

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, couverture de survie, casque VTT) mais aussi une boussole qui peut être utile.

Matériel obligatoire :

- Téléphone chargé (numéro laissé à l'inscription sur fiche de l'équipe) si possible dans pochette étanche (possibilité de laisser le portable dans le parc VTT pendant l'épreuve de canoë pour éviter de le mouiller).
- Couverture de survie.
- Casque VTT
- **Sangle d'au moins 3m pour attacher le VTT sur le canoë !**

Matériel conseillé :

- Chaussure trail (à prendre dans le sac pendant le VTT)
- Matériel de réparation VTT
- Trousse premier secours : couverture de survie, pansements, coussin hémostatique, élastoplaste...
- Sifflet
- porte carte VTT
- porte-carte étanche pour CO
- boussole
- guêtres conseillées

Numéro d'urgence si loin premier secours du raid : 18 ou 15 et prévenir immédiatement les organisateurs (numéro sur les cartes) pour situer le lieu de l'accident !

Organisation avant course:

1: l'équipe a rdv à Saubrigues pour finaliser l'inscription et préparer les affaires pour la journée complète. (6h30-7h30)

2: un des deux équipiers prend sa voiture pour la déposer au stade de Labenne (**7h45** départ convoi ou suivi du plan)

3: un bus et des voitures sont prévus pour vous ramener au départ du raid à Saubrigues. (**8h15** départ du bus)

4: 8h40 arrivée du bus à Saubrigues

5: 8h45 briefing

6: 9h départ du raid

Le départ du raid sera exactement à 9 h depuis la salle des sport de Saubrigues

Vous devrez remplir une déclaration attestant que vous savez nager 25m et vous immerger sera au lieu de l'inscription contre la remise des dossards

Toutes les cartes du raid seront données dans les poches d'inscription sauf l'épreuve 1 (CO)

temps maxi de la CO: 1h

Sur le raid

- > Respect du code de la route, de la nature et des bénévoles ...
- > Balisage uni blanc : trail
- > Balisage uni jaune : vtt
- > Balisage rouge et blanc : balisage n'appartenant pas au balisage du RaidOcéan

Autres info

> **Barrière horaire : 14 h** au départ de l'épreuve de trail : l'organisation pouvant la modifier en cas d'imprévus météo ou autres !

Rappel de l'ordre des épreuves :

- 1: CO
- 2: VTT suivi d'itinéraire
- 3: bike and run
- 4: canoë
- 5: bike and run
- 6 VTT suivi d'itinéraire
- 7 trail
- 8 VTT suivi d'itinéraire
- 9 épreuve surprise
- 10 VTT (cartes spéciale)

- Les différentes épreuves se feront avec des cartons de pointage à poinçonner. **MERCI DE POINÇONNER CORRECTEMENT DANS LA BONNE CASE ET EN APPUYANT FORT !**

Chaque balise manquée coûtera 30 min de pénalité sauf CO (15 min/balise) et Trail (1h/balise).

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