

Consignes de course raid « sportif »

Accueil :

Le samedi après-midi de 16h00 à 20h00

Le dimanche matin de 7h00 à 8h00

https://www.google.fr/maps/place/43%C2%B014'15.4%22N+0%C2%B000'13.9%22E/@43.237619,0.003858,17z/data=!3m1!4b1!4m4!3m3!8m2!3d43.237619!4d0.003858?entry=tту&_ep=EgoyMDI0MTAyMy4wIXMDS0ASAFQAw%3D%3D

Chèque de caution de 50 € pour la puce, (prenez épingle à nourrice pour dossard)

Horaires :

De 7h00 à 8h00 installation vélo dans parc à vélo

8h15 briefing

8h30 Départ (un stylo obligatoire)

13h00 Porte horaire après la co urbaine (fin de carte 3), un itinéraire bis vous sera donné.

16H00 Porte horaire après la co iof (fin de carte 5), un itinéraire bis vous sera donné.

17h30 Fermeture des circuits (horaire du coucher du soleil)

Matériel :

Par concurrent : 1VTT, 1 casque de vtt, 1 sac à dos (avec portage des chaussures si pédales automatiques), 1 réserve d'eau (1l minimum), alimentation.

Par équipe : 1 boussole, 1 couverture de survie, 1 sifflet, 1 trousse réparation VTT, 1 porte carte, 1 stylo, 1 trousse de secours.

1 téléphone avec numéro obligatoire : Médecin/ 06.77.03.86.20

Julie : 07.61.77.67.26 Patrick : 06.73.30.33.70

Conseillé : Vêtements adaptés à la météo, jambes couvertes.

Pensez à prendre vos couverts (assiettes, couteaux, fourchettes, verre.....)

On devrait avoir les douches, donc tout propre vous serez.

Informations générales :

Le Bigoraid 2024 est un raid Multi-Sports (VTT, Trail, Course d'orientation, Tir...) Nous proposons le **Sportif** pour partager cette discipline en Duo sur un format long.

(60km >5-7h de course). Il faut avoir la condition physique et être équipé pour faire les épreuves VTT sur carte (aucun balisage).

L'objectif est d'en faire un maximum, en se faisant plaisir.
Le but est donc de jouer sur toutes les épreuves. Des temps limites et barrières horaires sont fixées pour vous permettre d'arriver avant la nuit (17h30).

Au parc à vélo, des bénévoles compétents pour vous aider et vous guidez sur d'autres itinéraires si besoin.

L'équipe ne se sépare pas.

Vous devez respecter le code de la route. Sur les passages obligés, parc à vélo, des bénévoles pour répondre aux problèmes, avec de l'eau et de l'alimentation, appeler les secours si nécessaire.

Pas de zones dangereuses, un passage sur route, à vélo, 700m environs, sur laquelle sera installer un panneau « danger coureurs » et respectez la consigne de base du code de la route, en restant à droite.

Si vous abandonnez, passage obligatoire par la ligne d'arrivée pour y déposer la puce et ainsi valider votre retour.

Merci de respecter :

L'environnement (pas de déchet),

Les autres concurrents (vous devez assistance si besoin)

Les organisateurs.

Les autres usagers

Chaque balise dispose d'une pénalité variable suivant l'activité, inscrite sur les cartes.

Pas de gobelets aux ravitaillements, votre gourde ou éco cup obligatoire.

Parc à vélo à pied, vélos rangés.

Les cartes (2 par équipe) :

A chaque départ de circuit pédestre, je pointe un boitier

A chaque retour de circuit pédestre, je pointe un boitier

Carte 1 et 2 en recto-verso, pédestre + vélo - prise au départ

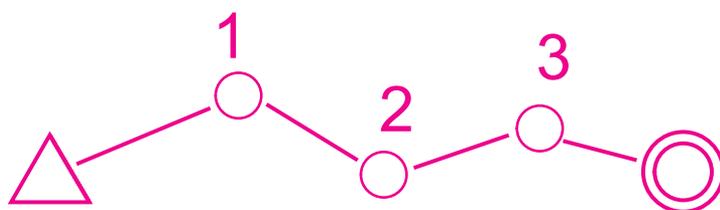
Carte 3 et 4 en recto verso, pédestre + vélo - distribuées au parc 2

