



39 bis, rue Albert ler 56000 Vannes - 02 97 68 24 49 - administration@raid56.org - www.raid-golfe-morbihan.org

Amis Raideurs et Trailers,

Nous avons le plaisir de vous confirmer votre inscription à l'une des trois épreuves : Grand Raid 178 Kms , Raid 86 Kms ou Trail 56 Kms.

Nous vous attendons pour partager avec nous et les 800 bénévoles ce week-end riche en émotions. Nous mettons tout en œuvre pour vous assurer bien-être, plaisir et réussite.

Afin de vous permettre d'atteindre votre défi dans les meilleures conditions nous vous invitons à lire attentivement les dernières recommandations ci dessous.

Bonne fin de préparation, bon repos pour les derniers jours et rendez-vous sur les lignes de départ.

La Liste des inscrits pour chaque épreuve est consultable sur notre site.

Les Epreuves :

Grand Raid 178 Kms départ de Vannes Esplanade du Port Vendredi 25 juin à 19 heures

Raid 86 kms départ de Locmariaquer Stade Samedi 26 juin 17 heures.

Trail 56 kms départ de Noyalò Vieux Pont Samedi 26 juin à 20 heures.

Barrières Horaires :

Raid Golfe Morbihan Barrières Horaires 2010							
Couleur Dossard		Grand Raid		Raid		Trail	
		Bande Jaune		Bande Bleue		Bande Rouge	
Sites	Secteur	Jour	Heure	Jour	Heure	Jour	Heure
Sarzeau Stade	4	Samedi 26	07 H00				
Arzon Embarquement	5	Samedi 26	15 H 00				
Locmariaquer Stade	6	Samedi 26	17 H 00				
Larmor Baden	9	Dimanche 27	04 H 00	Dimanche 27	03 H 00		
Vannes	10	Dimanche 27	13 H 00	Dimanche 27	13 H 00	Dimanche 27	08 H 00
Arrivée	10	Dimanche 27 à 13 H 00				Dimanche 27 à 08 h 00	

Contrôle contenu sacs et Remise des dossards :

Votre Numéro de dossard vous sera communiqué par SMS à partir du Lundi 21 juin (voir accès parking)

ATTENTION : remise des dossards sur présentation d'une **Pièce d'IDENTITE**, la pièce d'identité doit être conservée pendant la durée de l'épreuve

Grand Raid :Vendredi 25 juin de 10 H 00 à 18 H 30 Stade de la Rabine Rue du Port à Vannes.

Raid et Trail 56 : Samedi 26 juin de 10 H 00 à 19 H 00 Stade de la Rabine Rue du Port à Vannes.

(voir plan zone Départ Arrivées sur notre site)

Sac de Course OBLIGATOIRE devant contenir ce qui suit :

1 téléphone portable individuel et adapté au réseau Français, 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechange(pas d'ampoule de rech pour lampes à leds), 1 couverture de survie, 1,5 l d'eau minimum, 1 sifflet, 1 réserve alimentaire, 1 brassard réfléchissant, , 1 tube de pommade anti-inflammatoire, 1 bande contention élastoplast 8 cm de large.

Après vérification,lors de l'émargement le coureur s'engage à ne pas modifier le contenu de son sac durant toute l'épreuve.

En cas de non conformité, le coureur se verra refuser la remise du dossard ainsi que l'accès à la zone de départ

Un contrôle inopiné du contenu des sacs à dos est possible sur le parcours et les participants devront s'y soumettre.

Le dossard doit être porté sur le devant de façon visible (et non sur le short ou l'arrière).

ATTENTION PREVOYEZ VOS EPINGLES

Gestion des effets personnels de rechange sacs 15 litres max (valises et sacs de sport exclus)

Grand Raid :2 sacs seront à déposer à Vannes Stade de La Rabine

- L'un sera acheminé vers Locmariaquer 92 ème Km
- L'autre restera en attente de votre arrivée Stade de la Rabine

Raid et Trail : un seul sac en attente à l'arrivée

Chaque coureur devra indiquer lisiblement sur ses sacs, son numéro de dossard et la destination du sac. Il devra ensuite les déposer au stand prévu sur la zone de départ.

