



PRESENTATION DES PARCOURS 2020

SAMEDI 23 MAI 2020

## 1. BIKE PARK

Le bike park est l'aire de transition où les coureurs prennent et laissent leur VTT. Cette zone se situe à l'intérieur du Centre d'Accueil Provincial (CAP).

Une zone d'attente pour les trailers ou VTTistes en équipe sera matérialisée près du parc (team).



## 2. SIGNALISATION

Le circuit de natation est balisé à l'aide de bouées flottantes jaunes. Une bouée particulière matérialisera le départ car celui-ci sera dans l'eau jusqu'à la taille. Le circuit d'une **seule boucle** sera dans le sens horaire, en laissant la bouée sur sa droite à chaque virage.

L'ensemble des circuits est balisé à l'aide de panneaux indicatifs, directionnels et de rubalise de ce type :



Les intersections et informations sont signalées à l'aide de panneaux d'orientation A3 :



## 2. CROSS TRIATHLON « M »

- DEPART/ARRIVEE au Centre d'Accueil Provincial à 8h30;
- BIKE PARK à l'intérieur du village ;
- NATATION : 1000 m, une seule boucle dans le sens horaire;
- **VTT** : 22 km / 460 D+ sur les parcours de la SEM ; ravitaillement au 4ème, 12ème et 21ème km ; une traversée de route devant le Shératon en fin de parcours;
- **TRAIL** : 9 km / 280 m D+, sur le Ouakoué en sens inverse; ravitaillement au 6<sup>ème</sup> km.





Profil VTT



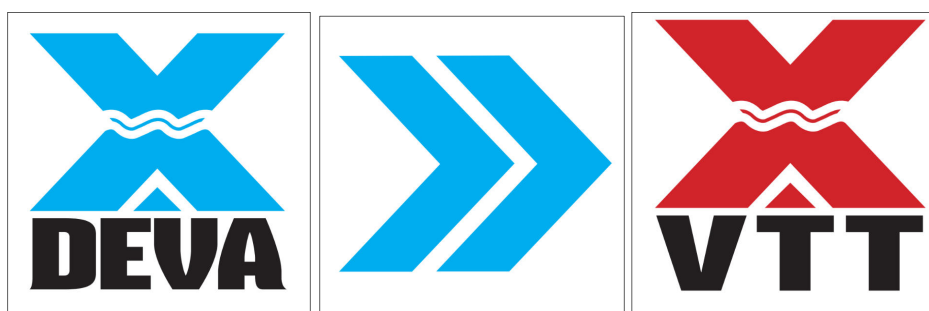
Profil Trail



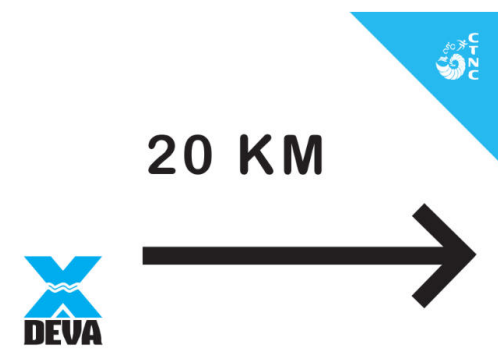
DIMANCHE 24 MAI 2020

1. SIGNALISATION

L'ensemble des circuits est balisé à l'aide de panneaux indicatifs et directionnels de ce type :



Les intersections entre les différents tracés sont signalées à l'aide de panneaux d'orientation A3 :



## 2. ZONE DE DEPART

Avant l'heure de départ : l'ensemble des participants doivent se présenter au pointage de leur course et randonnées sans quoi ils ne seront pas classés ou référencés respectivement.

Pour la course VTT 27 km , le pointage se fera par Inlive sur la route, près du départ :

