



# ROADBOOK

## Raid Orient'Alpin

### 20ème édition

Samedi 3 & dimanche 4 Septembre 2022

Méaudre - Vercors



**CHARTREUSE**



### Avant course, logistique :

	Aventure		Sportif	Découverte
	Prologue samedi 03/09	Course dimanche 04/09	Course dimanche 04/09	Course dimanche 04/09
Dépose VTT Parc VTT Méaudre village <sup>1</sup>	Entre 17h30 et 18h30	-	Entre 7h et 8h	Entre 9h et 9h30
Retrait dossard Centre de course <sup>2</sup>	Entre 17h30 et 18h30	-	Entre 7h et 8h	Entre 8h30 et 9h30
Briefing Parc VTT Méaudre village <sup>1</sup>	18h40	-	8h10	9h40
Départ Parc VTT Méaudre village <sup>1</sup>	19h	7h	8h30	10h00
Arrivée	22h max	17h00 maximum		

<sup>1</sup>Parc VTT Méaudre village, place de la Mairie, voir carte ci-dessous.

(GPS : 45.127292, 5.526613)

<sup>2</sup>Centre de course : Salle des fêtes - Méaudre

91, route des Mateaux

38112 Autrans-Méaudre en Vercors

(GPS : 45.127481, 5.526014)

### Parking voitures :

Pied des pistes, 52 route du Furon, Autrans-Méaudre en Vercors

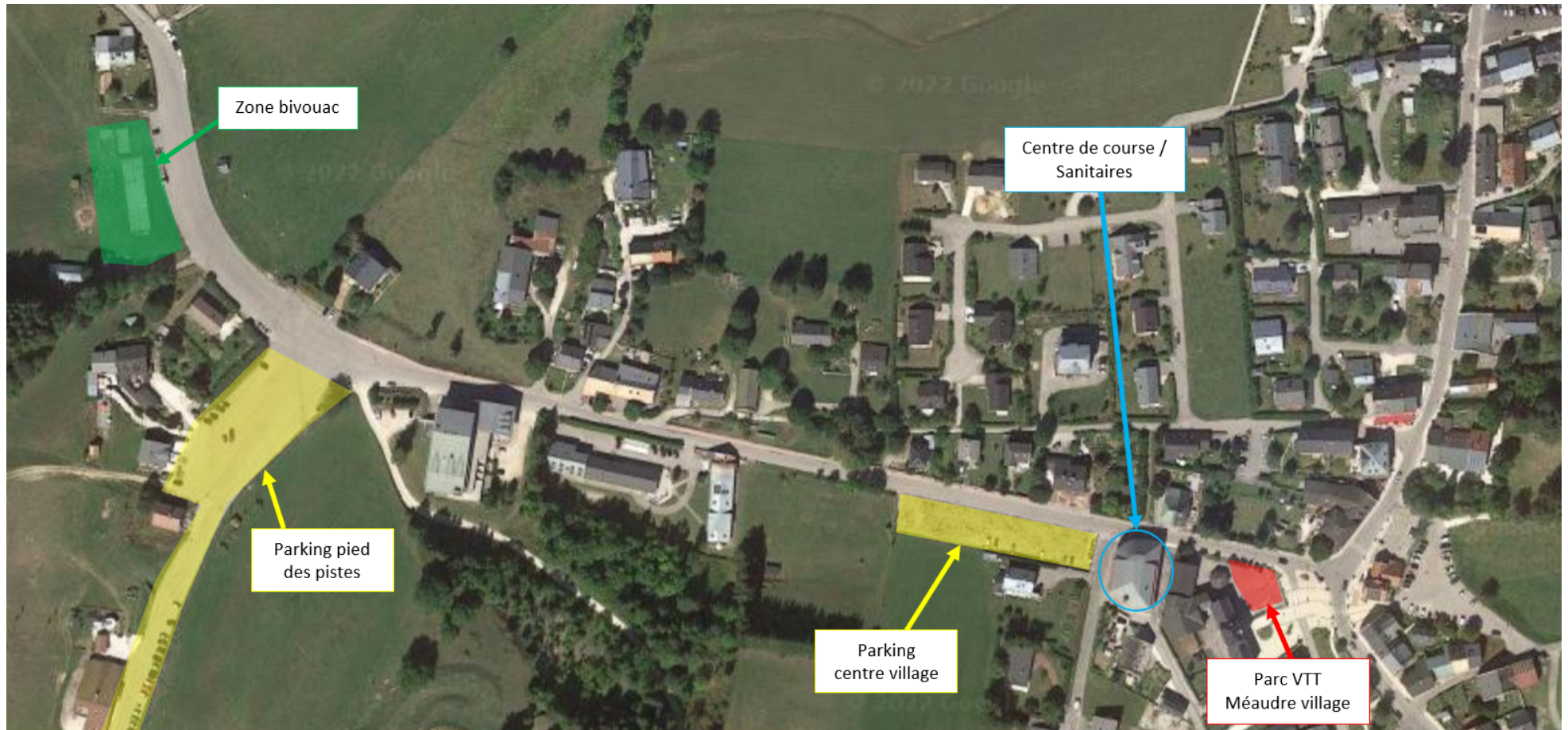
(GPS : 45.127964, 5.520790)

