



Newsletter n° 6

Ce samedi 7 avril, l'espace d'une longue journée, une bonne partie des meilleures équipes françaises de Raid Multisports seront regroupées dans notre région commentryenne pour la 5^{ème} édition du RAC. Les équipes régionales seront également bien présentes avec plus de 200 raiders au départ.

Voilà près d'un an que nous travaillons d'arrache pied pour vous proposer une épreuve de qualité. Cela n'a pas été sans difficultés, mais tout est finalement en place. Toute l'équipe de CAP 03 accompagnée de ses nombreux bénévoles dévoués est maintenant fin prête pour vous recevoir et espère que vous allez vraiment vous régaler sur les tracés imaginés à travers les Combrailles et la Haute Vallée du Cher. Ne vous attendez pas à un petit raid tranquille. Chaque balise se méritera et il faudra adapter votre stratégie de course à votre forme du moment.

Bien que certainement frustrantes pour quelques équipes, mais indispensables pour des raisons de sécurité et d'organisation, les barrières horaires mises en place devraient permettre à toutes les équipes de raler l'arrivée pour 22h00.

Vous les attendiez avec impatience, histoire d'imaginer votre périple. Ils sont enfin prêts. Les carnets de route propres à chaque RAID sont en ligne sur le lien suivant :

[GRAND RAC](#)

[RAC LIGHT](#)

[RAC DECOUVERTE](#)

Vous devrez toujours avoir votre carnet de route avec vous, car tous les éléments nécessaires à votre course figurent dedans : déroulé des sections, n° et valeur des balises, ordre de pointage, barrières horaires, etc ...

Libre à vous de le préparer comme bon vous semble pour votre épreuve.

Un exemplaire du carnet de route sera dans votre sac de course lors du retrait de ce dernier.

Les plans d'accès au gymnase de Commentry et au retrait des sacs de course à Mazirat pour le RAC LIGHT sont également en ligne.

N'oubliez pas de venir à l'accueil avec :

- tout votre matériel obligatoire qui sera contrôlé
- votre chèque de caution de 100,00 euros préparé à l'avance (doigts SI, plaque VTT, etc...)

N'oubliez pas non plus de prévoir votre ravitaillement en quantité suffisante pour la course, car vous serez en autonomie totale sur ce plan là.

Si vous souhaitez prendre des repas supplémentaires pour vos proches pour le repas d'après course, ils seront en vente au prix de 10,00 euros. Buffet à volonté.

Dernière petite précision qui va ravir coureurs et organisateurs et qui apparait comme un énorme bonus que nous n'osions plus espérer : La météo nous annonce une belle journée ensoleillée avec des températures autour de 20° .

Il reste encore quelques places pour s'inscrire jusqu'au 4 AVRIL. Après, il sera trop tard.

Rendez vous en fin de semaine !

Le team CAP 03 / LE RAC