Carte 5 en recto, pédestre (temps limite 1h15) - distribuée au parc 3

Carte 6 en recto, pédestre

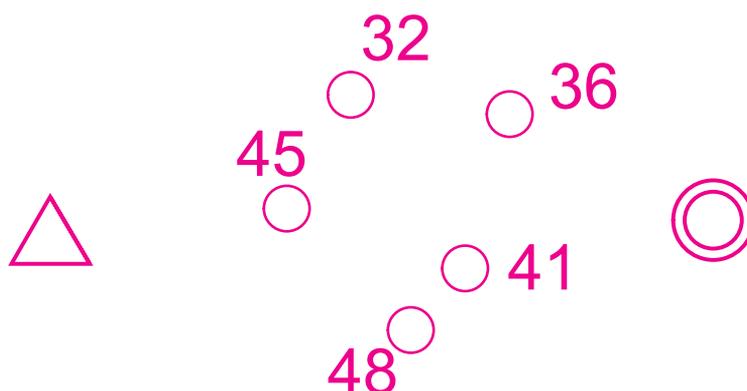
A Savoir

Je réalise un circuit dans l'ordre imposé des balises



ATTENTION: Ordres des balises 1.2.3....
Si erreur, je dois refaire dans l'ordre, 1.3.2.3.....

Je réalise un circuit avec l'ordre libre des balises



Je réalise un circuit appelé suivi d'itinéraire



ATTENTION: Suivre le tracé sur la carte
Des balises appelées "fantôme" peuvent être placées sur l'itinéraire

)) Passage obligatoire

— Ne pas franchir

LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBOLES IOF)

Pour plus de détails, se référer aux normes officielles de l'IOF : www.orienteing.org/resources/mapping/



ÉLÉMENTS DE RELIEF

	Courbe de niveau
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe intermédiaire
	Tiret de pente
	Cote d'altitude
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	Petite levée de terre
	Ravin
	Ravine
	Colline
	Butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VÉGÉTATION

	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt : course facile
	Forêt : course ralentie
	Sous-bois : course ralentie
	Forêt : course difficile
	Sous-bois : course difficile
	Végétation impénétrable
	Forêt : course facile dans une direction
	Vergier
	Vignoble
	Limite de culture nette
	Terrain cultivé
	Limite de végétation distincte
	Limite de végétation peu distincte
	Éléments particuliers de végétation

SYMBOLES TECHNIQUES

	Lignes du nord magnétique
	Croix de centrage
	Point d'altitude

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME

	Autoroute
	Route principale
	Route secondaire
	Route inférieure à 3 mètres
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Layon étroit
	Jonction de chemins visibles
	Jonction de chemins peu visibles
	Pont piéton
	Passage avec un pont
	Passage à gué
	Chemin de fer
	Ligne électrique
	Ligne à haute tension
	Tunnel
	Mur de pierre
	Mur en ruine
	Haut mur en pierre
	Clôture
	Clôture en ruine
	Haute clôture
	Point de passage
	Construction
	Zone d'habitat
	Zone interdite en permanence
	Zone pavée
	Ruine
	Champ de tir
	Tombe
	Conduite franchissable
	Conduite infranchissable
	Haute tour
	Petite tour
	Borne
	Mangeoire
	Éléments particuliers dus à l'homme

PIERRES ET ROCHERS

	Falaise infranchissable
	Colonne rocheuse et falaise
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Caverne ou grotte
	Rochers
	Grand bloc rocheux
	Zone rocheuse
	Groupe de rochers
	Terrain rocailleux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

EAUX ET MARAIS

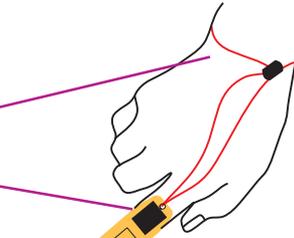
	Lac
	Mare
	Trou d'eau
	Rivière infranchissable
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau temporaire
	Marais étroit
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais peu visible
	Puits
	Source
	Élément d'eau particulier

SYMBOLES DE COURSE

	Départ
	Poste de contrôle
	Numéro de poste
	Ligne interposte
	Itinéraire balisé
	Arrivée
	Limite interdite
	Point de passage
	Zone interdite
	Zone dangereuse
	Route interdite
	Poste de secours
	Poste de ravitaillement

Utilisation de la puce

1°- Je prends une puce et l'installe à mon doigt et poignet.



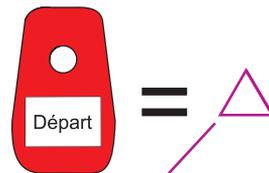
2°- Je place l'extrémité de ma puce dans le trou "Effacer".

