



Orientoise 2020 10ième édition découverte

C'est vraiment avec beaucoup de plaisir que nous allons vous accueillir le 6 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, 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 le 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.

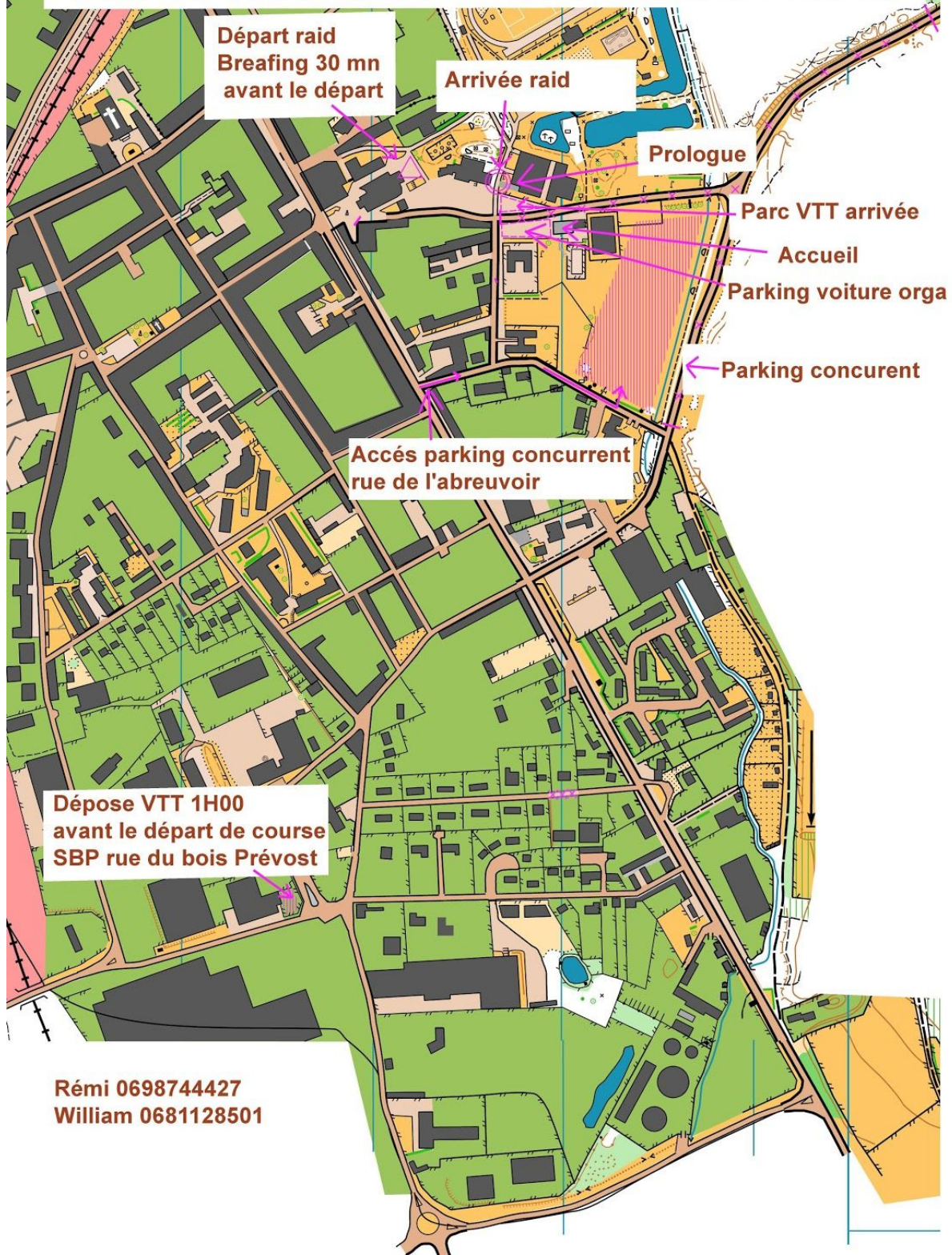
8/ Vous n'aurez pas accès aux vestiaires pour les douches;

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

Le plan d'accès vous est fourni ci dessous.

LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE PAR COUREUR Raid Découverte	
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
couverture de survie	X
vtt	X
casque	X
épingle à nourrice	X
LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE PAR ÉQUIPE	
téléphone	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	
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



L'accueil se fera le dimanche 6 à partir de 7h30. Sachez qu'il vous faudra environ 1H30 pour le retrait des dossards, le prologue, la dépose des vtt. Alors il ne faudra

pas trainer si vous voulez manger un bout avant le départ. Le prologue sera à faire dans la foulée (vous tirez 3 flèches chacun si vous touchez 3 fois la cibles jaunes 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.

9h00 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.

9h30 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 + suivi de sentier balisée	8 km	1 balise à 30 mn de pénalité	
--	------	------------------------------	--

CP 2 Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Sections 5 6 7

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

Run and bike	2 km max 0 m de D+	6 balises à 12 mn	pas si simple pour le vtt
--------------	--------------------	-------------------	---------------------------

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

CO iof	1 km max 0 m de D+	6 balises à 7 mn	à ne pas louper pour les orienteurs mais protégez vous les jambes
--------	--------------------	------------------	---

CP 2 Ravito ; Cacahuète, cake, pain d'épice, banane, orange, fromage, chocolat, eau + sirop.

Section 8

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 3

Vous arrivez au dernier parc vtt

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

Section 9

CO parc et bois	1 km 50 m de D+	6 balises à 5 mn	
-----------------	-----------------	------------------	--

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	24.4	18.2
CAP	6.4	2.4
VTT	16	16
Run and bike	2	0

Résumé ;

1 Trail balisé	800 m	0 balise	
2 CO mémo	1 km	1 balise à 20 min de pénalité	Chaque carte mémo amène à la suivante.
3 Trail balisé	600 m	0 balise	
4 Road book vtt	6 km	1 balises à 30 mn de pénalité	
5 Run and bike	2 km max 0 m de D+	12 balises à 12 mn	pas si simple pour le vtt
6 Epreuve surprise	2 km max	4 balises à 15 mn	suivez les consignes
7 CO iof	1 km max 0 m de D+	13 balises à 7 mn	à ne pas louper pour les orienteurs mais protégez vous les jambes
8 VTTO	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.
9 CO parc et bois	1 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 débaise à 14h30 et puis vous avez signé pour 24h00 !!!

