



Orientoise 2020 10ième édition Élite

C'est vraiment avec beaucoup de plaisir que nous allons vous accueillir le 5 septembre à St Just en Chaussée (60). Les conditions sont compliquées cette année et nous allons essayer de faire au mieux.

En premier je vais vous donner les contraintes que je vous demanderai de respecter pour nous protéger de la Covid. Il faut sortir de cette épidémie et je compte sur vous.

1/ Suivre les consignes de distanciation avec utilisation d'un masque et de gel hydroalcoolique lors des regroupements, accueil, prologue, départ, ravitaillements, repas, podiums. Les masques et le gel hydroalcoolique font partie du matériel obligatoire.

2/ En fonction de la demande de la croix rouge vous aurez peut être une prise de température. Elle sera dans ce cas obligatoire pour pouvoir prendre la départ.

3/ Vous aurez à signer un document attestant que vous êtes d'accord pour respecter les consignes de distanciation.

4/ Pour les ravitaillements Il faudra avoir sur vous pendant la course un récipient pour les boissons (gobelet, gourde) et un récipient pour le ravitaillement solide (gobelet, boîte, sac Zip). Vous ne pourrez pas toucher au ravitaillement, c'est un bénévole ganté qui vous donnera ce que vous voulez. Ce sera certainement plus long que d'habitude, il ne faudra pas oublier que nous ferons de notre mieux et être respectueux de nos chers bénévoles.

5/ Pendant la course il faudra éviter les pelotons.

6/ Pour le repas d'après course vous devrez suivre les mêmes consignes que pour les ravitaillements. Vous devez fournir votre assiette votre verre et vos couverts.

7/ Nous ferons le maximum de choses à l'extérieur. Le seul moment où vous serez à l'intérieur ce sera pour le prologue qui est un tir à l'arc. Il faudra porter votre masque et vous désinfecter les mains au gel hydroalcoolique.

8/ Vous n'aurez pas accès aux vestiaires pour les douches;

