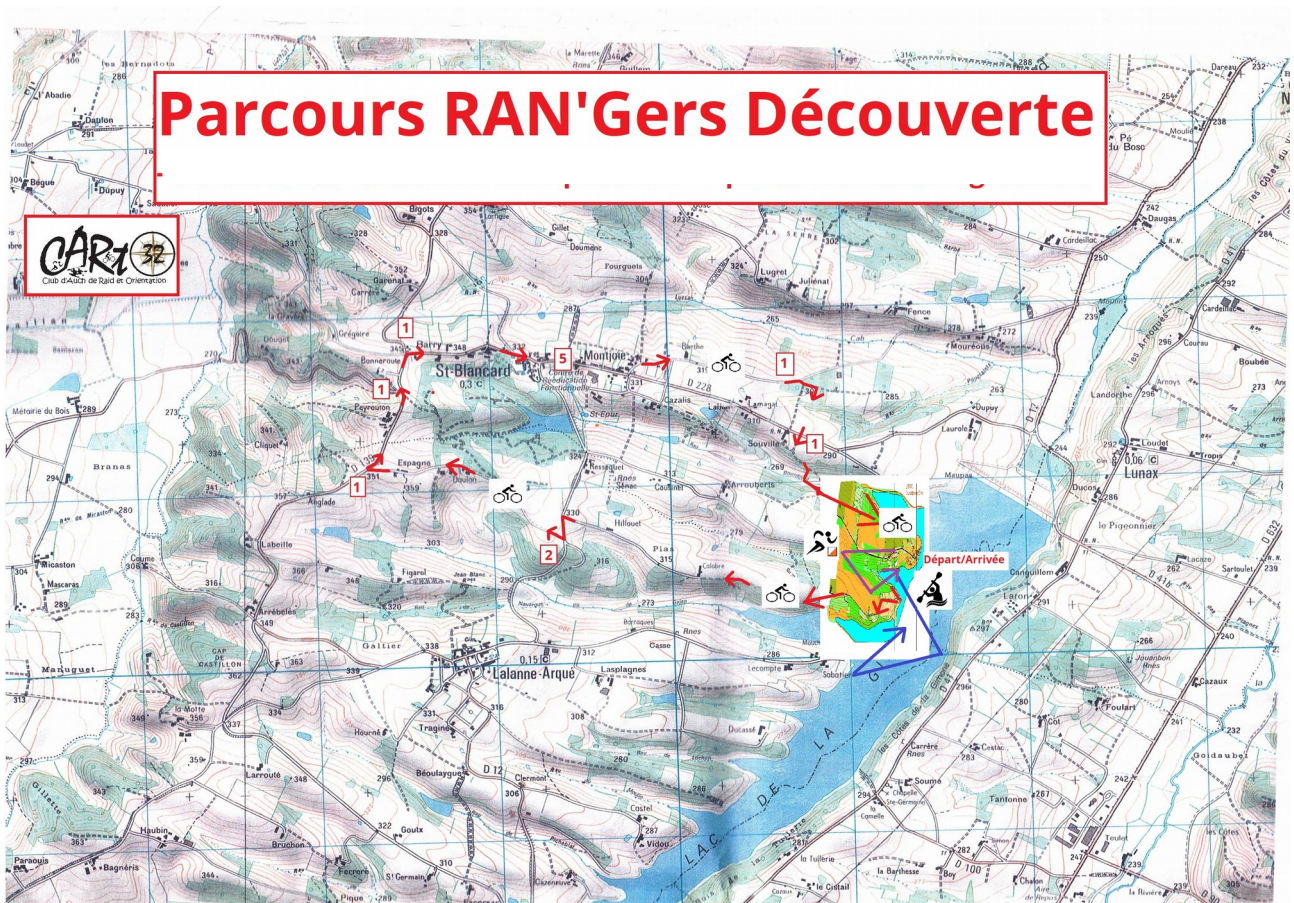
Mise à jour 25/6/22



Raid DECOUVERTE:

Rendez-vous à la base de loisir du lac de la Gimone à partir de 8h

LE PARCOURS:



1) départ type 24h duMans

- VTT positionnés dans parc VTT
- concurrents alignés casque jugulaire serrée
- au signal, départ vers VTT et vous pouvez monter sur le VTT

