

FEUILLE DE ROUTE RAID SPORTIF



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

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

Balises manquantes

VTT → 20 minutes
Trail / C.O → 10 minutes

S1 C.O **ORDRE LIBRE** 2,9 km / 40 m D+ **14 balises**
(101 → 114)

S2-A VTT Road-Book
S2-B VTT'O **ORDRE LIBRE** **12 km** **6 balises**
300 m D+ (119 → 124)

. Mini-carte pour rejoindre le début du road-book (panneau KM 0)
. Changement de sections S2A/S2B au niveau de la balise 121
ATTENTION à la traversée de route
. Possibilité de shunter les balises 123 et 124 pour réduire le dénivelé

S3 C.O **ORDRE LIBRE** 2,1 km / 90 m D+ **10 balises**
(201 → 210)

TEMPS CONSEILLÉ : 35 minutes maxi

S4 VTT Couloir **ORDRE IMPOSÉ** 10,7 km / 240 m D+ **5 balises**
(224 → 227 + 149)

. Possibilité de shunter la balise 149 (- 1,6 km)

S5 Trail'O **ORDRE LIBRE** 2,3 km / 90 m D+ **11 balises**
MULTISUPPORTS (31 → 41)

. 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 : 3h30 de course

5 minutes de pénalité par minute de dépassement

S6 VTT'O **ORDRE LIBRE** 4,8 km / 60 m D+ **3 balises**
(43-220-221)

. Ça descend ... enfin !
. Selon l'horaire, possibilité de shunter un peu et de réduire la section à 3,2 km

S7-A
S7-B **C.O** **ORDRE IMPOSÉ** 1,1 km / 20 m D+ **12 balises**
(125 → 136)

. Terrain privé : soyez respectueux des lieux et des personnes

HORAIRE MAXIMAL CONSEILLÉ POUR EMBARQUEMENT KAYAK : 3h50 de course

S8 Kayak 4,5 km / 0 m D+ **0 balise** **SECTION OBLIGATOIRE**

BARRIÈRE HORAIRE FINALE
4h30 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