Centre village, 150 Rue des Mateaux, 38112 Autrans-Méaudre en Vercors

(GPS : 45.127590, 5.525227)

Les dépose VTT et retrait des dossards se font **à pied**, en suivant le balisage en place. Au centre de course, en plus du retrait des dossards, vous devez récupérer votre lot coureur et faire le contrôle à la GEC (doigt électronique).

Le départ de tous les circuits se fera depuis le parc VTT de Méaudre village<sup>1</sup>



## **Consignes générales**

- Le port du casque homologué vélo est OBLIGATOIRE sur les sections VTT et TREK.
- Il n'est pas requis sur les sections de course d'orientation, mais reste conseillé.
- Vous devez en permanence être à vue et portée de voix de votre coéquipier.
- Les numéros des postes que vous trouverez sur le terrain sont notés directement sur les cartes (2 jeux imperméables par équipe).
- Vous allez prendre part à un raid en autonomie, c'est-à-dire qu'il n'y aura pas de ravitaillements en eau ou en nourriture fournis par l'organisation. Prévoyez vos vivres de course et vos réserves d'eau en conséquence, histoire de pouvoir être en forme jusqu'à la fin !
- La météo peut s'annoncer capricieuse (froid, pluie): emportez avec vous de quoi vous protéger dans ces conditions difficiles.
- Bivouac : la zone bivouac est accessible uniquement aux équipes en ayant fait la demande lors de leur inscription. Le matériel laissé sur cet espace sera sous votre responsabilité et le lieu devra être rendu dans le même état qu'à votre arrivée. Sanitaires au centre de course et douche possible au même endroit mais le samedi soir uniquement.

## **Consignes secours :**

En cas d'accident : vous devez impérativement appeler au plus vite **le PC course (numéro à pré-enregistrer dans votre portable): 06 84 56 91 69** (Mathias, directeur de course) ou **06 84 83 49 44** (Christophe, GECman)

La médecin de course vous sera transmise ou vous rappellera. C'est elle qui décidera des moyens de secours adéquats.

Uniquement en cas d'**urgence vitale, ou d'accident en zone blanche (réseau mobile indisponible), appeler le 112.**

## **Responsabilité environnementale :**

Tout au long du raid, vous allez évoluer dans des espaces sensibles (PNR du Vercors). Merci de respecter le territoire traversé, sa faune et sa flore, ainsi que ses habitants et les autres usagers des sentiers et chemins empruntés.

Vos déchets devront être transportés tout au long du raid, et en aucun cas laissés dans la nature. Des poubelles seront mises à disposition sur les parc VTT et au centre de course.

