

RaidOcéan 2015

Roadbook ELITE

Avant course

7h00-7h30 : Accueil au stade de Labenne pour finaliser l'inscription et retirer votre poche concurrent.

- Vous devrez nous confier votre VTT (avec les plaques fixées) pour que nous le transportions sur la zone de départ.
- Vous devrez coller un autocollant « VTT Run&Bike » au dos de la plaque du VTT que vous utiliserez lors du R&B, nous vous transporterons l'autre.

7h50 : Briefing

8h10 : Transfert en bus vers Seignosse.

- Remise des cartes en montant dans le bus.

8h40 : Arrivée au parking de Seignosse, vous retrouvez votre VTT puis tout le monde se retrouve sur la plage.

9h00 : Départ du 9ème RAIDOCEAN.

Matériel obligatoire :

<p><u>Par équipe:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 1 boussole- 1 porte carte étanche- 1 stabilo (pour surligner votre parcours)- 1 montre (pour éviter de dépasser le temps en CO ou VTT'O)- 1 paire de guêtres (conseillé pour la CO)- matériel de réparation vtt- 1 couverture de survie- 1 téléphone portable- PC Course : 06.33.02.62.20 (enregistrez le numéro)	<p><u>Par coureur:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- réserve d'eau (mini: 1.5L)- réserve nutrition- VTT/casque- chaussures de trail <p><u>attention:</u> vous aurez à transporter vos chaussures de trail dans votre sac à dos durant tout le raid.</p>
---	--

A PROPOS DU RAID:

- Sur tout le raid, les balises sont numérotées de 1 à 17 sauf sur le VTT'O et la CO où vous

trouvez des lettres : A,B...

- Les balises sont à prendre dans l'ordre de la numérotation sauf VTT'O, CO et canoë !

- pénalités: - balises 1 à 17 : 30 minutes

- balises A,B... : 15 minutes

- Vous aurez un temps limite d'1 heure à ne pas dépasser pour le VTT'O et la CO!!!

-VTT'O et CO : 5 minutes par minute dépassée.

- Pensez à rendre le carton de pointage à la fin de ces deux épreuves.

- Il y aura deux postes de ravitaillement et un point d'eau.

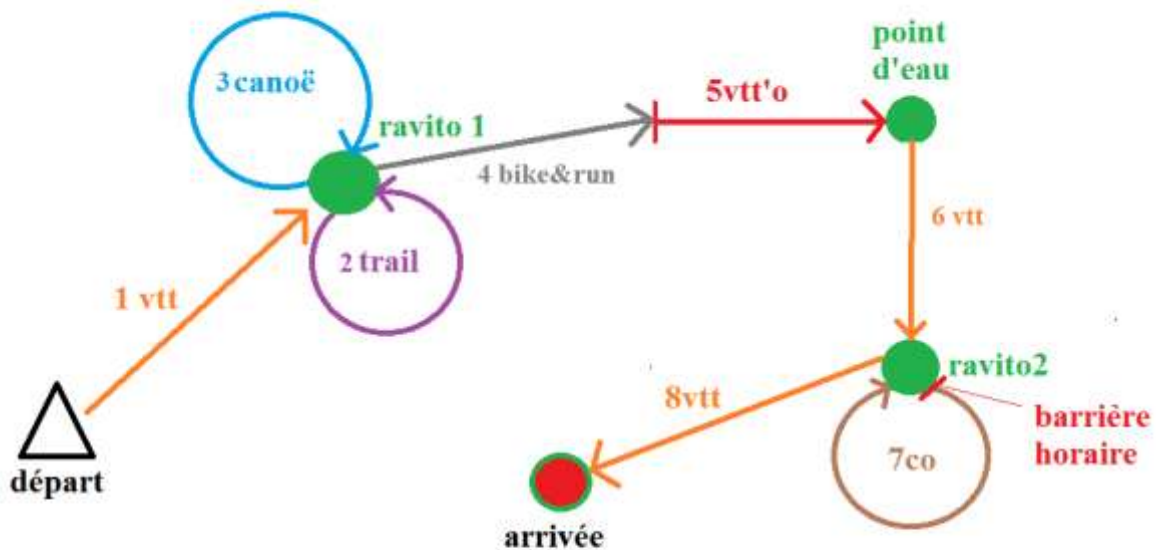
- Une barrière horaire sera mise en place à 15h au départ de la CO. Ceux qui arriveront après 15h ne pourront pas faire la CO et partiront sur la dernière épreuve (VTT) avec 4H de pénalité.

- L'une des deux plaques VTT sera marquée avec une étiquette, le vélo qui portera cette plaque (avec l'étiquette!) sera celui que vous utiliserez pour le bike & run.

- Il y a des traversées de route, donc vous devrez vous arrêter si le signaleur vous le demande !

- Vous devez respecter le code de route même en course !

Voici un schéma général de l'épreuve :



DESCRIPTION DES EPREUVES



Départ du Raid Océan en VTT coastering sur 1 km,

Puis à la plage des casernes vous emprunterez la route qui vous mènera jusqu'au début du sentier qui part dans la forêt (partie rubalisée en rouge et blanc).

De là, il vous restera 9 km de VTT'O et 4 balises avant d'arriver à l'étang blanc.



Après le VTT'O, vous laisserez votre vélo dans le parc VTT, avant de partir pour un trail.

Le ravito vous attend à côté du parc vtt et vous n'aurez qu'à suivre la rubalise jaune et rouge sur 7 km.

4 balises.



A la sortie du trail, (au fond de l'impasse) vous partirez pour l'épreuve de canoë sur 4.5km (à vol d'oiseau). 4 balises.

Vous embarquez et débarquez au même endroit !



Bike & Run, suivre la rubalise blanche et rouge sur 3 km. Pas de balise.

Vous devrez transporter les chaussures de VTT dans votre sac.



VTT ORIENTATION COURSE AU SCORE

Carte et carton de pointage vous seront remis au départ de l'épreuve.

Temps maxi : 1h

9 balises (11km)

Pénalités :

15 minutes par balise manquante

5 minutes par minute dépassée.



VTT suivi d'itinéraire de 8km

- Il est préférable de bien suivre l'itinéraire indiqué pour ne pas manquer les balises et rester sur le parcours le plus sécurisé ! Une portion de 300m sera rubalisée (rouge et blanc) pour traverser un nouveau quartier résidentiel non carté.

- 2 balises.



Course d'orientation au score (À pied)

Il faudra arriver avant 15h pour entrer dans cette CO.

Carte et carton de pointage vous seront remis au départ de l'épreuve.

temps maxi: 1h

9 balises (~7 km)

Pénalités :

15 minutes par balise manquante

5 minutes par minute dépassée.

4 heures de pénalité si arrivé au départ après 15h.



Dernière épreuve !! VTT

Parcours rubalisé en jaune et noir - 11 km et 3 balises

Arrivée au stade de Labenne, le chrono s'arrête. Le buffet est à vous !! ... et la bière aussi !