J'entends Bip Bip, une lumière s'allume.
La puce est formatée, prête au travail.



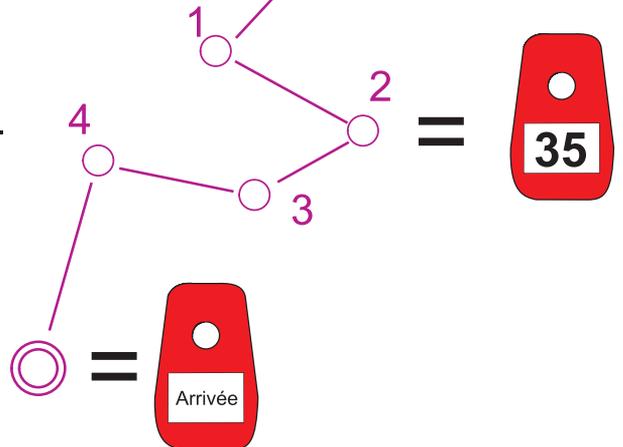
3°- Je commence mon circuit par le boîtier "Départ".

J'entends Bip Bip, une lumière s'allume.
Le chronomètre démarre.



4°- Je réalise mon circuit (dans l'ordre 1.2.3.....).

La balise est au centre du cercle.
A chaque balise un boîtier numéroté.
Exemple: Balise N°2 = Boîtier N°35.



ATTENTION: Ordre des balises, 1.2.3...

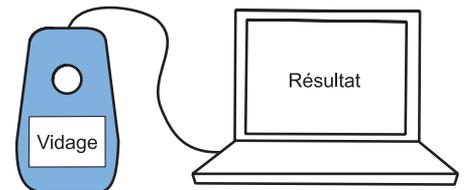
Si je me trompe, je dois refaire dans l'ordre.

Exemple: 1.3.2.3

5° - Je termine mon circuit par le boîtier "Arrivée".

Le chronomètre s'arrête.

6° - Je vide ma puce pour avoir mon résultat.



1 - Circuit des coordonnées (carte 1)

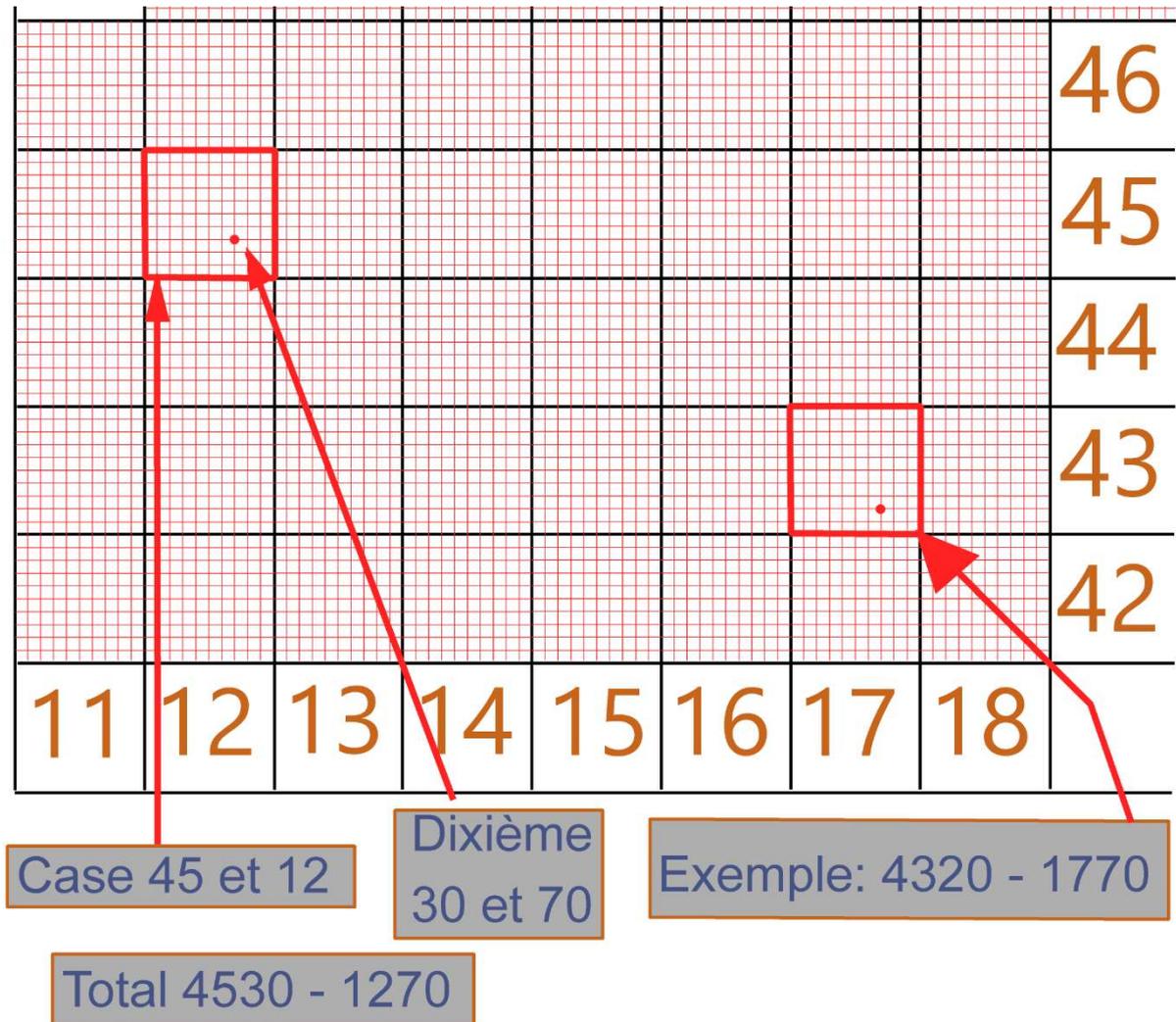
A l'aide d'une carte sur laquelle repose une grille numérotée.