2) Epreuve VTT

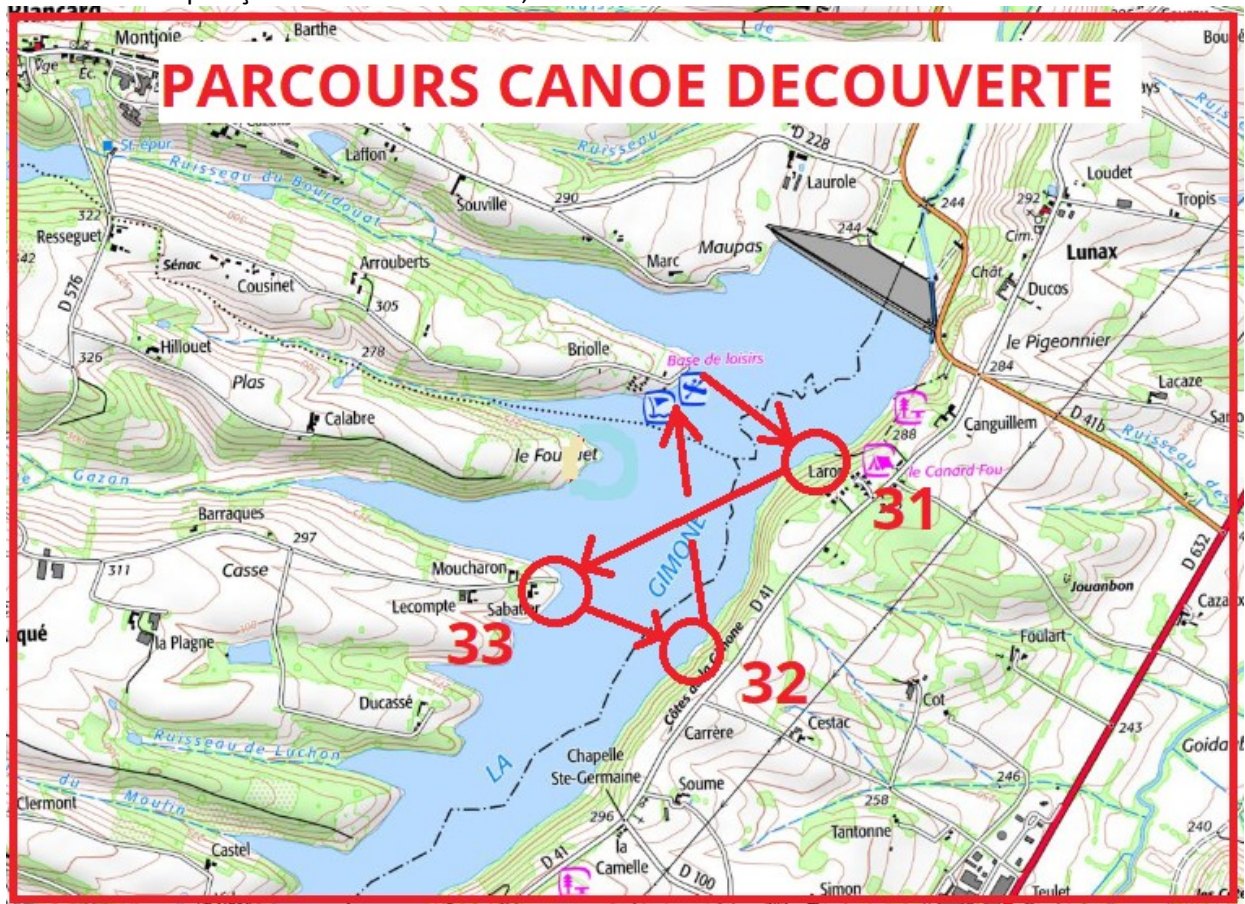
- 9,5 kms suivre fléchage au sol, et panneaux avec gandes flèches directionnelles violettes
- Attention, deux descentes dangereuses, l'une au bout de 500 mètres de course dans un petit bois, l'autre en fin de parcours. À chaque fois, des signaleurs vous avertiront afin que vous adaptiez votre vitesse, quitte à descendre de VTT par prudence, la perte de temps est minime.
- En bas de la première descente, passerelle à passer obligatoirement à pied
- Balise 90 à poinçonner, vers le 7ème kilomètres
- Une fois fini, vous déposez votre VTT dans le parc VTT (vous pourrez changer de chaussures si vous le souhaitez, il vous faudra alors les y déposer avant le départ)

3) Epreuve course d'orientation base de loisir lac de la Gimone

- 10 balises
- Ordre libre

4) Epreuve canoé lac de la Gimone

- Balises à poinçonner dans l'ordre : 31, 33 et 32



- Pour valider les balises il faudra descendre du canoé, car les piquets seront positionnés sur les berges.
- Une fois le matériel rendu (gilets, pagaies et canoé rangés), direction l'arche INTERSPORT pour l'arrivée

4) L'après course

- vidage de la puce et restitution de la puce à l'accueil contre le chèque de caution
- point lavage VTT derrière bâtiment accueil
- remise des prix à 12h25
- pour les jeunes, remise des prix du Challen'Gers jeunes à 12h35