Le parcours qui vous attend a été validé en lien avec les différents acteurs du territoire pour cet événement seulement. Merci de ne pas partager les traces GPS éventuellement enregistrées lors de la course.

Pensez autant que possible au covoiturage ou aux transports en commun (ou VTT :p) pour venir sur l'événement, car le transport des bénévoles et des concurrents est le premier poste d'émission de carbone de celui-ci. La plus belle expérience (photo et texte à l'appui) de déplacement "durable" pourra être récompensée par une invitation à la prochaine édition :)

### **Rappel du matériel obligatoire minimal :**

Par coureur :

- réserve d'eau (1 litre minimum) et vivres de course
- couverture survie
- sifflet
- casque homologué VTT

Par équipe :

- téléphone portable chargé
- boussole
- frontale en état de marche

### **Matériel recommandé :**

Bien que non obligatoire, nous vous recommandons fortement d'avoir également à votre disposition, et par équipier : coupe-vent et/ou imperméable, vêtement thermique supplémentaire, tour de cou, gants, porte-carte VTT, kit de premiers soins.

### **Principe de course:**

Le temps de course est la somme du temps mis au prologue (Aventure uniquement), du temps du dimanche et des pénalités reçues. L'équipe ayant trouvé le plus de postes dans le temps le plus court sera déclarée vainqueur. Des pénalités sont appliquées par poste manquant (voir ci-dessous).

Des barrières horaires sont là pour s'assurer que tout le monde soit arrivé au centre de course vers 17h. Les moins rapides devront probablement shunter une partie des sections pédestres pour y être à temps (uniquement sur les parcours AVENTURE et SPORTIF).

Vous devez pointer un poste à chaque passage dans un parc vtt. C'est l'heure de validation de ce poste qui déterminera si vous êtes avant ou après une barrière. Si une équipe dépasse une barrière horaire de section, une pénalité est appliquée à chaque minute dépassée.

### **Pénalités par balise manquante, tous parcours confondus :**

- CO IOF : 15 minutes / balise
- Trek'O IGN : 45 minutes / balise (1 exception pour le circuit Aventure, voir détail plus bas)
- VTT : 30 minutes / balise (1 exception pour le circuit Aventure, voir détail plus bas)

- Barrière horaire : 5 minutes/minute dépassée

### **Repas d'après course:**

Une fois votre parcours terminé, vous pourrez vous restaurer au centre de course. Le repas sera servi entre 12h et 18h. Aucune vaisselle jetable ne sera disponible le jour J. Pensez bien à votre assiette, vos couverts et votre ecocup favorite :) Un repas végétarien est possible pour le repas de fin de course. Faites-en la demande lors de votre passage auprès des bénévoles !

Pour les plus gourmands, pensez à amener un peu d'argent en espèces, cela pourra être utile ;)

Pour accéder à la salle où le repas sera servi, chaussures ou chaussettes correctes exigées (pas de crampons ni de boue dans la salle).