Navettes

Raid 86 kms : départ de Vannes Rue du port Face (Proximité zone de Départ) Samedi 26 à 15 heures

Trail 56 kms : départ de Vannes Rue du port Face (Proximité zone de Départ) Samedi 26 à 18 heures.

(voir plan zone Départ Arrivée sur notre site)

LC Courriers Coureurs News du-15/06/2010

Ravitaillements

Grand Raid	VANNES	Esplanade du Port	0,00		
Ravit. 01	SENE	Ecole de voile	18,34	18,34	
Ravit. 02	NOYALO	le Pont	14,54	32,88	
Ravit. 03	SARZEAU	Stade	19,87	52,75	
Ravit. 04	ARZON	Port nève	20,78	73,53	
Ravit. 05	ARZON	Embarcadère	16,71	90,24	
Raid	LOCMARIAQUER	Stade	2,02	92,26	0,00
Ravit. 06	AURAY	Saint Goustan	18,82	111,08	18,82
Ravit. 07	LARMOR-BADEN	le Dreven	14,42	125,50	14,42
Ravit. 08	LARMOR-BADEN	le Paludo	8,58	134,08	8,58
Ravit. 09	ARRADON	le Moustoir	17,02	151,10	17,02
Ravit. 10	ARRADON	Moréac	12,54	163,64	12,54
ARRIVEE	VANNES	Esplanade du Port	14,18	177,82	14,18
TRAIL :					
Ravit. 01	NOYALO	le Pont	22,65	37,19	
Ravit. 02	SENE	Ecole de voile	14,54	22,65	
ARRIVEE	VANNES	Esplanade du Port	18,34	55,53	

Points de Repos

3 points de repos équipés de lits et sanitaires sont à disposition :
Sarzeau Stade : 52,8 kms,
Locmariaquer : 92 kms
Larmor Baden : 135,7 kms

Assistance Personnelle

Autorisée uniquement aux points suivants :

Sarzeau Stade : 52,8 kms,
Port-Navalo (**embarquement**) 90 kms
Locmariaquer : 92 kms
Larmor Baden : 135,7 kms

L'accès des locaux couverts est réservé aux coureurs et interdit aux accompagnateurs. Afin de laisser l'accès libre (secours, ravitaillement) sur ces sites des parkings à l'extérieur de ces sites seront réservés aux accompagnateurs.

Pointages :

10 pointages pour le Grand Raid ,4 pour le Raid. et 2 pour le Trail.Ils sont obligatoires et permettront de connaître vos temps de passage. A chaque point le coureur devra présenter sa puce devant le lecteur et attendre le BIP de confirmation.

ATTENTION :

Afin de permettre un départ en ligne la lecture des puces se fera sur le tapis au sol sous l'arche de départ. Sur les 12 pointages ainsi qu'à l'arrivée les lecteurs sont posés sur support à 1mètre du sol.
Le bracelet scratch (puce) sera porté à la cheville uniquement pour franchir la ligne de départ puis au poignet pour les 12 pointages et l'arrivée. **Il sera donc à déplacer au poignet après franchissement de la ligne de départ.**
Ces données sont indispensables pour le suivi et la sécurité des coureurs.

Contrôles :

Les contrôles destinés à s'assurer que tous les coureurs suivent l'intégralité du parcours sont prévus et tout contrôle manqué entraînera l'application d'une pénalité de 3 heures pour un contrôle manquant et la disqualification au delà d'un contrôle manquant.
Nouveau :

Lors de la remise des dossards une carte personnalisée et imperdable sera à poser sur le sac à dos.elle sera poinçonnée à chaque contrôle franchi par le coureur puis contrôlée sur la ligne d'arrivée.