LISTING PARTICIPANTS RAID DECOUVERTE

DOSSARD	NOM EQUIPE	CATEGORIE	NOM1	PRENOM1	NOM2	PRENOM2
101	Tic&Tac	Homme	COURNET	Guillaume	COURNET	Paul
102	Team En Rouquet	Homme	BESSARD	Cyriaque	BESSARD	Baptiste
103	Team fat	Mixte	MOCCI	Aurelie	ALVES DE PUGA	Loic
104	Les sangliers	Homme	CAZES	Mathieu	FAUVINET	Thibault
105	Les kiné sport	Homme	BAJON	Theo	MARQUE	Cédric
106	Les touristes	Homme	BAJON	Emerick	MARCHIOL BOURROUILH	Martin
107	LES MOLOSSES	Homme	GOSTEAUX	Malik	PEREZ	Gonzague
108	TEAM CAPELLO	Mixte	CAPELLO	Estelle	CAPELLO	Emmanuel
109	abraxcadabrax	Homme	VERA	Paul	VERA	Mickael
110	roulmapoule	Femme	MAITRE	Rose-marie	VERA	Ariane
111	Les pingouins volants	Mixte	TIMMERMAN	Lou	BOUTAMINE	Benjamin
112	Les Borabeaucaires	Homme	STABILE	Hugo	BOISNEAU	Silouane
113	Les pirates	Femme	DAMAY	Christine	BIGOURDAN	Sabrina
114	Belgique France	Homme	HOUSSEAU	Alain	LOUBERE	Jerome
115	LES 2 AILES	Mixte	CASTEX	Lilou	DUTREY	Lucas
116	Les Calimero	Mixte	HOVASSE	Aurélie	DEPEYRIS	Jérôme
117	GAZ	Homme	RUIZ	Ludovic	BARO	Jonathan
201	Les Couteaux Suisses	JEUNES Homme	ALLA	Martin	TARAN	Raphaël
202	meth et math	JEUNES Homme	DUFOSSE HUPIN	Mathis	BOISNEAU	Mathis
203	Les plaisantins	JEUNES Mixte	ROLET	Albane	MICHEL	Kaelig
204	Les rugbyraiders	JEUNES Homme	RUIZ	Gaspard	BARO	jules

LISTING PARTICIPANTS RAN'GERS

DOSSARD	NOM EQUIPE	CATEGORIE	NOM1	PRENOM1	NOM2	PRENOM2
1	Les Travel Big Peas	Femme	PALACIOS	Valentine	DUBUISSON	Mathilde
2	ManOrel	Mixte	BELIJAR	Aurélien	BELIJAR SOULHOL	Manon
3	Les Amis de la Sueur	Homme	MONNIER	Fabien	VANZO	Christophe
4	Les Bèglais	Mixte	CONQUERET	Gilles	CHEMINADE	Vinciane
5	lesgrasdubides	Homme	BEGAUD	Nicolas	DU COURNAU	David
6	AbsoluRaid Yo&Seb	Homme	VOILLEMOT	Yoann	WEBER	Sébastien
7	Pyrénées Fighting club	Mixte	CANOT	Alison	TRUPIANO	David
8	TETES BRULEES	Homme	OLIVA	Richard	GICQUEL	Tony
9	PACO Mixte	Mixte	LACAZA	Thierry	SAVIN	Céline
10	Les Radis Raid 1	Homme	DIRAT	Gregory	DIRAT	Damien
11	coin coin et naf naf	Homme	BAREILLES	Bruno	BAUP	Frederic
12	Chouchou et Mimil	Femme	DELAS	Gaelle	DELAS	Françoise
13	Raideurs du matin	Homme	CHAVANON	Ludovic	GUYON	Bruno
14	ZOUZOU AND CO	Homme	HAZARD	Remi	MILHE	Martial
15	les reconstitués	Mixte	VERDIER	Christine	BAUP	Jean luc
16	Absolu Grenadains	Homme	CHAMPARNAUD	Mathieu	MAGNOULON	Julien
17	Hyènes de Cestas	Mixte	CAVIGNAC	Christophe	CAVIGNAC	Fabienne
18	absolu bigorientation	Homme	LESTARQUIT	Laurent	LACHAUMETTE	Philippe
19	KOSTABERDE AMOROSAK	Mixte	IDIART	Marilyn	LAFOURCADE	Regis
20	VTT Labenne Fille	Mixte	BARROMES	Régis	BARROMES	Eléa
21		Mixte	BREILLAT	Juliette	CALZADA	Mathis
22		Mixte	AMALRIC	Alice	MENA	Louison
23	Kagil31	Mixte	MICHEL	Gildas	MICHEL	Karine