

# **CONSIGNES IMPORTANTES:**

**Préparer à l'avance le chèque de caution pour la puce chronométrage** : 40€ 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

**Rappel matériel obligatoire pour les concurrents du RAN'Gers** : lampe frontale ou éclairage sur VTT (à priori un éclairage pour deux peut suffire en évoluant prudemment dans le tunnel), et le porte carte VTT indispensable.

**La météo**: 12° à 8h, 23° à 11h, 29° à 13h : il va falloir boire, pensez à vos réserves en eau (camel bake, deux bidons sur VTT, etc)

## **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 arrêter** 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.

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

**Et bien sûr: ne jeter aucun débris dans la nature.**

**Rester ensemble (des contrôles seront mis en place),**

## **Contacts :**

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

06 75 25 82 61

# **ACCUEIL:**

## **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).
- pour le RAN'Gers, un porte carte pour le VTT (un par équipe) est conseillé. pensez à charger votre téléphone portable la veille.

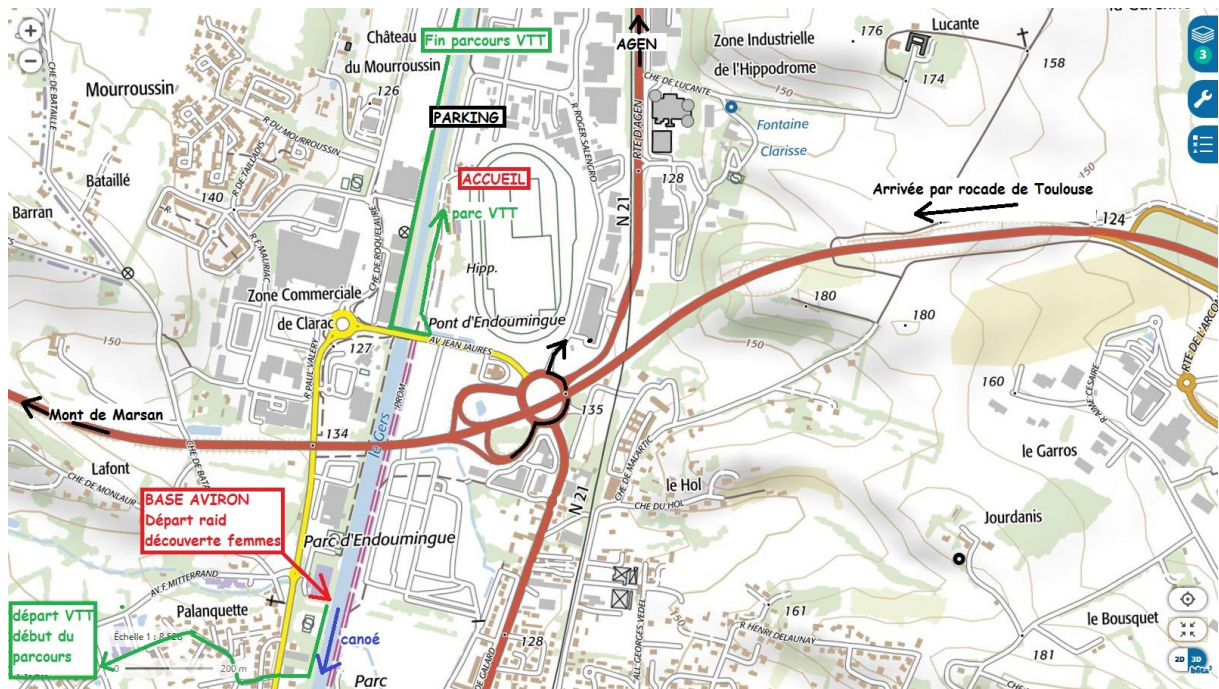
### Retrait dossards à partir de 7h45:

- à l'hippodrome, vérifier sur Pyrénéeschronos les éventuelles pièces manquantes à donner et donner votre numéro du portable utilisé pour la course.
- arrivée par rocade N124 et sortie "N21A62 Auch Tarbes Agen", vous tombez sur un grand giratoire : suivre panneaux "course d'orientation".

