



## Newsletter n° 1

Cette année, le club de CAP 03 vous propose de poursuivre la visite des Combrailles, mais sur un secteur tout nouveau et nettement plus marqué coté relief : manche qualificative pour le Championnat de France oblige. Le GRAND RAC sera donc largement plus exigeant que les années précédentes. Les deux autres courses permettront vraiment de se faire plaisir. Il faudra juste bien choisir son épreuve en fonction de son niveau de pratique et de la forme du moment.

### LES COURSES :

3 formats de raids adaptés aux différents niveaux de pratique :

**RAC DECOUVERTE** : En binôme pour les jeunes et les débutants de 10 à 77 ans. Environ 13 km répartis en 6 sections. 1h00 à 1h30 d'effort. Si moins de 14 ans et débutant, présence vivement conseillée d'un adulte dans l'équipe, du coup, il est possible de courir à 3 dans une équipe.

**RAC LIGHT** : En binôme pour les sportifs bien entraînés à partir de 16 ans. 39 à 59 km répartis en 8 sections (D+ de 700 à 1100m suivant les options prises). Entre 4h30 et 6h00 d'effort.

**GRAND RAC** : En équipe de 3 (dont un assistant remplaçant) pour les sportifs majeurs, bien entraînés, aguerris à ce type d'épreuves et possédant une bonne maîtrise des techniques d'orientation à pied et en VTT. 90 à 150 km répartis en 11 sections (D+ de 2100 à 3500 suivant les options prises). 14h00 d'effort maxi pour tenter de réaliser la totalité du parcours.

### LES NOUVEAUTES :

Formule 2 coureurs en course plus un assistant remplaçant pour le GRAND RAC. 1 véhicule indispensable par équipe.

Final nocturne pour le GRAND RAC et le RAC LIGHT, donc frontale + éclairage avant et arrière pour le VTT et gilet réfléchissant obligatoire pour tout le monde. Vérification du matériel à la remise des dossards.

Un doigt Sportident pour chaque coureur du GRAND RAC

Que des balises obligatoires avec des pénalités en temps pour les balises manquantes.

Départ excentré avec transport assuré par l'organisation pour le RAC LIGHT.

### LES INSCRIPTIONS

Accessibles directement à partir du lien suivant : [https://inscriptions-teve.fr/raid-aventure-commentryen-le-rac-2018/select\\_competition](https://inscriptions-teve.fr/raid-aventure-commentryen-le-rac-2018/select_competition). **Tarifs préférentiels jusqu'au 17 mars**

ATTENTION n'attendez pas le dernier moment car le nombre de places est limité pour chaque course.

### LE PROGRAMME :

Vendredi 6 avril : Accueil au gymnase avenue du Général De Gaulle à Commentry de 17h00 à 23h00

Samedi 7 avril : Accueil au gymnase avenue du Général De Gaulle à Commentry à partir de 6h00

De 6h00 à 7h00 : Retrait des sacs équipes

7h30 : Briefing GRAND RAC

8h00 précises : Départ GRAND RAC

De 8h00 à 9h30 : retrait des dossards RAC DECOUVERTE

De 10h00 à 12h30 Déroulement du RAC DECOUVERTE

De 12h00 à 13h30 : Accueil dans un village à 20 km de Commentry pour le retrait des dossards des concurrents du RAC LIGHT.

15h30 : Briefing RAC LIGHT sur le site de départ

16h00 : précise Départ RAC LIGHT

21h00 à 22h00 : arrivée des équipes dans le Gymnase et début du repas.

23h00 : proclamation des résultats en présence des partenaires et des élus.

### LES PARCOURS :

En boucle pour le GRAND RAC et pour le RAC DECOUVERTE : Départ et Arrivée au gymnase près de l'accueil.

Parcours itinérant pour le RAC LIGHT. Après avoir retiré vos dossards au village et déposé vos VTT dans le parc, l'un des équipiers conduit son véhicule jusqu'à Commentry. A 14h30, un bus de l'organisation ramènera tous les conducteurs sur le site de départ où ils retrouveront leurs équipiers qui aura été transporté par l'organisation.

Dans les prochaines newsletters, nous vous parlerons de la stratégie de course, des différentes sections, des modalités de classements ainsi que des possibilités d'hébergement. Nous ferons également le point sur le matériel obligatoire et l'utilisation du roadbook.

En attendant, profitez au maximum des six semaines restantes pour parfaire votre condition physique afin d'être au top pour le 7 AVRIL.