



## ROAD BOOK 2019

Les coureurs doivent être assurés individuellement. La course est assurée par la FFCAM. Les organisateurs proposent une assurance découverte FFCAM le jour de la course à 6€ à tous les coureurs qui le souhaitent.

**Samedi 13 avril** : 9h à 19h, retrait des dossards (3 dossards en papier indéchirable et 1 plaque vélo) et récupération des puces de chronométrage dans la salle de la Croisette à Courchevel 1850. Le certificat médical devra être présenté à cette occasion. Prévoir les épingles pour les dossards.

Parking couvert de la Croisette à proximité du parc vélo est gratuit à partir du samedi 13 avril à 18h. Si vous venez récupérer votre dossard le samedi la 1<sup>ère</sup> heure est gratuite.

### **Dimanche 14 avril** :

Si les conditions météo ne sont pas bonnes le matin, les concurrents auront la possibilité de laisser le vélo au Praz dans l'enceinte dans Tremplins Olympiques qui sera gardé à partir de 6h du matin afin de ne pas prendre de risque en descendant de Courchevel 1850 en vélo.

Après avoir déposé les vélos au Praz, les concurrents se rendront en véhicule à Courchevel 1850 comme prévu pour préparer leurs matériels sur le parc vélo et redescendront chercher les vélos en télécabine (Télécabine du Praz) pour se rendre au départ.

La décision de la mise en place de ce dispositif sera prise le samedi 13 avril à 12h en fonction des conditions météo.

Le parking couvert de la Croisette à proximité du parc vélo est gratuit le dimanche pour les coureurs sur présentation du dossard au gardien pour la sortie.

7h à 8h30, retrait des dossards (3 dossards en papier indéchirable et 1 plaque vélo) et récupération des puces de chronométrage dans la salle de la Croisette à Courchevel 1850. Le certificat médical devra être présenté à cette occasion. Prévoir les épingles pour les dossards.

**Attention, vous devez être dans les sas de départ à 9h50 donc n'arrivez pas à 9h à Courchevel 1850 pour récupérer votre dossard !! 😊**

Ouverture du parc vélo à partir de 7h - Dépôt des affaires « Trail » et « Ski Alpi » (Prévoir une caisse étanche ou bâche de protection en cas d'intempéries pour stocker le matériel).

### **BREIFING COUREURS A 8h45 DANS LA SALLE DE LA CROISSETTE A COURCHEVEL 1850 !**

Avant de partir du parc, vérifier que le dossard est épinglé sur le haut de votre tenue de trail et de ski alpinisme du côté du ventre (Pour les solos, bien penser à épingler le dossard sur les tenues en cas de changement de tenue entre chaque épreuve). Pour la section vélo, positionner obligatoirement la plaque vélo sur le guidon et le dossard papier sur le dos de la tenue de vélo.

**Vérifier que la puce de chronométrage est bien positionnée sur la cheville gauche avant de descendre en vélo au départ du Carrey (prévoir 35min pour la descente) vêtu d'affaires chaudes et d'un sac à dos.**

Pour la course en équipe, s'assurer que les équipiers ont bien leurs dossards et que le cycliste a bien la puce de chronométrage à la cheville avant de rejoindre le départ. Les coéquipiers (Trail et Ski Alpi) doivent attendre au parc pour prendre le relais et la puce de chronométrage.

**ATTENTION : LA PUCE DE CHROMETRAGE DOIT ETRE POSITIONNEE SUR LA CHEVILLE GAUCHE POUR CHAQUE EPREUVRE. BIEN PENSER A LA REMETTRE A LA CHEVILLE ENTRE CHAQUE EPREUVRE.**

## Départ :

- Mettre les affaires dans le sac à dos et le déposer dans le camion de l'organisation afin qu'il soit remonté à Courchevel 1850 dans la salle de la Croisette. Les affaires seront récupérées par les coureurs en fin de course.

- A partir de 9h30, accès aux sas de départ. Signature des coureurs obligatoire sur la fiche de présence à l'entrée des sas.

**- 9h50 tous les cyclistes doivent être dans les sas de départ.**

- 10h, TOP DEPART !

- **Interdiction pour les accompagnants d'être en véhicule sur le parcours de vélo pendant la durée de l'épreuve.** Les accompagnants peuvent descendre les cyclistes en véhicule mais doivent obligatoirement remonter au parc vélo avant 10h.