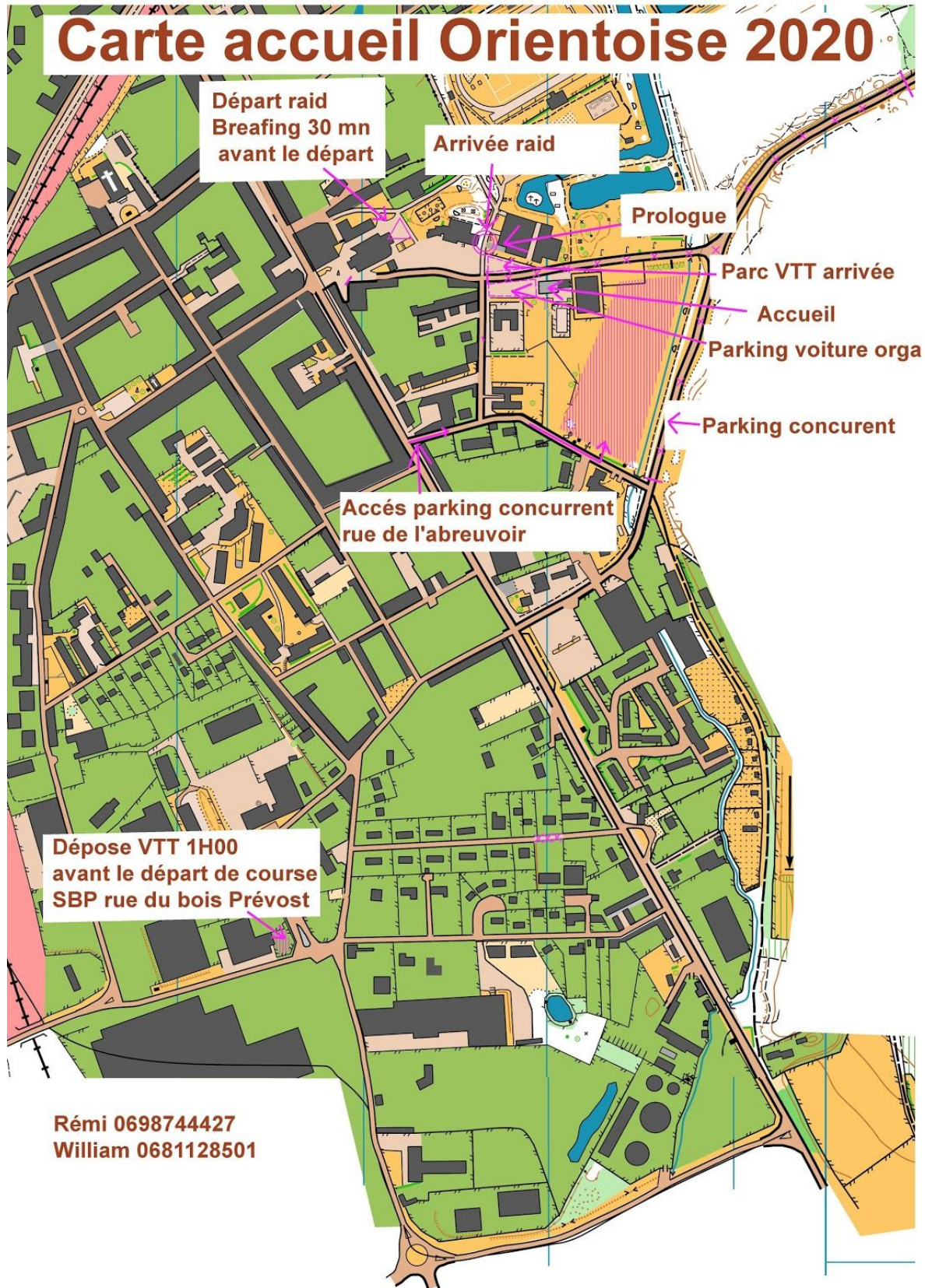
Après ces quelques précisions je vous conseille de lire attentivement le règlement.
Voir Orientoise.com

Le plan d'accès vous est fourni ci dessous.

LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE PAR COUREUR Raid Elite	
Masque	X
Gel hydroalcoolique	X
Gobelet pendant la course	X
Récipient pour les ravito solide pendant la course	X
Assiette couvert pour le repas	X
lampe frontale	X
couverture de survie	X
vtt	X
casque	X
Gilet réfléchissant	X
Eclairage avant arrière vtt	X
Roller ou trottinette (roue diamètre inférieur à 20 cm)	X
LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE PAR ÉQUIPE	
téléphone	X
1 grand sac Roller avec une poignée	X
Sac de transition 50 litres max vous y mettez ce que vous voulez, vêtement, nourriture, doudou.	X
LISTE DU MATÉRIEL CONSEILLÉ PAR COUREUR	
Sac à dos	X
Boussole	X
jambe couverte	X
système d'hydratation	X
ravitaillement personnel	X
pochette étanche	X
Stylo	X
Compteur VTT	X
Veste de pluie	X
Porte carte VTT	X
FOURNI PAR L'ORGANISATION	
Canoë gilet pagaie (pagaies perso autorisées, les donner à l'accueil pendant le contrôle matériel et après les avoir bien identifiées).	X
Cartes ; un jeu par concurrent (sauf exception)	X
Ravitaillement de course	X
Repas fin de course	X
Lot d'accueil	X

Podium 3 premiers par catégories	X
doigts électroniques	X

Carte accueil Orientoise 2020



Rémi 0698744427
William 0681128501

L'accueil sera fait le samedi 5 à partir de 9h00. Sachez qu'il vous faudra environ 2h00 pour le retrait des dossards, le contrôle matériel, le prologue, la dépose des sacs et des vtt. Alors il ne faudra pas trainer si vous voulez manger un bout avant le départ.