### **Récompenses**

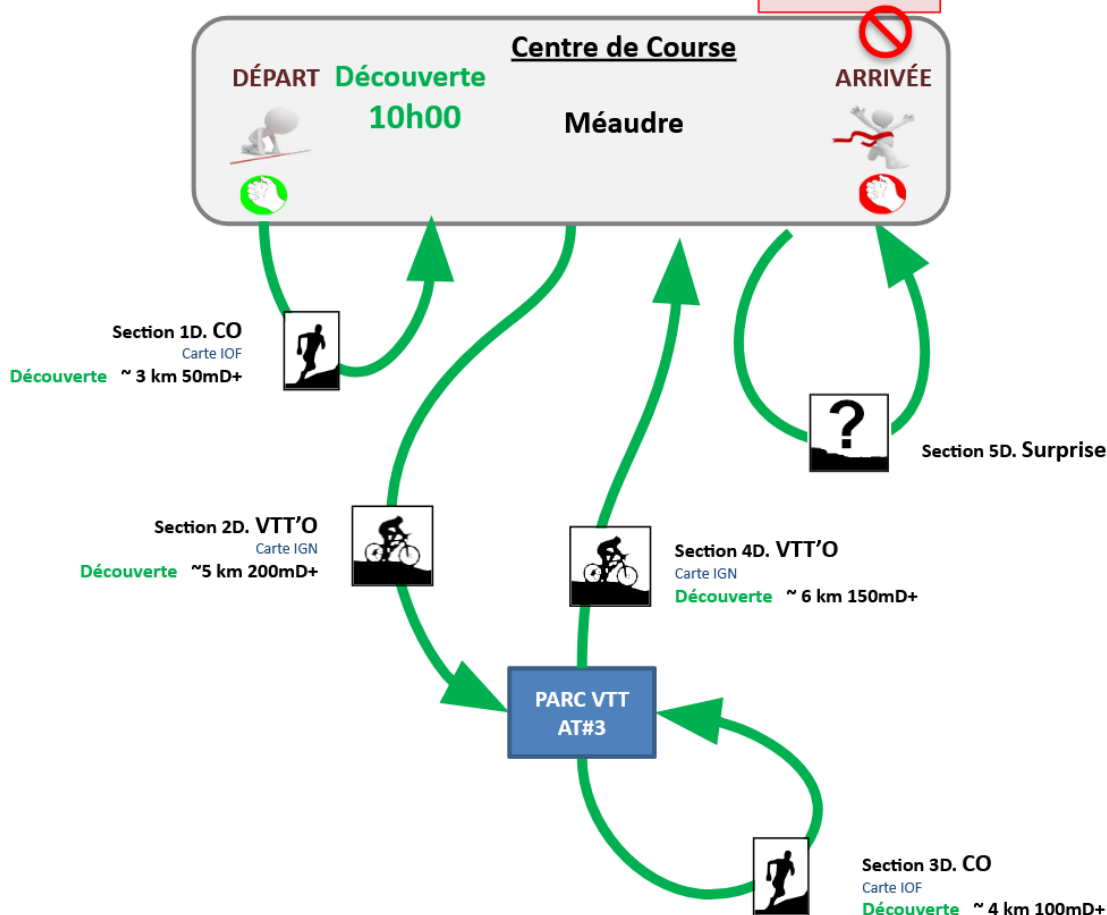
Les podiums auront lieu, dans la mesure du possible, vers 15h au centre de course.

Les catégories récompensées sont : Femmes / Mixte / Homme.

Sur le parcours découverte, les équipes jeunes (< 16 ans au 31/12/2022) sont récompensées dans leurs catégories respectives. Un podium pour les équipes jeune(s)+adulte aura également lieu (toutes catégories confondues).

# Circuit Découverte ~18 km 500mD+

Fermeture des circuits à 17h00



Temps de course moyen  $\approx$  3h00 : à peine plus qu'une bonne séance de cinéma !

**COURSE DIMANCHE 04/09 - Départ 10h00 - Centre de course, Méaudre.**

**Section 1D** – CO pédestre (2 km – 50m D+) - Carte IOF

Course d'orientation en équipe, en ordre imposé. Une option s'offre à vous entre les balises 1 et 2 : **vous devrez pointer une seule balise parmi les trois proposées**. Concentration et communication pour bien démarrer !

**Section 2D** – VTT (5 km – 200m D+) - Carte IGN

Une section en deux étapes : une portion roulante en plaine puis une montée en sous-bois. Arrivés à la balise D suivez les instructions des bénévoles du parc VTT, et enchaînez sur la section suivante.

ATTENTION : bien respecter la route interdite par des croix rouges sur la carte ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

**Section 3D – CO pédestre (4 km – 150m D+) - Carte IOF**

Course d'orientation où l'ordre de passage aux balises est laissé libre. On reste concentrés sur cette carte technique !