- C'est parti pour 13,9km / 930m D+ de Vélo : Casque homologué « Cyclisme » obligatoire / Respect du code de la route (Route ouverte à la circulation). Le parcours vélo est exclusivement sur route goudronnée. Le vélo de route ou VTT sont acceptés. Attention, s'il neige le VTT sera peut-être plus approprié !

- 6,3km / 180m D+ de Trail : Le parcours trail est vallonné. Il se fera sur neige et terre suivant l'état d'avancement de la fonte de neige. La deuxième partie du parcours est un peu plus difficile. Bâtons et raquettes à neige interdits.

- 4,8km / 950m D+ de Ski Alpinisme : Matériel conforme à la pratique du ski alpinisme obligatoire (Chaussures de ski alpinisme homologuées / Ski 1,60m minimum pour les hommes et 1,50m minimum pour les femmes). Le parcours ne présente aucun danger et se fait sur piste de ski. Le passage du dernier col peut se faire à pied en portant les skis. Les skis devront être chaussés obligatoirement en dehors du parc.

ATTENTION : Une porte horaire est fixée à 14h00 au départ du téléphérique de la Saulire sur la section Ski Alpinisme. Les personnes qui n'arriveront pas avant 14h00 en ski alpinisme au pied du téléphérique de la Saulire ne pourront pas rejoindre l'arrivée officielle. Les concurrents n'auront pas de temps pour la partie ski alpinisme mais seront classés par ordre d'arrivée au départ du téléphérique.

Un ravitaillement eau / sucré sera prévu au parc vélo et à l'arrivée du ski alpinisme. Il est de la responsabilité du coureur de gérer son alimentation et boisson pendant les épreuves. Interdiction de se faire ravitailler ou d'être aidé par une tiers personne pendant toute la durée de l'épreuve.

La tenue vestimentaire est laissée libre aux coureurs qui devront s'habiller en conséquence par rapport aux conditions météo, **la couverture de survie est obligatoire en cas de mauvaises conditions météo**. En cas de mauvais temps, les organisateurs auront la possibilité de refuser le départ d'un coureur s'ils estiment que la tenue est insuffisante par rapport aux conditions météo.

## **BIEN RESPECTER LE SENS DE CIRCULATION DANS LE PARC A VELOS POUR LE CHRONOMETRAGE.**

-A la fin de la course, au sommet de la Saulire, possibilité de redescendre avec les télécabines ou en ski.

**-Interdiction de récupérer les vélos sur le parc avant le départ du dernier skieur alpinisme. Obligation de présenter le dossard pour récupérer le vélo.**

-Récupération des affaires dans le parc vélo et du sac qui a été remonté au départ du vélo dans la Croisette par l'organisation avant 15h15. Possibilité de prendre une douche au gymnase du Praz.

-A l'arrivée, il est demandé aux vainqueurs de chaque catégorie de brandir la banderole d'arrivée au-dessus de la tête pour les photos. Il est également demandé pour les équipes que les 2 équipiers du skieur alpiniste rejoignent l'arrivée en télécabines (Forfaits offerts) pour franchir ensemble la ligne d'arrivée.

(Les accompagnants et spectateurs peuvent rejoindre l'arrivée par la télécabine des Verdens et le téléphérique de la Saulire en prenant un forfait aux caisses de la S3V au tarif de 10€). Possibilité de voir passer les skieurs alpinisme au départ du téléphérique de la Saulire.

## **FERMETURE DU PARC VELOS A 15h15 / REPAS DE CLOTURE AU GYMNASSE DU PRAZ A PARTIR DE 14h30 / REMISE DES PRIX A PARTIR DE 15h30.**

Le repas de clôture au gymnase du Praz sera possible à partir de 14h30. **Le ticket tamponné CSO est obligatoire pour le repas.**

(Possibilité pour les accompagnants d'acheter des tickets repas à 15€ au gymnase le dimanche à partir de 14h30. Le nombre de tickets accompagnants est limité en fonction des places disponibles).

## **POUR CONCLURE : RESPECTER LE REGLEMENT DU DYNASTAR X3 COURCHEVEL ET BONNE COURSE...**