Pour l'accueil il faudra avoir avec vous les vtt avec l'éclairage, le matériel obligatoire, le sac de 50 litres par équipe avec votre ravitaillement pour la nuit (vous y mettez ce que vous voulez) et vos rollers ou trottinettes (dans un grand sac avec poignées).

Le prologue sera à faire dans la foulée (vous tirez 3 flèches chacun si vous touchez 3 fois la cible jaune vous gagnez 3 balises sur la co finale du raid, 2 fois 2 balises etc..

Pour la dépose vtt dans le parc vtt suivez le plan fourni ci dessous. Prévoir 30 min pour être large. Ouverture du parc 10H00.

11h30 Breafing sur la ligne de départ.

Points principaux ;

Respecter l'environnement.

en cas d'urgence appeler le 112 sinon voici mon portable 0698744427

Rester à 2 tout le temps

Garder son sac de course sur toute l'épreuve, même sur les boucles à pied. (30 mn de pénalité).

Ne pas prendre de route interdite. (1 heure de pénalité)

Le casque doit être porté sur le vtt, le Run and bike, le canoë, le rappel.

Il va y avoir un transport des vtts, nous ne prenons pas les chaussures ni le casque.

12h00 Départ

Section 1

Trail balisé	800 m	0 balise	
--------------	-------	----------	--

Section 2

CO mémo	1 km	1 balise à 20 min de pénalité	Chaque carte mémo amène à la suivante.
---------	------	-------------------------------	----------------------------------------

Section 3

Trail balisé	600 m	0 balise	
--------------	-------	----------	--

CP1 vous récupérez vos vtt

Section 4

Road book vtt	16 km	3 balises à 30 mn de pénalité	45-50 mn pour les plus rapide
---------------	-------	-------------------------------	-------------------------------

CP2 vous laissez vos vtt et uniquement vos vtt.

Section 5

Roller ou trottinette en azimuth distance	9 km	2 balises à 20 mn de pénalité	pensez à prendre le sac, le casque, les chaussures vtt. 30 mn pour les plus rapide
-------------------------------------------	------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

CP3 Vous rendez vos rollers dans le sac. Gardez votre casque vtt.

Section 6

Trail'o	10 km un peu moins si vous coupez, 100 m de D+	8 balises à 10 min de pénalité	2 loupes en iof et photo aérienne. Comptez 1h00 au mieux.
---------	------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------

CP4

Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Important arrivez avant 16h30 pour faire le canoë. Sinon 10h00 de pénalité et transport en voiture au départ de la section suivante (8) que vous commencerez une fois que tous les concurrents seront partis du CP5. (Ne vous inquiétez pas 16h30 c'est très large).

Section 7

Canoë	25 km	0 balise	Jolie rivière avec un bon courant meilleur temps estimé 3h30 3h45
-------	-------	----------	----------------------------------------------------------------------

CP5

Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Section 8

Trail'O + Rappel	7 km 100 m de D+	5 balises à 15 mn + 1 balise à 1h00 (rappel)	Soyez très vigilant à l'approche du rappel, très dangereux et certainement de nuit. suivez les consignes des bénévoles. Il y aura un arrêt chrono pour le rappel sinon comptez 1h00
------------------	------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CP6 vous retrouvez vos vtt

Section 9

VTT O	35 km (14 km minimum) 700 m de D+	13 balises à 30 min	Magnifique parcours où vous découvrirez des carrières, des maisons troglodytes, des grottes, de nombreux singles. Que du bonheur !!! Pensez à mettre vos gilets réfléchissants et votre éclairage. Il va vous falloir un petit 2h30 3h00 pour les meilleurs
-------	-------------------------------------	---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CP7

Vous récupérez votre sac de ravitaillement. Nous vous fournissons de l'eau chaude, froide et de la soupe mais pas de ravito. Vous avez accès à votre sac avant et après les 2 CO. Commencer obligatoirement par la CO1

Section 10

CO1	10 km max 300m de D+	9 balises à 20 mn et 1 balise à 30 mn	Nous ne donnons plus la carte à partir de 3h00. 1h30 pour la course parfaite
-----	----------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

CP7

Section 11

CO2	10 km max 300 m de D+	9 balises à 20 mn et 1 balise à 30 mn	Nous ne donnons plus la carte à partir de 3h00. 1h30 pour la course parfaite
-----	-----------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

CP7

Vidage du doigt à la GEC après avoir terminé les 2 CO.