**Section 4D – VTT (6 km – 150m D+) - Carte IGN**

Vous repartez sur une belle section VTT. Une fontaine coule à la balise E, si vous êtes à sec. Une balise fantôme (non positionnée sur la carte) est présente entre les balises E et F : restez sur l'itinéraire en pointillés rouge sur la carte sinon vous risquez de la manquer ! En cas de doute, suivez le balisage de la piste VTT, cela devrait vous mener aux balises ;)

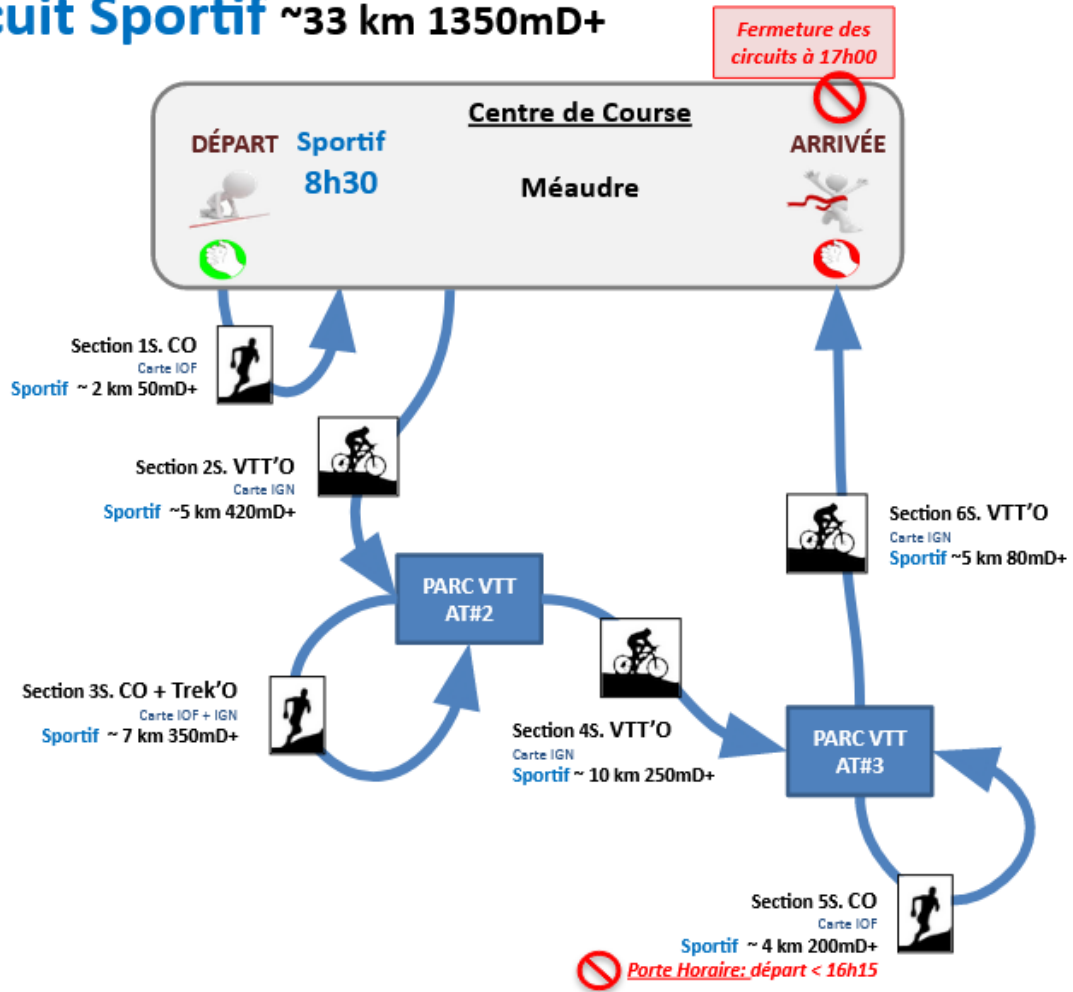
**Section 5D – Activité surprise**

Sur cette épreuve, vous pourrez gagner quelques minutes bonus si vous faites preuve d'agilité ! Une fois l'activité surprise terminée, vous pouvez rejoindre l'arrivée au centre de course de Méaudre. N'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid !

