

RÉSUMÉ DÉROULEMENT GRAND RAC					KM	KM	m	m	Temps estimé en prenant toutes les balises						
GRAND RAC	section	mode de déplacement	support cartographique	type d'activité	Distance mini	Distance maxi	D+ maxi	D- maxi	Temps rapide	Temps moyen	Temps lent	balises / valeur totale	Barrières Horaires fin de section		
Départ 8h00	1	1 VTT pour 2	fiche road book	Run and Bike linéaire	10,5	10,5	150	220	40'	50'	1h00	2/2h00	fin S1 après 9h30 pas de CO et départ direct sur S3		
	2	Pédestre	carte IOF	CO en boucle	0	4,5	150	150	25'	35'	50'	7/2h30	9h30 valeur indicative		
	3	VTT	carte IGN retravaillée	VTT linéaire en suivi couloir	7,5	16,5	420	380	1h20	1h40	2h00	5/3h30	11h00 valeur indicative		
	4	Pédestre	carte IGN retravaillée	Trail linéaire en suivi itinéraire	13	15	550	600	1h50	2h20	2h50	6/5h30	Fin S 4 après 13h30 pas de CO possible sur S5 Enchaînement des 2 portions de canoë	pénalité : cumul des balises manquantes	
	5	Canoë-Pédestre-Canoë	Carte IGN retravaillée pour canoë et IOF pour CO	1 tronçon linéaire en Canoë'O + 1 tronçon en boucle pour CO + 1 tronçon linéaire en Canoë'O	0,5 0 0	3,5 8 6,5	300	300	25' 50' 50'	35' 1h10 1h00	45' 1h40 1h30'	2/1h15 10/2h30 4/2h45	Fin S5 après 15h30 pas de S6 (transfert en assistance au départ de S7)	pénalité : cumul des balises manquantes	Départ sur S7: à partir de 16h30
	6	VTT	carte IGN retravaillée	Suivi itinéraire VTT puis VTT'O	9 + 22	9 + 31	120 + 870	120 + 700	30' + 2h30	40' + 3h00	50' + 3h30	13/10h00	Fin S6 après 19h15 pas de S7 ni S8 ni S9 (transfert en assistance au départ de S10)	pénalité : cumul des balises manquantes	Départ sur S10 dès que possible.
Fin première partie après pointage boîtier ARRIVEE par les 3 équipiers. NEUTRALISATION OBLIGATOIRE de 5' pour vidage doigts des 3 équipiers. Après neutralisation pointage boîtier Départ par les 3 équipiers puis 2 partent sur S7															
	7	Pédestre	carte cadastrale	co en boucle	0	4,5	120	120	25'	35'	50'	8/2h45	18h15' valeur indicative		
	8	VTT	fiche road book	VTT linéaire	11	11	220	240	45'	55'	1h10'	2/2h00	Fin de S8 après 19h15 pas de CO sur S9	pénalité : cumul des balises manquantes	Départ sur S10 dès que possible.
	9	Pédestre	carte IOF	CO en boucle	0	4	100	100	30'	40'	1h00'	12/2h50	19h45' valeur indicative		
	10	VTT	carte IGN retravaillée	VTT linéaire en suivi itinéraire	15	20	350	480	1h40'	2h00	2h15	4/4h00	21h00' valeur indicative		
Fin: 22h00 maxi	11	Pédestre	carte IOF	CO en boucle	0	4	130	130	1h00	1h15'	1h30'	9/4h00	22h00 (14h00 de course MAXIMUM)		
TOTAL					88,5 km	149 km	3480 m	3480 m	13h40'	17h15'	21h40'	84/45h35'			