Vous ne pourrez pas partir sur la section 12 avant 2h00 du matin. Si par bonheur vous avez l'ensemble des balises (contrôlé par la GEC) avant 2h00 vous aurez le droit à un arrêt chrono.

Récupération des vtt

Section 12

VTT'O	15 km max 150 m de D+	6 balises à 20mn	comptez 1h00 max pour les plus rapide
-------	-----------------------	------------------	---------------------------------------

Section 13

VTT'O multcartes	5.3 km max 100m de D+	8 balises à 10 mn	Gros casse tête pour quelqu'un qui vient de passer une nuit blanche !!!! plutôt rapide.
------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

CP8 Il y aura de l'eau

Section 14

CO sprint	2 km max	10 balises à 5 mn	Plus possible de démarrer l'épreuve à partir de 8h00
-----------	----------	-------------------	-------------------------------------------------------------

CP8

Section 15 et 16

Fléché allemand VTT	2.5 km 0 m de D+	1 balise à 20 mn	La balise 1 donne la position du départ du VTT couloir
VTT couloir	12 km 50 m de D+	4 balises à 20 mn	echelle 1/30000 ce sont 2 sections roulantes.

CP9 Il y aura de l'eau

Section 17

CO sur photo aérienne	5 km max 20 m de d+	10 balises à 7 mn	plus possible de démarrer l'épreuve à partir de 9h30. Epreuve plutôt simple et rapide
-----------------------	---------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

CP9

VTT'O	11.5 km max 150 m de D+	5 balises à 20 mn 1 balise à 30 mn	ouille ça doit commencer à faire mal aux cuisses !!!
-------	-------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------

CP 10 Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Important ces 3 sections ne seront en place qu'à partir de 7H00 du matin. Si vous coupez trop vous devrez attendre.

Sections 19 20 21

3 épreuves en papillon Important pour ces 3 épreuves **plus possible de les démarrer à partir de 12h00.**

Run and bike	10 km max 0 m de	12 balises à 12 mn	pas si simple pour
--------------	------------------	--------------------	--------------------

	D+		le vtt
--	----	--	--------

Epreuve surprise	2 km max	4 balises à 15 mn	suivez les consignes
------------------	----------	-------------------	----------------------

CO iof	5 km max 0 m de D+	13 balises à 7 mn	à ne pas louer pour les orienteurs mais protégez vous les jambes
--------	--------------------	-------------------	------------------------------------------------------------------

CP 10 Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Section 22

VTT'O	8 km 0 m de D+	3 balises à 20 mn	assez roulant et descendant mais soyez prudent sur la route. Suivre l'itinéraire obligatoire.
-------	----------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

CP 11

Vous arrivez au dernier parc vtt

Avant de prendre la dernière carte CO. Faites valider vos balises gagnées lors du prologue.

Section 23

CO parc et bois	6 km 50 m de D+	18 balises à 5 mn	Les balises n'ont pas une grosse valeur si vous êtes cramés autant rentrer on vous attend pour le repas. De toute façon on débalise à 14h30 et puis
-----------------	-----------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			vous avez signé pour 24h00 !!!
--	--	--	-----------------------------------

Arrivée !!!! N'oubliez pas de biper sous l'arche et vite passer à la GEC pour permettre un classement rapide.