Bon courage à tous !



# Circuit Sportif ~33 km 1350mD+



Temps de course moyen  $\approx$  5h00 : En forçant un peu, vous pourrez manger avant 13h !

## COURSE DIMANCHE 04/09 - Départ 8h30 - Centre de course, Méaudre.

### Section 1S – CO pédestre (2 km – 50m D+) - IOF

CO en relais : chaque équipier parcourt une boucle avec des variations entre équipes. Le premier équipier réalise la boucle de la carte 1 et revient au point de départ donner le relais à son coéquipier, sur une carte différente (mais équivalente en difficulté). À l'arrivée du deuxième relayeur, l'équipe peut entrer dans le parc VTT pour faire sa transition.

### Section 2S – VTT (5 km – 420m D+) - Carte IGN

On commence les choix d'itinéraire dès le début du raid. Composez avec votre flair de raideur ! Arrivés à la balise A, suivez les instructions des bénévoles du parc VTT #1, et enchaînez sur la section CO + Trek'O.

### Section 3S – CO pédestre + Trek'O (7 km – 350m D+) - Carte IOF + carte IGN

CO en ordre imposé, puis Trek'O en ordre imposé également.

Prenez votre temps pour entrer dans la carte : le tracé est technique. Gare au terrain de jeu, il y a plein de trous, certains plus profonds que d'autres.

Une fois que la partie IOF est terminée, vous enchaînez sur le Trek'O IGN.

#### **Section 4S – VTT (10 km – 250m D+) - Carte IGN**

Vous repartez sur la plus longue portion VTT du raid. Profitez-en, quelques beaux singles vous attendent. Une balise fantôme (non positionnée sur la carte) est présente entre les balises D et E : restez sur l'itinéraire en pointillés rouge sur la carte. Ce serait trop bête de la louper ! En plus, une fontaine coule sur ce suivi d'itinéraire, profitez-en si vous êtes à sec.

A la balise G, suivez les instructions des bénévoles du parc VTT #3, avant d'enchaîner sur la section suivante !

#### **Section 5S – CO pédestre (4 km – 200m D+) - Carte IOF**

**Vous devez terminer cette section avant 16h15.**

CO en ordre libre. Un dernier effort de concentration vous sera nécessaire dans ce sous-bois joueur !

