

Dimanche 7h30/9h	ATTENTION
	Retrait des dossards et dépose vtt + bateaux perso Merpuis avant 9h. https://goo.gl/maps/Lu7bGE8daPeYTNKr9 (Trajet Merpuis-Poncin environ 10 min en voiture) <i>!! prévoir le chèque de caution de 50€ pour le prêt de la puce SI de chronométrage !!</i>
9h15	Briefing devant le gymnase de Poncin
9h25	Mise en place pour le départ
9h30	Départ du Raid SPORTIF
13h10	Arrivée des 1ers
15h	<i>!! Heure limite pour récupérer les bateaux perso au parc bateaux du Bétet. !!</i> https://goo.gl/maps/1dZHnPjG9j5yNwVHA <i>!! Passé cette heure, les bateaux ne seront plus surveillés. !!</i>
15h30	Remise des prix

PROTOCOLE SANITAIRE COVID-19

Dans les conditions sanitaires actuelles, nous vous demandons de respecter les consignes suivantes :

- En cas de symptômes de la COVID-19, merci de ne pas venir assister ou participer au Raid de la Vallée de l'Ain.
- Le port du masque est obligatoire dans l'enceinte du complexe sportif de Poncin pour l'ensemble des coureurs et des personnes présentes.
- Le port du masque est obligatoire pour les coureurs jusqu'au moment du départ et dès le passage de la ligne d'arrivée.
- Évitez les regroupements et respectez la règle de distanciation physique d'1 mètre.
- Lavez-vous très régulièrement les mains et évitez de vous toucher le visage.
- Le ravitaillement coureurs de fin de course ne sera pas en libre-service mais une collation ainsi qu'un gobelet vous seront distribués.
- Buvette (organisée par le Sou des écoles de Poncin) : attention à bien respecter le sens de circulation de la file d'attente ainsi que les règles de distanciation.

Pointez à l'aide de votre doigt électronique les boîtiers présents sur les balises que vous rencontrez sur le parcours **SANS TOUCHER LES BOITIERS**. Elles attestent de votre passage. Des balises sont aussi présentes à l'entrée ou à la sortie des parcs vtt ou bateaux pour calculer les temps de section.

Sur la *Section 4 (VTT'O)*, une porte horaire vous interdira de poursuivre l'intégralité du parcours. Passé cette porte horaire, vous devrez emprunter un itinéraire plus court pour rejoindre la suite du parcours. Une pénalité de temps vous sera ajoutée.

Des signaleurs sont présents pour assurer la sécurité et l'équité de la course ; respectez leurs consignes. Vous n'êtes pas prioritaires sur les routes et devez respecter le code de la route.

En cas d'abandon, prévenez l'organisation et présentez-vous à l'arrivée.

Les deux équipiers doivent rester ensemble sur l'ensemble du parcours. Des contrôles seront effectués.

Les systèmes de tractage sont autorisés, sauf en descente. En cas d'utilisation d'un système de tractage entre VTT, celui-ci, pour des raisons de sécurité, doit être largable à tout moment par la personne tractée.

Le Raid Sportif est en autonomie complète. Aucune aide extérieure n'est autorisée sous peine de mise hors course.

/!\ **Protocole COVID** /!\

Port du masque obligatoire avant le départ. Vous pourrez l'enlever une fois en course.

SECTION 1 - Trail (9 km, 400 D+) - **1 balise fin de section**

Suivre la rubalise en trail pour rejoindre le *parc bateau n°1*. Pointer la balise (bénévole) à l'entrée du *parc bateau n°1*.

SECTION 2 - Kayak (4 km) - **1 balise** (30' de pénalité) + **1 balise fin de section**

Remonter la rivière d'Ain vers le Nord pour aller pointer une balise en amont de l'île Chambod. Une fois la balise pointée, redescendre le rivière pour rejoindre le *parc bateau n°2* situé en rive gauche au niveau du Bétet en aval de l'île Chambod. Débarquer au niveau de l'oriflamme et pointer la balise (bénévole) à l'entrée du *parc bateau n°2*.

SECTION 3 - Trail (4 km, 150 D+) - **1 balise fin de section**

En sortie du *parc bateau n°2*, suivre la rubalise en trail pour rejoindre le *parc vtt n°1*. Pointer la balise (bénévole) à l'entrée du *parc vtt n°1*.

SECTION 4 - VTT'O (23 km, 500 D+) - **10 balises** (30' de pénalité par balise manquante) + **1 balise fin de section**

/!\ Les routes sont ouvertes à la circulation. Vous n'êtes pas prioritaires et devez respecter le code de la route /!

SECTION 4A (5 km, 200 D+)**Balises 1 et 2**

Suivre l'itinéraire balisé correspondant à la trace continue rouge sur la carte, jusqu'à la balise 2.

SECTION 4B (14 km, 330 D+)**Balises 3 à 9**

Suivre l'itinéraire non balisé correspondant à la trace pointillée rouge sur la carte qui se termine un peu après la balise 9.

SECTION 4C (4 km, 20 D+)**Balise 10**

Suivre l'itinéraire balisé correspondant à la trace continue rouge sur la carte jusqu'au *parc vtt n°2*.

/!\ Porte horaire : 12h45, à la balise 4 - Shunt d'une partie de la section 4B - Pénalité 2h /!

Passé cet horaire, suivre le parcours de shunt (non balisé) repéré en pointillé bleu sur la carte pour rejoindre directement le parcours en direction de la balise 9.

SECTION 5 - CO (2km) - **10 balises** (5' de pénalité par balise manquante)

Pointer les balises du parcours de CO en ordre libre, 5mn de pénalité par balise manquante.

ARRIVÉE – Pointer la balise d'arrivée.

/!\ **Protocole COVID** /!\

Remettre son masque dès la ligne franchie - Se désinfecter les mains - Vider la puce SI de chronométrage - Récupérer le lot coureur - Récupérer la collation offerte par l'organisation.

Matériel obligatoire (sur toute la durée du parcours)

Par coureur :

- vivres de course + eau, **/!\ course en autonomie complète**,
- dossard visible sur l'avant (épingles non fournies)
+ plaque de cadre sur vtt,
- section vtt : casque correctement attaché sur la tête,
- section kayak : gilet de sauvetage correctement attaché,
- **veste imperméable** et vêtements adaptés aux conditions météo.

Par équipe :

- couverture de survie,
- téléphone de course,
- sifflet,
- doigt de chronométrage SI,
- la présente feuille de route.
- boussole

Matériel conseillé

- matériel de réparation vtt,
- petite pharmacie,
- **porte carte vtt**,
- **gants longs**.