

REGLEMENT du RAID UGSEL MULTISPORTS

Mercredi 20 octobre 2021

Accueil : BOIS MEUR, SAINT PEVER

TRAIL- RUN AND BIKE-ULTIMATE DE PRECISION TYPE BIATHLON - COURSE AU SCORE- LABYRINTHE ORIENTATION

DEPART = Il seront donnés toutes les 3 minutes.

consignes : après votre échauffement libre, se présenter dans le sas de départ. Effacer et contrôler votre puce, Biper le boîtier "départ" et démarrer sa course.

TRAIL

Consignes : Après le départ, suivre la rubalise qui vous guidera vers la seconde épreuve. Un seul circuit identique à toutes les équipes. Biper la balise sur l'itinéraire.

Pénalité : 5 minutes si balise manquante ou sortie de l'itinéraire.

RUN AND BIKE

Consignes : A votre arrivée sur le parc à vélo, récupérer son matériel et se lancer sur l'épreuve de rund and bike. **3 balises de contrôle sur l'itinéraire.**

Pénalité : 5 minutes par balise manquante.

ULTIMATE DE PRECISION EN BIATHLON

consignes : A votre arrivée du run and bike, lancer 5 disques à tour de rôle vers une cible tracée au sol. Vous devez **réussir à vous deux 8 lancers sur les 10 tentés.**

Pénalité : petite boucle de pénalité pour chaque cible manquante (exemple = 6/10 soit 2 boucles de pénalité à réaliser).

COURSE AU SCORE

consignes : A votre arrivée au départ de la course au score, utiliser la carte "COURSE AU SCORE" afin de retrouver et **biper les 10 balises** indiquées. Votre **ordre de passage aux balises est libre.**

Pénalité : 5 minutes par balise manquante et le temps supérieur à 30' sera doublé et comptabilisé en pénalité (exemple : vous arrivez après 35' = 2x5' de pénalité soit 10' de pénalité).

LABYRINTHE ORIENTATION

Consignes : A l'aide de la carte fournie, réaliser le circuit dans l'ordre imposé et biper les 3 balises de votre circuit.

Pénalité : 5' de pénalité par balise manquante ou erreur dans l'ordre imposé.

Fin d'épreuve = biper la balise "ARRIVEE" située sur la ligne d'arrivée.

FERMETURE DES CIRCUITS POUR TOUTES LES CATEGORIES A 16h30.

CLASSEMENTS ET RECOMPENSES : Les 3 premières équipes par catégories et par composition des duos (filles, garçons et mixtes) seront récompensées.

Dans chaque catégorie, l'équipe vainqueur est celle qui réalisera le plus faible temps de course pour franchir la ligne d'arrivée après ajout des éventuelles pénalités.