Tableau récapitulatif ;

Epreuves	Distance max	Distance mini
Total	208,3	123
CAP	48	20
VTT	106,3	69
Kayak	25	25
Run and bike	10	0
Roller	9	9

Résumé ;

1 Trail balisé	800 m	0 balise	
2 CO mémo	1 km	1 balise à 20 mn de pénalité	Chaque carte mémo amène à la suivante.
3 Trail balisé	600 m	0 balise	
4 Road book vtt	16 km	3 balises à 30 mn de pénalité	45-50 mn pour les plus rapide
5 Roller ou trottinette en azimut distance	9 km	2 balises à 20 mn de pénalité	pensez à prendre le sac, le casque, les chaussures vtt. 30 mn pour les plus rapide
6 Trail'o	10 km un peu moins si vous coupez, 100 m de D+	8 balises à 10 mn de pénalité	2 loupes en iof et photo aérienne. Comptez 1h00 au mieux.
7 Canoë	25 km	0 balise	Jolie rivière avec un bon courant meilleur temps estimé 3h30 3h45
8 Trail'O + Rappel	7 km 100 m de D+	5 balises à 15 mn + 1 balise à 1h00 (rappel)	Soyez très vigilant à l'approche du rappel, très dangereux et certainement de nuit. suivez les consignes des bénévoles. Il y aura un arrêt chrono pour le rappel sinon comptez 1h00
9 VTT O	35 km (14 km minimum) 700 m de D+	13 balises à 30 min	Magnifique parcours où vous découvrirez des carrières, des maisons troglodytes, des grottes, de nombreux singles. Que du bonheur !!! Pensez à mettre vos gilets réfléchissants et votre éclairage. Il va vous falloir un petit 2h30 3h00 pour les meilleurs
10 CO1	10 km max 300m de D+	9 balises à 20 mn et 1 balise à 30 mn	Nous ne donnons plus la carte à partir de 3h00. 1h30 pour la course parfaite
11 CO2	10 km max 300 m de D+	9 balises à 20 mn et 1 balise à 30 mn	Nous ne donnons plus la carte à partir de 3h00. 1h30 pour la course parfaite

12 VTT'O	15 km max 150 m de D+	6 balises à 20mn	comptez 1h00 max pour les plus rapide
13 VTT'O multcartes	5.3 km max 100m de D+	8 balises à 10 mn	Gros casse tête pour quelqu'un qui vient de passer une nuit blanche !!!! plutôt rapide.
14 CO sprint	2 km max	10 balises à 5 mn	Plus possible de démarrer l'épreuve à partir de 8h00
15 Fléché allemand VTT	2.5 km 0 m de D+	1 balise à 20 mn	La balise 1 donne la position du départ du VTT couloir
16 VTT couloir	12 km 50 m de D+	4 balises à 20 mn	echelle 1/30000 ce sont 2 sections roulantes.
17 CO sur photo aérienne	5 km max 20 m de d+	10 balises à 7 mn	plus possible de démarrer l'épreuve à partir de 9h30. Epreuve plutôt simple et rapide
18 VTT'O	11.5 km max 150 m de D+	5 balises à 20 mn 1 balise à 30 mn	ouille ça doit commencer à faire mal aux cuisses !!!
19 Run and bike	10 km max 0 m de D+	12 balises à 12 mn	pas si simple pour le vtt
20 Epreuve surprise	2 km max	4 balises à 15 mn	suivez les consignes
21 CO iof	5 km max 0 m de D+	13 balises à 7 mn	à ne pas loupé pour les orienteurs mais protégez vous les jambes
22 VTT'O	8 km 0 m de D+	3 balises à 20 mn	assez roulant et descendant mais soyez prudent sur la route. Suivre l'itinéraire obligatoire.
23 CO parc et bois	6 km 50 m de D+	18 balises à 5 mn	Les balises n'ont pas une grosse valeur si vous êtes cramés autant rentrer on vous attend pour le repas. De toute façon on débalise à 14h30 et puis vous avez signé pour 24h00 !!!

