

ROADBOOK



Sorèze, 27 et 28 mai 2017

Raideur, Raideuse,

L'équipe du Raid ISAE 2017 est fière de te compter parmi les participants de cette onzième édition. Nous avons aiguisé les parcours, c'est maintenant à toi de les affronter. Tu trouveras dans ce Roadbook de nombreuses informations concernant l'éprouvante mais mémorable aventure que tu t'apprêtes à vivre. Lis-le attentivement. Les consignes qu'il contient permettront d'assurer la sécurité et le plaisir de chacun. Il t'aidera également dans la préparation de ta course.

Bonne lecture et bonne course !

Sommaire

Sécurité.....	3
Rappels du règlement	4
Matériel obligatoire.....	4
Matériel conseillé	4
Recommandations et informations diverses	5
Planning.....	6
Vendredi (bus).....	6
Samedi.....	6
Dimanche.....	6
Parcours Aventure - Samedi	7
Parcours Aventure - Dimanche.....	8
Parcours Commando – Samedi	9
Parcours Commando – Dimanche	10
Accès.....	11

Sécurité

La sécurité sera assurée par la Croix Rouge. Ils disposent de véhicules d'assistance, ainsi que d'un véhicule tout terrain pour accéder aux zones les plus difficilement accessibles. Sur le lac, la sécurité sera assurée par des titulaires du BNSSA.

Si tu es témoin ou victime d'un accident, préviens immédiatement le PC course à l'un des numéros suivants :

06 46 34 81 58

ou

06 74 67 36 16

Etienne Puydebois

Jean-Baptiste Bouvier

Nous faisons tout notre possible pour assurer ta sécurité sur l'ensemble du parcours. Merci de respecter les consignes de sécurité ci-dessous, afin que la course se déroule dans les meilleures conditions possibles.

- ◇ Certaines portions du parcours empruntent des **routes ouvertes à la circulation**. Tu es donc tenu de respecter le code de la route. En particulier, **les coureurs ne sont en aucun cas prioritaires** sur les autres véhicules au titre de la course. La prudence est de rigueur sur toutes ces portions.
- ◇ **Le port du casque est obligatoire** pour l'ensemble des épreuves. Toute personne ne respectant pas cette règle sera disqualifiée.
- ◇ Le binôme doit toujours **rester ensemble** sur l'ensemble du parcours. Concernant l'épreuve de Run&Bike, il vous est demandé de rester à distance raisonnable l'un de l'autre.
- ◇ Le **respect du balisage est primordial**. Il est interdit de s'aventurer hors du parcours.
- ◇ Il est impératif d'avoir toujours en sa possession un **téléphone portable chargé**, avec le **numéro du PC course** enregistré.
- ◇ La **vigilance** est de mise sur les chemins que tu emprunteras, notamment lors des descentes en VTT. Tu peux en particulier croiser d'autres personnes ne participant pas à la course.
- ◇ En cas de blessure nécessitant une intervention immédiate des services de secours, il faut **contacter le PC course** qui enverra les secours adaptés.
- ◇ Merci de **suivre les consignes** des organisateurs et des bénévoles.
- ◇ L'**entraide** est bien entendue de rigueur, et participera à la bonne tenue de l'évènement.
- ◇ Il est impératif de courir avec des réserves **d'eau** et de nourriture suffisantes.
- ◇ Il est impératif d'être **présent à tous les briefings**, afin de recevoir tous les conseils de dernière minute (liés à la météo, à l'état des chemins, situations exceptionnelles, etc.).

Rappels du règlement

En participant au raid, vous êtes soumis à son règlement. Quelques points importants sont rappelés ci-dessous :

- ◇ Le respect de la nature fait partie intégrante de l'événement. Il est demandé de veiller à ne rien laisser après ton passage, notamment près des points de ravitaillement où des poubelles seront installées.
- ◇ L'abandon de l'un des deux membres d'un binôme entraîne la disqualification de l'équipe. Le participant restant peut cependant trouver un autre partenaire dans le même cas que lui afin de poursuivre, mais ils ne seront pas classés.
- ◇ L'usage de GPS avec cartographie est interdit, seules les montres sont autorisées.

