



Rappel :

Article 15 : les concurrents sont en autonomie pour leur matériel personnel (chaussure de rechange, etc.). Vous devez retirer tout votre matériel lors du dernier passage dans le parc VTT avant le franchissement de la ligne d'arrivée. La puce et les chasubles sont à rendre juste après la ligne d'arrivée.

1/ DÉPART VTT (24km) (casque obligatoire) 2 Vagues :

1^{ère} vague à 9 h30 dossards N° 1 à 129 : toutes les équipes féminines, mixtes et les seniors hommes

2^{ème} vague à 10 h15 dossards N° 130 à 265: les vétérans , Masters et juniors hommes

Balisage du parcours : ru-balisés (crédit mutuel), flèches au sol (peinture fluo) et pancartes aux changements de direction.

Au carrefour, malgré la présence de signaleurs, **vous n'êtes pas prioritaire** par rapport aux autres usagers en circulation. Restez attentifs aux intersections !!! **Respectez le code de la route.**

1^{er} ravitaillement à mi-course en VTT

2/ ARRIVE VTT et PARC à VTT

Pas de place attribuée, des bénévoles vous indiqueront votre emplacement.

2^{ème} ravitaillement à la sortie du parc à VTT

3/ EPREUVE CANOË :

Attachez votre gilet de sauvetage avant d'embarquer sous peine de disqualification.

Un des coéquipiers devra mettre la chasuble numérotée sur le gilet puis embarquez

Des kayakistes confirmés assurent la sécurité et le contrôle de votre passage au niveau des bouées.

A la sortie du canoë, vous devez déposer votre gilet et pagaie sur les emplacements prévus. Puis remettre la chasuble avant de débiter le trail (attention Contrôle !!!)

A l'arrivée du canoë , les bateaux personnels sont à mettre dans la zone réservée

3^{ème} ravitaillement se trouve à la sortie du canoë.

4/ TRAIL(8km):

Suivre le parcours balisé jusqu'au parc à VTT .

En raison de quelques parties communes VTT et Trail , vous devez courir à l'extérieur de la bande roulante VTT.

5/ RETOUR au parc VTT :

Vous devez prendre votre VTT à la main pour sortir du parc à VTT . Toutes les affaires personnelles doivent être enlevées. Pas de possibilité de retourner dans le parc à VTT après votre passage.

6/ ARRIVÉE

Pour la validation de votre classement, vous devez impérativement franchir la ligne d'arrivée avec votre coéquipier(ère) à pied en tenant votre VTT à la main.

Restitution bracelet et chasuble après la ligne d'arrivée aux bénévoles

Le 4^{ème} ravitaillement se trouve après la ligne d'arrivée

7/ RETOUR AU POINT DE DEPART en VTT par itinéraire fléché

8/ REPAS CHAUD A LA SALLE POLYVALENTE d'AMBRONAY à partir de 12h30 jusqu'à 15h30

9/ ABANDON: En cas abandon, vous devez l'indiquer aux signaleurs et/ou aux personnes de organisation le plus proche. Si possible rapatrier votre matériel (Canoë, VTT) puis rendre la chasuble et la puce à l'arrivée en signalant votre abandon ou au PC course à la salle polyvalente.

Tout incident de course doit être signalé aux organisateurs.

L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas de vol, de bris ou de perte de matériel.

LIEU pour les DOUCHES: Femmes => Salle polyvalente et Hommes => Club de Foot

LAVAGE VTT : derrière le bâtiment communal prêt du parking en herbe

REMISE des PRIX à PARTIR de 16 h 00 salle Polyvalente d' Ambronay