

Bonjour à tous

Plus que 3 jours avant le raid, voici quelques précisions de dernière minute.

Nous vous demandons de bien contrôler sur le site quels sont les documents que vous devez penser à amener : http://vttlabenne.chez-alice.fr/raidocean_2014_liste_equipes.htm
N'oubliez surtout pas les certificats médicaux !!!

Nous vous demandons de vous assurer que vous avez bien le matériel obligatoire relatif à la sécurité (téléphone CHARGÉ, couverture de survie, casque VTT).

C'est le seul matériel OBLIGATOIRE mais vous aurez besoin d'eau (bidon, poche à eau...), de matériel de réparation et d'un VTT bien évidemment.

Le **départ du raid Découverte sera donné à 11h** depuis le stade de Labenne (route de la plage), suivre le fléchage depuis le feu tricolore de la RN10), le briefing aura lieu à 10h30 et les inscriptions pour le découverte seront ouvertes à partir de 9h00, vous gagnez ainsi 2h de sommeil et arriverez à peu près en même temps que le raid Elite.

Vous devrez être prêts à 10h30 puisqu' aussitôt après, on donnera le départ.
Prévoyez donc d'arriver en avance.

- Les différentes épreuves se feront avec un seul carton de pointage à poinçonner, les balises des différentes épreuves sont indiquées par des cases de couleurs variées. **MERCI DE POINÇONNER CORRECTEMENT DANS LA BONNE CASE ET EN APPUYANT FORT !**
- Les balises sont matérialisées par des toiles oranges et blanches ayant une pince accrochée. Elles sont mises en évidence sur votre trajet pour éviter que vous ne les manquiez.
- Un numéro de téléphone est inscrit sur les cartons de pointage, si vous avez le moindre problème, vous appelez.

- TRAIL 4,650km
- VTT1 : 6 km balisés
- COASTERING 650 m aller puis 650 m au retour sur la plage.
- Epreuve surprise sur la plage au milieu du coastering.
- VTT2 9 km balisés.
- Epreuve d'orientation (FACILE !!)
- VTT3 : 3km
- BIKE & RUN : 4 km, balisé, un vélo pour 2 qu'on se passe pour faire des relais.

- Les ravitaillements se trouveront à la fin de chaque épreuve.

- Balisage trail : BLANC UNI
- Balisage VTT : JAUNE
- Balisage Run&Bike : BLANC UNI

Balise manquée = 20 min de pénalité

Vous croiserez ou emprunterez des routes donc nous vous demandons la plus grande prudence, ne prenez aucun risque, ça n'en vaut pas la peine.

Merci de transmettre à votre collègue au cas où il n'aurait pas reçu ce message, certaines adresses ne passent pas (erreur de frappe ou autre).

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander.

Bonne fin de semaine et à samedi.

VTT LABENNE