Matériel obligatoire

- ◇ Un VTT par participant
- ◇ Une réserve d'au moins 1,5 litre d'eau par personne (poche à eau, bidon, bouteille)
- ◇ Un téléphone portable chargé, avec le numéro du PC course enregistré
- ◇ Une paire de chaussures fermées (y compris pour l'épreuve de canoë)
- ◇ Un casque VTT ; il est obligatoire de le conserver durant toute la durée du Raid
- ◇ Une couverture de survie et un sifflet par équipe
- ◇ Epingles à nourrice
- ◇ Une tente
- ◇ Pour le trail de nuit des Commando, le nécessaire d'éclairage (lampe frontale) et des vêtements réfléchissants

Matériel conseillé

- ◇ Un kit de réparation de VTT, avec chambre à air
- ◇ Une boussole pour l'épreuve de Course d'Orientation
- ◇ Un porte-carte pour vélo (VTT en orientation le dimanche)

Recommandations et informations diverses

Le balisage est constitué de rubalises accrochées le long du parcours et de panneaux aux intersections. Il est important de rester attentif à ces indicateurs et de ne pas quitter le chemin balisé.

Merci de bien laisser vos VTT dans les parcs balisés lors des trails, R&B et CO, et de les placer de manière à laisser de l'espace aux autres concurrents.

Des balises électroniques sont disposées sur le parcours à des endroits clés (sommets, points le plus éloigné, etc.). Elles sont mises en valeur par des petites suspensions orange, type course d'orientation. Il est nécessaire de badger afin de valider son passage.

Les personnes utilisant des pédales automatiques peuvent changer de chaussures pour le trail et le Run&Bike.

Pour les personnes louant un VTT, il est recommandé de prendre des chambres à air 26'', type Presta (petite valve).

Des douches sont à votre disposition au camping. Cependant, leur nombre étant limité, merci de les libérer rapidement, et d'y aller juste après votre arrivée pour les premiers.

L'équipe organisatrice, en t-shirt rouge, se fera un plaisir de répondre à toutes tes questions. Les bénévoles seront visibles grâce à leur t-shirt jaune.



Planning

Vendredi

17h30 : Départ du bus au départ de Supaéro, pour ceux qui ont choisi cette option lors de leur inscription. Adresse complète : **Campus ISAE-Supaéro, 10 avenue Edouard Belin, 31400 Toulouse.**

18h-20h : Accueil des participants, retrait des kits participants

Attention *Nous ne servons pas de dîner le vendredi soir*

Samedi

6h-8h : Accueil des participants, retrait des kits participants

7h-8h : Petit-déjeuner au gymnase

8h15 : Briefing puis départ mass-start depuis l'aire de camping-car (voir plan)

Note *Nous ne servons pas de déjeuner le samedi midi, car vous serez dans la montagne. Prévoyez quelques snacks, des barres énergétiques. Vous pourrez compléter votre « repas » aux ravitaillements.*

14h30 : Arrivée des premiers concurrents

19h-20h : Dîner au gymnase

21h15 : Briefing puis départ du trail de nuit au gymnase (pour les commandos seulement)

Dimanche

7h-8h : Petit déjeuner au gymnase

8h30 : Briefing puis départ en chasse depuis le camping

14h30 : Arrivée des premiers concurrents

14h-17h : Barbecue

17h : Remise des prix

18h30 : Départ du bus vers Toulouse

Parcours Aventure - Samedi

VTT1

Départ depuis l'aire de camping-car (voir plan). Dénivelé important. Balise à valider aux alentours du sommet.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 550 m

Course d'orientation

Balises à valider sans ordre particulier. Des pénalités seront associées à chaque balise non validée. Par ailleurs, pour que vous ne passiez pas la journée dans la forêt à la recherche de la dernière balise, nous fixons un temps limite, au-delà duquel des pénalités seront appliquées. Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Nombre de balises : 6
Distance : énormément pour certains
Dénivelé : j'en connais qui en feront deux fois plus que les autres

VTT2

Parcours court, peu de dénivelé positif. Prudence sur la partie empruntant la route départementale.

