

DECATHLON X Vertical Ardèche Tour

Etape 2 – LA SOUCHE

Dimanche 21 Octobre 2018

CONSIGNES DE COURSE

Toute l'équipe de Raidlink's 07 est heureuse de vous accueillir à La Souche pour la 2^{de} étape du Décathlon X Vertical Ardèche Tour 2018.

Vous allez réaliser la montée du Mont Aigu qui culmine à 1316 mètres d'altitude au cœur du massif du Tanargue et vous avez fait le bon choix !

Une vue imprenable vous attend tout là-haut...

IMPORTANT - ENVIRONNEMENT :

Le parcours se déroule en partie sur la Réserve Biologique Intégrale du Grand Tanargue, ce qui impose une vigilance particulière pour la protection du milieu naturel et donc le strict respect des points suivants :

- Interdiction de sortir du sentier balisé
- Respect des autres usagers des sentiers de randonnée
- Pas de nuisances sonores
- Interdiction de jeter des détritiques sur le parcours
- Pas de ravitaillement proposé par l'organisation sur le parcours

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS :

A partir de 9h à la zone de loisirs (centre village, place Jean Moulin), balisage à l'entrée de La Souche.

Inscriptions sur place de 9h à 10h. Tarif : 10€

Pour participer, vous devez présenter une licence FFA, FFCO, FF Tri ou un certificat médical datant de moins d'un an, faisant apparaître la non contre-indication du sport en compétition.

CHRONOMÉTRAGE :

Le chronométrage se fait à l'aide de doigts électroniques (Sportident) fournis par l'organisation. Vous pouvez utiliser vos SI personnels si vous en possédez.

Prévoir un chèque de caution de 50€ à l'ordre du CDCO 07 pour le prêt du doigt électronique.

LA COURSE :

Départs individuels échelonnés toutes les 30 secondes entre 10h et 11h.

Un tableau horaire sera à votre disposition à l'accueil pour choisir votre heure de départ.

Le parcours se déroule exclusivement en montée et sur un sentier de randonnée. Un balisage spécifique (rubalise Décathlon) sera mis en place. La montée est raide... mais votre défi sera de courir tout le temps... c'est faisable, donc à vous de jouer !

Distance : 3,6km Dénivelé positif : 800 mètres

Une fois le sommet franchi, vous devez redescendre au village par le chemin indiqué qui sera différent de la montée. Vous pourrez là encore profiter du paysage mais n'oubliez pas de regarder vos pieds aussi !

RAVITAILLEMENT :

Aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours (interdiction dans la réserve du Grand Tanargue) ni à l'arrivée. Vous devez être autonomes en eau et vivres de course.

Un ravitaillement vous sera proposé au retour à l'accueil après la descente.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

Le matériel ci-dessous doit être obligatoirement emporté par les participants :

- Une réserve d'eau
- Une couverture de survie
- Un coupe-vent
- Un téléphone portable avec le numéro de secours
- Epingles à nourrice pour le dossard

Merci de jouer le jeu pour l'équité de la course et pour votre sécurité.

MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- Un haut thermique à manches longues (pour la descente)
- Des vivres de course type barres énergétiques
- Un appareil photo pour faire un souvenir au sommet !

REMISE DES RÉCOMPENSES :

La remise des prix aura lieu une fois que tous les participants seront arrivés au village.

Seront récompensés :

- Les 3 premières Dames Scratch
- Les 3 premiers Hommes Scratch
- Les 1ères Dames Junior – Espoir/Sénior – Vétéran
- Les 1ers Hommes Junior – Espoir/Sénior – Vétéran

Sur la zone d'accueil vous pourrez en profiter pour pique-niquer mais nous n'avons pas mis en place de buvette pour l'occasion.

Bonne Course à toutes et à tous !