



- **DOSSARDS DE 400 A 590 :**

**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/ DEPART VTT à 13H30 (12 km « Casque obligatoire »):**

Départ de Longeville prêt du parking du plan d'eau (base de Canoë kayak). Suivre le parcours balisé jusqu' au parc à VTT.

Attention : Un départ VTT comporte des risques de chutes, soyez prudents (pas de changement brusque de trajectoire, soyez prêts à freiner en cas de ralentissement brutal)

Arrivée au parc VTT : Pas de place attribuée, des bénévoles vous indiqueront votre emplacement.

**2/ PARCOURS en CANOË**

Boucle de 2 km sur le lac de Longeville, (voir plan à l'intérieur de la salle polyvalente d' Ambronay).

**RECOMMANDATIONS AVANT EMBARQUEMENT CANOË :**

Attacher votre gilet de sauvetage puis prendre un canoë

Un des coéquipiers devra mettre la chasuble numérotée sur le gilet.

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

**ARRIVEE CANOË :**

Le débarquement s'effectue au même endroit que l'embarquement. Vous devez déposer les gilets ainsi que les pagaies à l'emplacement indiqué par les bénévoles.

La chasuble doit être remise avant de débiter le trail.

Les bateaux personnels sont à récupérer avant 16 h 30

**3/ PARCOURS TRAIL ( 4 km):**

Tour du lac de Longeville, suivre balisage et la ru balise

**4/ RETOUR au parc VTT et ARRIVEE:**

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.

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.

**ABANDON :**

En cas d'abandon, vous devez l'indiquer aux signaleurs et rapatrier si possible votre matériel (Canoë, VTT), puis vous rendre à l'arrivée en signalant votre abandon. Ou au PC course à la salle polyvalente : vous devez restituer votre chasuble et votre puce

**INCIDENT :**

Tout incident de course doit être signalé aux organisateurs

Le Canoë Kayak Club se dégage de toute responsabilité en cas de vol, de bris ou de perte de matériel

**RAVITAILLEMENT :**

Il y a 2 ravitaillements : un au parc VTT et un à l'arrivée.

**DOUCHE à l'ARRIVÉE:**

Salle polyvalente et Club de Foot

**LAVAGE VTT :**

Derrière le bâtiment communal prêt du parking en herbe à proximité de la salle polyvalente

**REMISE des PRIX** à 17 H 00 à la salle Polyvalente. Les lots ne sont remis qu'aux personnes présentes.

**En raison des besoins de sécurité de tous, chacun est tenu de respecter les balisages, les règles de circulation et d'accès, de ne rien laisser trainer sans surveillance (sacs et autre tout objet...)**