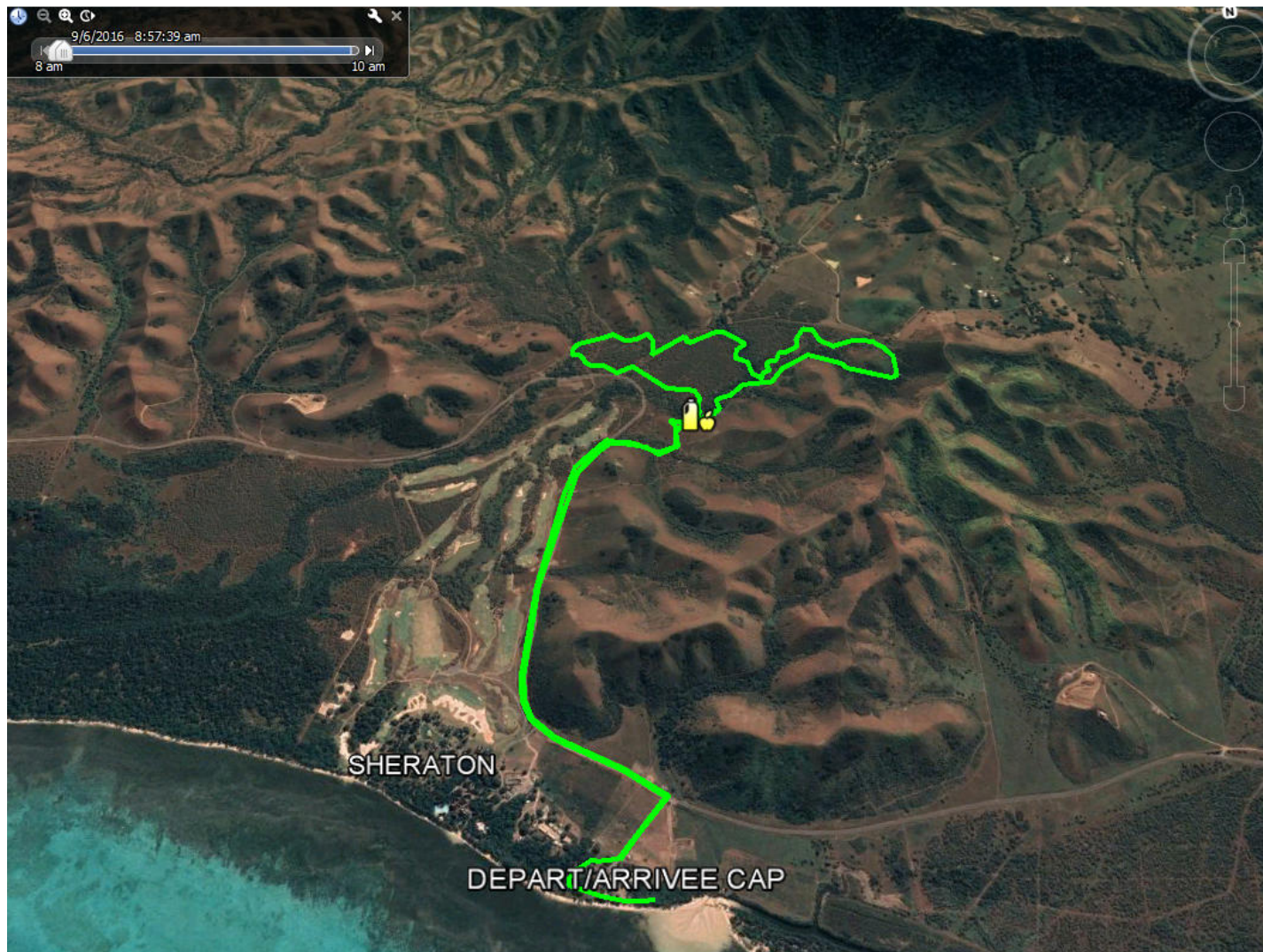


Le départ des VAE est au même endroit, à un horaire différent.

Le pointage de la randonnée se fera au village. Les mineurs âgés de 10 à 13 ans devront se présenter au pointage avec leurs parents et ils seront sous leur responsabilité.

### 3. RANDO 12 KM

- DEPART/ARRIVEE au Centre d'Accueil Provincial à 9h45;
- **Parcours VTT** de 12 km sans dénivelé et sans difficultés techniques ; le départ se fait depuis la maison située à l'entrée du centre d'accueil, les VTTiste sont accompagnés le long de la voie revêtue jusqu'à l'entrée dans les parcours ; le retour se fait le long du golf sur une piste en terre puis sur les accôttements de la voie revêtue ; ravitaillement au 3<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> km.





#### 4. RANDO 20 KM

- DEPART/ARRIVEE au Centre d'Accueil Provincial à 9h45;
- **Parcours VTT** de 18 km 300 m D+ et quelques difficultés techniques ; le départ se fait depuis la maison située à l'entrée du centre d'accueil, les VTTiste sont accompagnés le long de la voie revêtue jusqu'à l'entrée dans les parcours ; le retour se fait le long du golf sur une piste en terre puis sur les accôtements de la voie revêtue ; ravitaillement au 3<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> km.





## 5. COURSE 27 KM SPORTIVE ET VAE

DEPART/ARRIVEE au Centre d'Accueil Provincial à 8h30;

Parcours VTT de 27 km avec 610 m D+ ; avec plusieurs difficultés techniques ; le départ se fait depuis la maison située à l'entrée du centre d'accueil, les VTTiste traversent la route pour commencer le parcours par le sentier du barrage ; le retour se fait le long du golf sur une piste en terre puis sur les accôttements de la voie revêtue ; ravitaillements au 5<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup> et 23<sup>ème</sup> km.