#### **Section 6S – VTT (5km – 80 m D+) - Carte IGN**

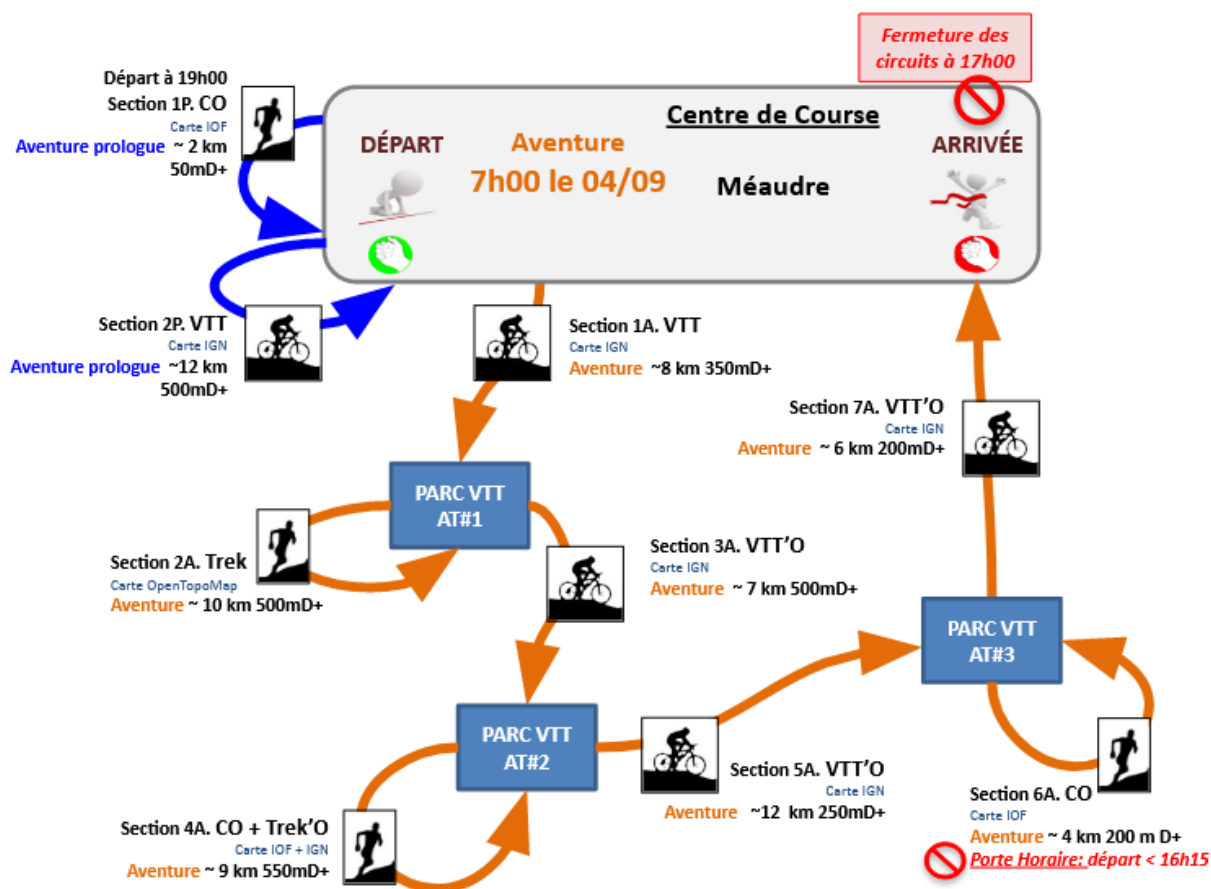
Dernière ligne droite avant l'arrivée, donnez tout !

Une fois arrivés au centre de course de Méaudre, n'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid !

Bon courage à tous !

# Circuit Aventure 14km 550D+ Samedi 03/09

## 56km 2550D+ Dimanche 04/09



Temps de course moyen  $\approx$  9h30 : il va pas falloir traîner pour tout boucler !

### PROLOGUE SAMEDI 03/09 - Départ 19h00 - Centre de course, Méaudre.

#### Section 1P – CO pédestre (2 km – 50m D+) - IOF

CO en relais : chaque équipier parcourt une boucle avec des variations entre équipes. Le premier équipier réalise la boucle de la carte 1 et revient au point de départ donner le relais à son coéquipier, sur une carte différente (mais équivalente en difficulté). À l'arrivée du deuxième relayeur, l'équipe peut entrer dans le parc VTT pour faire sa transition.

#### Section 2P – VTT (12 km – 500m D+) - IGN

Ordre libre. Régalez-vous et prenez la température des sentiers du Méaudret sur cette belle première boucle ! **5 balises sont à prendre au choix sur les 6 proposées.** Pas de temps bonus si vous prenez tous les postes. Pensez à prendre un éclairage avant suffisant à VTT car la nuit tombe vite en forêt...De plus, éclairage arrière et gilet fluo obligatoires. Respect des traversées de route autorisées et du code de la route.

Une fois revenus au centre de course de Méaudre, n'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps du prologue, et surtout pour débriefer autour d'une soupe chaude (prenez vos écocup) ! Douche possible au RDC du centre de course.