Distance : 3.5 km
Dénivelé + : 20 m

Canoë

(Ravitaillement)

Epreuve sur le lac de Saint-Ferréol. Merci de bien respecter les consignes de sécurité données lors de l'embarquement et les conseils des sauveteurs sur le lac. Gilet de sauvetage obligatoire (fourni).

Distance : 2 km
Nombre de balises : 2

VTT3

Distance importante. Prudence sur la partie empruntant la route départementale.

Distance : 14 km
Dénivelé + : 300 m

Trail1

(Ravitaillement)

Epreuve de trail. Les VTT sont à déposer au début de l'épreuve. Une balise est à valider sur le parcours. Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 8 km
Dénivelé + : 100 m

VTT4

Epreuve de retour, distance importante. Prudence sur la partie empruntant la départementale. La vigilance est de mise dans la dernière descente.

Distance : 14 km
Dénivelé + : 300 m

Parcours Aventure - Dimanche

VTT5

Un départ en chasse toutes les minutes, selon le classement provisoire de la veille. Long plat, puis montée, et quelle montée mes aïeux. Une balise est à valider avant la montée. Une partie du tracé ne sera pas balisé, mais une carte vous sera fournie.

Distance : 19 km
Dénivelé + : 600m

Trail2

(Ravitaillement)

Descente puis montée.
Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 6 km
Dénivelé + : 100 m

VTT6

Distance très courte, liaison avec le Run&Bike.

Distance : 2km
Dénivelé + : 0m

Run&Bike

(Ravitaillement)

Un VTT par binôme. Posez bien vos VTT dans le parc balisé. Prière de ne pas trop s'éloigner entre coéquipiers, pour des raisons de sécurité.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 150m

VTT7

Longue distance, faible dénivelé. Prudence dans la dernière descente vers Sorèze !

Distance : 20 km
Dénivelé + : 150 m



Parcours **Commando - Samedi**

VTT1

Départ depuis l'aire de camping-car (voir plan). Epreuve de VTT. Dénivelé important. Balise à valider aux alentours du sommet.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 550 m

Course d'orientation

Balises à valider sans ordre particulier. Des pénalités seront associées à chaque balise non validée. Par ailleurs, pour que vous ne passiez pas la journée dans la forêt à la recherche de la dernière balise, nous fixons un temps limite, au-delà duquel des pénalités seront appliquées.

Nombre de balises : 6
Distance : cf. planning aventure
Dénivelé : cf. planning aventure

VTT2

Parcours court, peu de dénivelé. Prudence sur la partie empruntant la route départementale.

Distance : 3.5 km
Dénivelé + : 20 m

Canoë

(Ravitaillement)

Epreuve sur le lac de Saint-Ferréol. Merci de bien respecter les consignes de sécurité données lors de l'embarquement et les conseils des sauveteurs sur le lac. Gilet de sauvetage obligatoire (fourni).

Distance : 3 km
Nombre de balise : 3

VTT3

Epreuve de VTT, distance importante. Prudence sur la partie empruntant la route départementale.

Distance : 23 km
Dénivelé + : 600 m

Trail1

(Ravitaillement)

Epreuve de trail. Les VTT sont à déposer au début de l'épreuve. Une balise est à valider sur le parcours.

Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 11 km
Dénivelé + : 150 m

VTT4

Epreuve de retour, distance importante. Prudence sur la partie empruntant la départementale. La vigilance est de mise dans la dernière descente. Arrivée au camping.

Distance : 21 km
Dénivelé + : 500 m

Trail de Nuit

Epreuve de nuit. Départ au gymnase. Le port de lumière frontale et de vêtements réfléchissants est obligatoire.

Distance : 8km
Dénivelé + : 250m

Parcours Commando – Dimanche

VTT5

Un départ en chasse toutes les minutes, selon le classement provisoire de la veille. Plat, puis montée, suivie d'une descente technique, puis montée. C'est du costaud, croyez-moi. Une balise est à valider au premier col.

Une partie du tracé ne sera pas balisée, mais une carte vous sera fournie.

Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 23 km
Dénivelé + : 850 m

Trail2

(Ravitaillement)

Descente puis montée. Vous aurez à faire un aller-retour pour capturer une balise supplémentaire en semi-orientation.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 100 m

VTT6

Distance très courte, liaison avec le Run&Bike.