### Dépose VTT à partir de 8h

Des parc VTT au pont Endoumingue ou à l'Aviron juste pour le départ, pour éviter d'avoir à traverser l'avenue qui longe l'hippodrome

### Plan général accueil:



### P

#### Possibilité entraînement au tir:

Entre 8h et 8h45 à l'hippodrome

## **LES DEPARTS:**

Attention aux modalités de départ, bien respecter le timing.

Important : Pas de briefing, vous devez tous avoir lu ce document.

#### Les équipes 100 % féminines du raid découverte:

Le départ a lieu à la base aviron, et vous débutez par l'épreuve canoë. Vous allez à la base aviron vers 9h (700m de l'hippodrome), vous posez votre VTT dans un parc VTT prévu à cet effet, vous vous équipez et montez dans le canoë : le départ se fait dans l'eau à 9h30.

Après le canoë vous partez en VTT qui vous ramènera sur l'hippodrome.

Dernière partie : la CO en ville

### **Toutes les autres équipes du Raid Découverte :**

Dépose VTT dans un parc VTT provisoire au pont d'Endoumingue.

Départ 9h35 pont d'Endoumingue, carte en main pour la CO en ville. Ensuite vous revenez à votre parc VTT provisoire pour partir sur le parcours VTT (attention de ne rien laisser dans ce parc provisoire) qui vous ramènera sur l'hippodrome.

Dernière partie : 700m en course pour aller à la base aviron pour le canoë puis en revenir

### **Pour le RAN'Gers :**

Dépose d'un VTT dans un parc VTT à la base aviron, puis retour à pied au pont d'Endoumingue où vous devrez tous être pour le départ à 9h15 du bike and run, 3 kms pour rallier le parc VTT où vous aviez déposé le VTT, pour partir sur le parcours VTT qui vous ramènera sur l'hippodrome.

Dernières parties : 700m en course pour aller à la base aviron pour le canoë, puis après le canoë on vous donne les cartes de CO en ville.

## **PARCOURS RAID DECOUVERTE:**

Attention : pour les équipes féminines l'ordre des épreuves est canoë-VTT-CO en ville mais ce sont les mêmes parcours

Fléchage au sol rose avec parfois marque lettre "R"

### 1) CO en ville

- 13 balises à trouver, 10' de pénalités par balises manquantes. Veillez à vérifier systématiquement le code de la balise (les numéros de code des balises sont compris entre 62 et 74).
- attention, une balise est cachée dans le parc Endoumingue, la 69, les autres en ville. Deux cartes, une en A3 et une en A4, la balise 69 est juste sur le plan en A3

### 2) épreuve VTT fléché, arrivée au parc VTT à l'hippodrome

- balisage avec marquage au sol rouge sur la partie commune RAN'Gers et Raid Découverte, puis orange pour partie que découverte, + panneaux avec grande flèche et rubalise rouge et blanche.
- 18,8 kms, une balise à pointer (la 32) sur le viaduc. Parcours assez exigeant sur les deux premiers tiers.

### 3) le canoë

Il vous faudra aller en courant à la base aviron.

- à l'entrée gel du chrono : balise 58, puis juste avant de descendre embarquer, relance du chrono balise 59. Ne pas les oublier sinon soucis lors lecture de la puce.
- descente du Gers, distance: 2 kms.
- balise à poinçonner 60 pour le demi tour

Puis retour en courant à l'hippodrome pour épreuve de Lazer

### 4) épreuve Lazer

entrée dans le couloir d'accès, pointage balise 98 gel du chrono. Fin du couloir balise 99 pour relancer le chrono.

