



**CASQUE VTT (ATTACHÉ)
SUR TOUTES LES SECTIONS**

**LES BALISES DOIVENT ÊTRE
POINTÉES PAR LES 2 ÉQUIPIERS**

Balises manquantes

VTT / R&B → 20 minutes

Trail / C.O → 10 minutes

A1 RUN & BIKE Road-Book

**6,5 km
170 m D+**

**3 balises
(47 → 49)**

. Prendre la route au
Sud pour rejoindre
l'embarquement kayak

A2 KAYAK 8,6 km 0 balise

. Premier barrage : prendre la glissière tout au bout
. Deuxième barrage : passer entre les deux bouées
. Débarquement en RIVE DROITE avant le barrage

A3 TRAIL 1,1 km / 10 m D+ 0 balise

A4 ROLLER & BIKE

**6 km
60 m D+**

**1 balise
(223)**

. 3 portions en **DESCENTE**

↳ accrochage autorisé 

. Première descente → piste cyclable obligatoire
. Deuxième descente → passage étroit, vous ne
serez pas prioritaires

A5 C.O

**ORDRE
IMPOSÉ**

**1,3 km
40 m D+**

**12 balises
(125 → 136)**

. Terrain privé : soyez respectueux
des lieux et des personnes

A6 VTT Couloir

**7,4 km
190 m D+**

**5 balises
(218 → 222)**

. Après la balise 218, rester sur
le bas-côté à gauche (plots)
. Possibilité de shunter les trois
premières balises (218 → 220)

**A7 TRAIL'O
Multisupports**

**ORDRE
LIBRE**

**6 km
170 m D+**

**16 balises
(31 → 46)**

. Prenez un peu de temps avant de partir ...
. Attention aux zones interdites
(danger falaises, Natura 2000) 
. Toutes les balises sont accessibles **SANS
DANGER** (pas dans les falaises !)

BARRIÈRE HORAIRE : 4h15 de course

**5 minutes de pénalité par
minute de dépassement**

A8 VTT'O

**ORDRE
LIBRE**

17 km / 380 m D+

10 balises (136 → 145)

A9 C.O Miroir

**ORDRE
LIBRE**

2,2 km / 40 m D+

11 balises (187 → 197)

Inversion OUEST-EST

A10 VTT'O

**ORDRE
LIBRE**

6,3 km / 70 m D+

3 balises (198-123-124)

. Profil plutôt descendant
. Possibilité de shunter 2
balises pour réduire le D+

A11 C.O

**ORDRE
LIBRE**

2,2 km / 100 m D+

13 balises (201 → 213)

La partie Sud du bois est
"plus verte" que sur la carte

BARRIÈRE HORAIRE : 6h30 de course

**5 minutes de pénalité par
minute de dépassement**

A12 VTT Couloir

4,4 km / 60 m D+

2 balises (224-150)

Une dernière montée (boueuse)
avant une longue descente

A13 C.O

**ORDRE
LIBRE**

**2,9 km
40 m D+**

**14 balises
(101 → 114)**

Pour profiter jusqu'au
bout des 7 heures ...

BARRIÈRE HORAIRE FINALE : 7h de course

5 minutes de pénalité par minute de dépassement

EN CAS D'URGENCE

Tibo : 07.66.89.44.88

Morgane : 06.89.57.51.35

SECOURS : 112