Distance : 2km
Dénivelé + : 0 m

Run&Bike

(Ravitaillement)

Un VTT par binôme. Prière de ne pas trop s'éloigner entre coéquipiers, pour des raisons de sécurité.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 200 m

VTT7

Longue distance, dénivelé important. En cas de retard, retour par le parcours aventure. Prudence dans la dernière descente vers Sorèze !

Distance : 30 km
Dénivelé + : 650 m

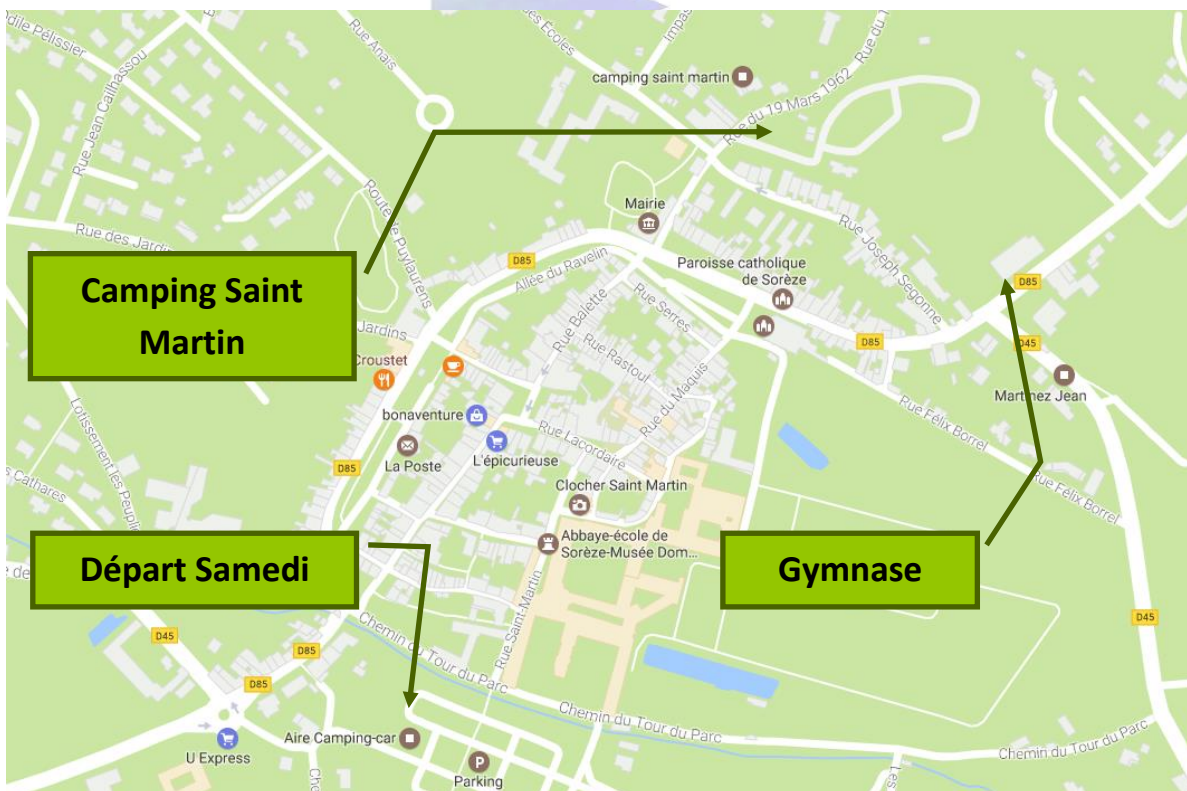


Accès

L'adresse du camping où nous logeons est la suivante :

Camping Saint-Martin, rue du 19 mars 1962, 81540 Sorèze

Le parking du camping ne pourra pas accueillir tous les véhicules. Si tu viens en voiture, tu pourras te garer ailleurs dans le village, de nombreuses places de stationnement existent le long de la route principale.



BONNE PRÉPARATION À TOI, ET BONNE COURSE !

L'équipe du Raid ISAE 2017