- vous tirez ensemble tous les deux, et quand vous commencez à tirer la cible s'allume pour 50 secondes
  - en 50 secondes vous essayez de toucher autant de cibles que possibles
  - si vous avez descendu les 10 cibles avant la fin des 50 secondes, vous repartez
  - sinon, au bout des 50 secondes on compte le nombre de cibles manquantes
- En repartant vous poinçonnez la balise correspondant à votre score : 0 échec vous pointez la 100, 1 échec la 101, 2 échecs la 102, jusqu'à 5 échecs ou plus la 105.
- Cela vous donne soit du bonus temps si 10/10 ou 9/10 ou 8/10 (de 10, 5 ou 1 min), soit du malus si 3, 4 ou 5+ échecs (respectivement 2, 5 et 7 min).
- Puis GAZ jusqu'à l'arrivée.

## **PARCOURS RAN'GERS:**

IMPORTANT : heure limite d'arrivée, 16h. AU delà, les équipes ne seront pas classées. AU niveau timing cela doit passer sans problème.

Si par hasard, vous voyez que vous êtes jsute au niveau temps, une fois le VTT fini, vous devrez gérer en fonction du temps qu'il vous reste pour faire le canoë et la CO en ville.

Vous pouvez ne faire qu'un demi canoë, ne faire qu'une partie de la CO en ville, ou zapper une des deux épreuves, comme vous êtes au plus loin à 10' de l'hippodrome, vous devrez sans problèmes éviter le hors délai. Attention de vous garder 5' pour le Lazer run.

NE PAS OUBLIER : Dépose d'un des deux VTTs au parc VTT situé à la base aviron.

### 1) bike and run : 3 kms

vous avez un VTT ouvreur ; Départ long du Gers, demi-tour au bout d'un kilomètre avec la balise 31 à poinçonner.

### 2) Epreuve VTT fléché : 9 kms

- balisage avec marquage au sol rouge sur la partie commune RAN'Gers et Raid Découverte, puis orange pour partie que découverte, + panneaux avec grande flèche et rubalise rouge et blanche.
- A l'issue de cette épreuve on vous donne les cates de VTT suivi

### 3) Epreuve VTT fsuivi sur carte ign : 17 kms

24 kms, avec au 17ème km le ravitaillement au camping du Talouch.

Sur les 17 kms balises 32 à 39. Elles sont marquées sur la carte, mais vous devez suivre le trait rouge, sinon vous ferez forcément du chemin en plus car c'est le trajet idéal. 15' par balises manquantes ou pas fait dans l'ordre.

### 4) Epreuve VTT'O et CO pedestre : une heure maxi course au score

Vous arrivez, vous vous répartissez les deux épreuves :

- l'un sur la CO pedestre, environ 5 kms, facile techniquement, pointage au carton, 5 balises
- l'autre sur le VTT'O, plus sélectif en terme d'orientation, pointage à la puce, 8 balises

Vous pointez la balise 40 qui lance le chrono de la course au score et on vous donne les cartes.

Quand les deux coéquipiers se regroupent à l'arrivée, vous pointez la balise 41. Toutes minutes dépassées coûtent 5' de pénalité. Les balises manquantes sont à 15' en VTT'O et 10' en CO pedestre

Pour la CO pedestre, on vérifie votre carton (bien poinçonner balise dans la bonne case sinon elle sera considérée fausse),

ATTENTION : après avoir pointé la balise 41, vous pointez une balise 50 à 55 en fonction de votre nombre d'erreur (la 50 pour 0 erreur, la 51 pour 1 erreur, etc et la 55 pour 5 erreurs soit 50' de pénalités)

Pour info, si vous ne vous arrêtez pas au camping du Talouch, au total vous aurez 2h50 de pénalités soit un débours de 1h50.

#### 5) Epreuve VTT suivi sur carte ign : 7 kms

Fin des 24 km, deux balises, la 56 et la 57

Conseil : gardez vos cartes du VTT'O et de la CO pedestre du camping, ça peut vous aider car elles sont plus précises et vous repassez sur le même terrain.