Le sac de course contrôlé au départ devra donc être porté jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée.

Abandon volontaire

Le coureur doit signaler son abandon en appelant le **0811 030 812** en signalant le lieu d'abandon.(pointage ou hébergement uniquement).Le PC Course organisera si besoin son rapatriement à partir de ces points.

• **Le coureur devra remettre dossard, puce et bracelet scratch à un membre de l'organisation.**

La remise du dossard officialise l'abandon et la mise hors course.

Abandon involontaire

En cas de blessure, joindre le PC Course **0811 033 115**

Un coureur qui aura porté assistance à un autre concurrent se verra recréditer le temps perdu entre l'heure d'appel au PC et la prise en charge du blessé par les secours.

Rappels sécurité

Le Raideur ou le Trailer est le premier acteur de sa sécurité.

Le port du matériel éclairant et réfléchissant est obligatoire la nuit.

Le respect du code de la route s'impose,

Vous n'êtes jamais prioritaire sur un véhicule.

Il est interdit d'interrompre la circulation des véhicules.

Pénalités

Les commissaires présents tout au long du parcours veilleront au respect du règlement et ont autorité pour prendre toute décision de pénalisation ou de disqualification. (barème accessible sur notre site)

Ils peuvent par sondage et à tout moment vous demander de présenter votre sac de course pour contrôle du contenu et merci de vous soumettre sans difficulté à ces contrôles dans un esprit sportif et de sécurité.

Il leur sera demandé de veiller en particulier au port du sac à dos, au contrôle de son contenu, à la visibilité du dossard, au respect de l'environnement, à l'assistance personnelle en dehors des points autorisés, à l'élimination aux barrières horaires.

Road Book :

La dernière version est téléchargeable sur notre site

Parkings :

Zone Départ Arrivée

La Ville de Vannes met à disposition un Parking Zone de Départ Arrivée Promenade de le Rabine à Vannes à partir du Vendredi 26 à 10 H 00.

Les campings car y seront admis en stationnement uniquement (sortie tables et chaises et vidanges interdites).

L'accès se fera sur présentation du N° de Dossard et un badge permettant entrées –sorties vous sera remis avec le dossard.

Parking Accompagnateurs sur le parcours :

Les parkings accessibles sont indiqués sur le Road Book, merci de respecter les interdictions elles font l'objet de négociations avec les communes.

Assurance :

ASSURANCE "PERTE DE REVENUS"

L'Association "Raid Golfe du Morbihan", organisatrice des épreuves suivantes : *Grand Raid, Raid 56, Trail 56, Marche Nordique*, devant se dérouler les vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 juin 2010, selon le cas, **attire l'attention des concurrents sur l'importance pour chacun d'eux d'être assuré contre la perte de revenus consécutive à un accident survenu lors de la participation** à l'une des épreuves ci-dessus énumérées, entraînant une incapacité de travail, temporaire ou permanente, partielle ou totale.

L'Association "Raid Golfe du Morbihan" décline toute responsabilité de ce chef.

Elle informe les concurrents qu'une telle garantie peut se trouver adossée à d'autres contrats d'assurances (exemples : assurance maison, accidents de la vie, licences sportives, etc.)

Particularité du Parcours :

Grand Raid et Raid :

Dans les tous derniers mètres vous emprunterez une passerelle sur laquelle il est interdit de courir, la traversée du port doit donc se faire en marchant. Le Raideur contrevenant se verra appliquer une pénalité de 3 heures.

Environnement.

Nous comptons beaucoup sur votre esprit Raideur et Trailer pour conserver vos déchets et emballages entre les ravitaillements. Merci de laisser nos sentiers indemnes de tout détritus.

Numéros de Téléphone à programmer sur votre portable.

PC COURSE :	0811 030 812
PC MEDICAL :	0811 033 115