



Newsletter n° 5

Le départ du RAC approche à grands pas et nous tenions à vous rappeler quelques petits points de détails qui ont toute leur importance afin de vous éviter de mauvaises surprises durant votre épreuve.

Tout d'abord, nous vous conseillons de bien relire le règlement de l'épreuve à laquelle vous allez participer.

Une liste du matériel obligatoire figure dans ce règlement.

Votre matériel sera contrôlé pour valider l'accès au retrait de votre sac d'équipe qui contiendra en particulier vos dossards ou chasubles, une partie des cartes de votre raid, vos tickets boissons et repas, vos plaques de cadre et le, ou les doigts Sport Ident de votre équipe.

A ce propos, **une caution sous forme de chèque de 100 euros par équipe** vous sera demandée et restituée en fin d'épreuve dès que vous aurez rendu l'intégralité des plaques de cadres, chasubles et doigts Sport Ident. Valable pour les 3 raids. Pensez à préparer votre chèque à l'avance.

Côté matériel, pensez bien à avoir par équipier, **une frontale en état de fonctionnement** (avec piles ou batteries de rechange) et **un système d'éclairage avant et arrière qui devra être fixé sur votre VTT**. Le **gilet de sécurité** est également **obligatoire** et tout défaut d'éclairage ou de gilet obligera l'organisation à stopper votre progression. Tout matériel manquant entraînera de plus des pénalités en temps.

Ce matériel ne sera pas obligatoire pour l'épreuve Découverte.

Pour le GRAND RAC, la longe avec 2 mousquetons pour amarrer votre canoë n'est plus nécessaire, le premier débarquement se faisant sur une partie de terrain permettant de sortir les canoës de l'eau.

En fonction des prévisions météo, la liste pourra être modifiée, mais vous en serez informés si tel était le cas.

ATTENTION : L'intégralité de chaque Raid se fera en autonomie alimentaire. Il est donc vivement conseillé aux coureurs de prévoir assez de ravitaillement dans vos sacs (ou véhicules d'assistance pour le GRAND RAC) afin de tenir le coup pendant toute la durée de la course. **Il n'y aura aucun ravitaillement solide sur les épreuves.**

Nous assurerons seulement des ravitaillements en eau sur les PC C, E, F, et H.

Rassurez-vous, en ce qui concerne le repas d'après course, là, ce sera totalement différent et, il y aura largement de quoi vous rassasier. Ceux qui ont déjà participé au RAC ne pourront que confirmer. 😊

Outre quelques chambres à air, ne négliger pas le matériel de réparation VTT complémentaire du style, colle et rustines, patte de dérailleur, dérive chaîne et maillon rapide. Ce ne sera peut être pas du luxe sur certaines portions des sections.

Enfin, si votre inscription n'est pas encore totalement validée, c'est certainement que votre certificat médical n'est pas ou plus valable. Merci de faire le nécessaire rapidement pour tout mettre à jour afin de limiter les pertes de temps inutiles lors du retrait des sacs d'équipe.

Plus que 10 places sur le GRAND RAC et **17** sur le RAC LIGHT.

Fermeture définitive des inscriptions le 31 mars pour LIGHT et GRAND RAC.

Pour le DECOUVERTE, il sera possible de s'inscrire jusqu'au dernier moment, mais vous nous faciliterez grandement la tâche en le faisant également pour le 31 mars.

Dans la dernière newsletter (mardi 3 avril), vous aurez accès aux carnets de route de chaque raid, avec le détail de toutes les balises et les informations spécifiques à chaque section. Il sera indispensable de conserver ce document avec vous durant tout le raid. Libre à vous de le préparer soigneusement pour votre course.

Le team CAP 03 / LE RAC