Le classement du prologue déterminera l'heure de départ du dimanche : départ avec écarts réels jusqu'à 15 minutes après la première équipe, puis un départ sera donné toutes les 30 secondes (départs au boîtier).

Exemple :

Samedi, arrivée prologue : 1er en 2h04 / 2ème en 2h06 / ... / 15ème en 2h19 / 16ème 2h35

Départ dimanche matin : 1er : 7h00 / 2ème : 7h02 / ... / 15ème : 7h15 / 16ème : 7h15'30"

## **COURSE DIMANCHE 04/09 - Départ 7h00 - Centre de course, Méaudre.**

### **Section 1A – VTT (8 km – 350m D+) - Carte IGN**

ATTENTION : une route est interdite ! Passage obligatoire dans les zones signalées sur la carte. Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

On commence en douceur, pas de panique si vous vous êtes foirés au prologue et que vous êtes en queue de peloton, il vous reste la journée pour en découdre !

A la balise B, suivez les instructions des bénévoles du parc VTT #1, et enchaînez sur la section Trek !

### **Section 2A – Trek (10km – 500m D+) - OpenTopoMap**

Trek'O en ordre imposé. **Casque et frontale obligatoire.**

Boucle à pied aussi belle que technique. Restez impérativement sur les sentiers cartés jaune/rouge/orange entre les postes 2 et 5 : les sentiers sont parfois peu marqués, et à flanc de falaise. Aucun problème tant que l'on suit le sentier. La balise 3 ainsi que tout le sentier jaune peut être très aérien (quelques passages où l'on met les mains). Ne vous y engagez que si vous le sentez. Si vous avez le vertige, ou que vous ne vous sentez pas, il n'est jamais trop tard pour faire demi-tour ou shunter cette balise.

Votre frontale sera indispensable pour aller pointer la balise 4.

Profitez de la vue, mais gardez un œil sur la carte ;)

Vous revenez au point de départ pour récupérer vos vélos.

### **Section 3A – VTT (7 km – 500m D+) - Carte IGN**

Plusieurs options possibles. On commence à être dans le vif du sujet. A la balise D, suivez les instructions des bénévoles du parc VTT #2, avant d'enchaîner sur la section suivante !

### **Section 4A – CO pédestre + Trek'O (9 km – 550m D+) - Carte IOF + carte IGN**

CO en ordre imposé, puis Trek'O en ordre imposé également.

Prenez votre temps pour entrer dans la carte : le tracé est technique. Gare au terrain de jeu, il y a plein de trous, certains plus profonds que d'autres.

Une fois que la partie IOF est terminée, vous enchaînez sur le Trek'O IGN ! Pénalité de 45 minutes/balise manquante sur ce trek, **sauf pour le poste 3 (58) qui vaut 1h30.**

#### *Section 5A – VTT (12 km – 250m D+) - Carte IGN*

Vous repartez sur la plus longue portion VTT du raid. Profitez-en, quelques beaux singles vous attendent. A la balise I, suivez les instructions des bénévoles du parc VTT #3, avant d'enchaîner sur la section suivante ! Pénalité de 30 minutes/balise manquante sur ce VTT, **sauf pour le poste H (119) qui vaut 1h.**

#### *Section 6A – CO pédestre (4 km – 200m D+) - Carte IOF*

**Vous devez terminer cette section avant 16h15.**

CO en ordre libre. Un dernier effort de concentration vous sera nécessaire dans ce sous-bois joueur !

#### *Section 7A – VTT (6km – 200m D+) - Carte IGN*

Dernière ligne droite avant l'arrivée, donnez tout !

Une balise fantôme (non positionnée sur la carte) est présente entre les balises K et L : restez sur l'itinéraire en pointillés rouge sur la carte. Ce serait trop bête de la louper !

Une fois arrivés au centre de course de Méaudre, n'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid !

Bon courage à tous !

**Merci encore pour votre inscription au ROA 2022!**

**Bonne course à tous !**