Je place à l'aide de coordonnées inscrites sur la carte, l'emplacement des balises.

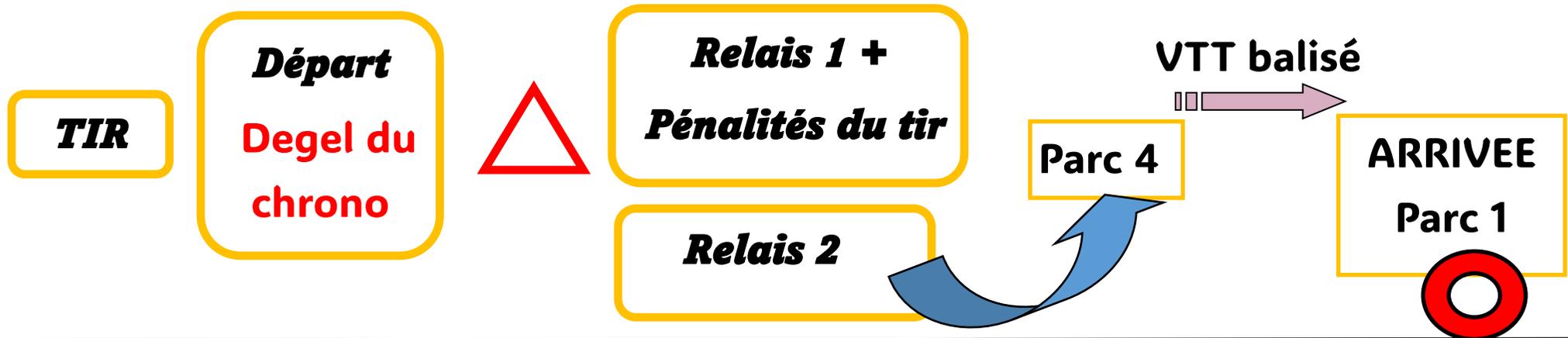
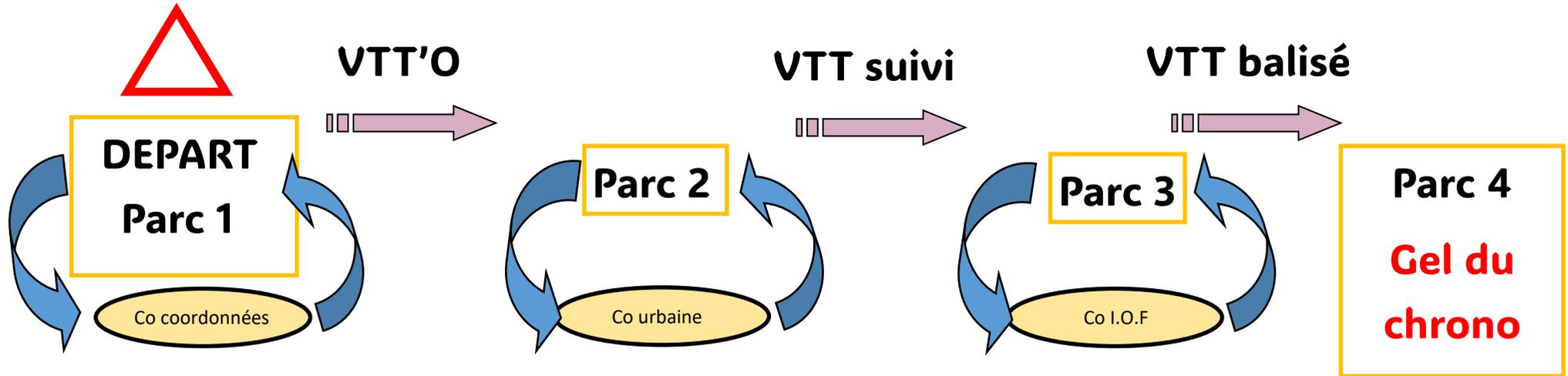
Les deux premiers chiffres de chaque coordonnée déterminent la case