#### 6) Epreuve VTT fléché : 8 kms et retour hippodrome

Vous retombez sur la fin du parcours découverte, vous n'avez plus qu'à suivre jalons, panneaux et fléchage au sol.

Arrivée au parc VTT de l'hippodrome

#### 7) le canoë

Il vous faudra aller en courant à la base aviron.

- à l'entrée gel du chrono : balise 58, puis juste avant de descendre embarquer, relance du chrono balise 59. Ne pas les oublier sinon soucis lors lecture de la puce.
- descente du Gers, distance: 4 kms.
- deux balises à poinçonner, la 60 et la 61 pour le demi tour, 45' par balises manquantes

donc vous passez devant la 60, n'oubliez de la poinçonner, soit à l'aller soit au retour, et ne faites pas demi-tour à cette balise (sauf s'il vous manque du temps)

A l'arrivée, on vous donne les cartes de la CO en ville, deux cartes, une en A3 l'autre en A4

#### 8) CO en ville

- 13 balises à trouver, 10' de pénalités par balises manquantes. Veillez à vérifier systématiquement le code de la balise (les numéros de code des balises sont compris entre 62 et 74).
- attention, une balise est cachée dans le parc Endoumingue, la 69, les autres en ville. Deux cartes, une en A3 et une en A4, la balise 69 est juste sur le plan en A3

#### 9) à l'hippodrome pour épreuve de Lazer

entrée dans le couloir d'accès, pointage balise 98 gel du chrono. Fin du couloir balise 99 pour relancer le chrono.

- vous tirez ensemble tous les deux, et quand vous commencez à tirer la cible s'allume pour 50 secondes
- en 50 secondes vous essayez de toucher autant de cibles que possibles
- si vous avez descendu les 10 cibles avant la fin des 50 secondes, vous repartez
- sinon, au bout des 50 secondes on compte le nombre de cibles manquantes

En repartant vous poinçonnez la balise correspondant à votre score : 0 échec vous pointez la 100, 1 échec la 101, 2 échecs la 102, jusqu'à 5 échecs ou plus la 105.

Cela vous donne soit du bonus temps si 10/10 ou 9/10 ou 8/10 (de 10, 5 ou 1 min), soit du malus si 3, 4 ou 5+ échecs (respectivement 2, 5 et 7 min).

Puis GAZ jusqu'à l'arrivée.

## **AUTRES INFOS:**

### Le mini-raid :

Départ entre 10h et 10h30, chronométrage par puces

Epreuve 1 :

relais avec

100m course à pied

tir (temps de tir 50 secondes, 5 cibles à atteindre, si les 5 cibles sont descendues avant les 50 secondes vous pouvez repartir donc en avance)

100m course à pied

tir

100m course à pied

Passage de relais le coéquipier fait la même chose

Epreuve 2 :

Un tour bike and run

changement VTT main à la main

Epreuve 3 :

CO dans l'hippodrome

Epreuve 4 :

comme l'épreuve 1

puis arrivée

### Ravitaillements :

Trois points : à l'hippodrome, à la base aviron pour le canoé et au camping du Talouch

### Les balises électroniques :

Se pointent avec un doigt électronique ne vous précipitez pas, au risque de mal enregistrer le passage.

Pour les premiers qui passent, le temps de lecture est un peu long car les boîtiers sont endormis.

Le numéro qui compte est celui qui est sur le boîtier (parfois le chiffre est précédé d'une centaine, par exemple le 36 est noté 136, mais c'est rare)

### Après la course :

Vider votre puce, récupérer votre chèque de caution.

Les douches et repas sont sur l'hippodrome

### Remise des récompenses offerts par nos partenaires:

- à 13h30 pour la découverte
- à 16h15 pour le mini raid toutes les équipes participantes
- à 16h30 pour le RAN'Gers
- à 16h45 pour le Challen'Gers des raids multisports nature