Les deux suivants, les dixièmes de cette case.

L'endroit exact détermine le lieu où se trouve le boîtier à poinçonner.



PARCOURS SPORTIF



Vidage de puce



2-Tir et relais

Pour le tir vous êtes en gel du chrono

Vous posez votre vélo au parc, vous pouvez vous ravitaillez et ensuite aller faire votre tir.

Tir à la carabine, 5 tirs par équipier

Le total des réussites sera noté sur le poignet du premier partant au relais

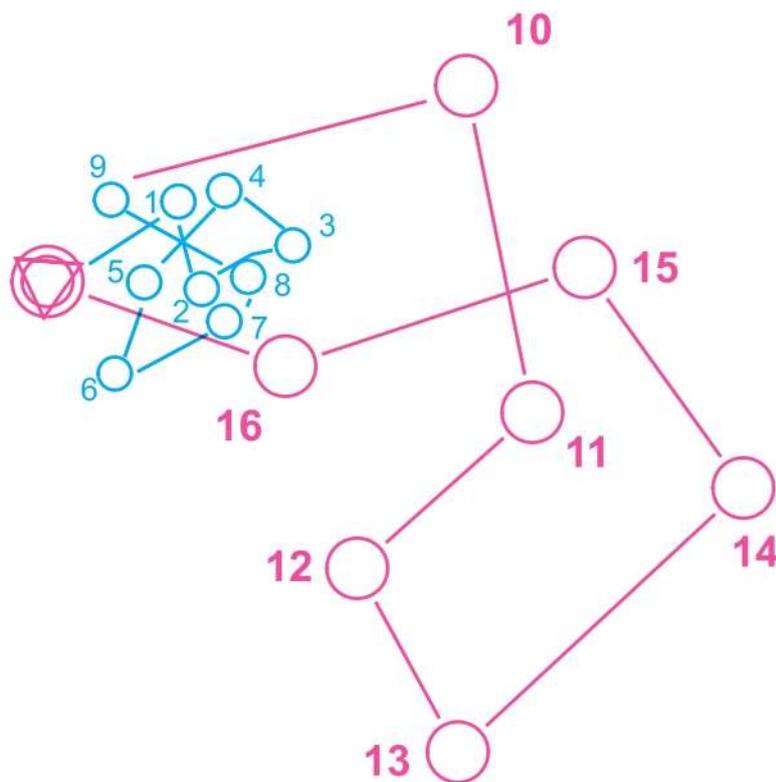
Au départ du relais (reprise du chrono), une carte avec les deux circuits dont le premier avec les pénalités.

En bleu, les pénalités, en rose la suite du circuit

Si j'ai réussi 7 tirs, je commence par la balise 7 et j'enchaîne 8.9.10.11.....

Si j'ai réussi 4 tirs, je commence par la balise 4 et j'enchaîne 5.6.7.8.9.10.....

A la fin du premier circuit, je boite une balise et donne la carte à mon équipier qui réalise le second circuit, sans cercles bleus.





Entrée Parking
Attention passage étroit
moins de 2.4m
Hauteur 2.10m

Zone fourgon
sup 2.10m
et camping car
(pas pour dormir)

Parking

Parc à
vélo 1

Douches

Accueil

Véhicules
interdits