

RÉSUMÉ DÉROULEMENT RAC LIGHT									Temps estimé en prenant toutes les balises						
RAC LIGHT	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 16h00	1	Canoë	carte IGN retravaillée	canoë'O linéaire	0,5	5	0	0	45'00	50'00	1h00	5/3h00	16h50' valeur indicative		
	2	Pédestre	parcours balisé	Trail linéaire balisé	3	3	140	60	25'00	35'00	45'00	3/2h00	17h30' valeur indicative		
	3	VTT	carte IGN retravaillée	linéaire en suivi itinéraire	18	22	420	390	1h45'	2h00'	2h30'	5/3h30	Fin de S3 après 19h15 pas de CO sur S4	pénalité : cumul des balises manquantes	Départ direct sur S5
	4	Pédestre	carte IOF	CO en boucle	0	4	100	100	30'	40'	1h00'	12/2h50	19h30 valeur indicative		
	5	VTT	fiche road book	linéaire	10	10	180	170	50'	1h00'	1h20'	2/2h00	Fin de S5 après 20h30 pas de T'O sur S6	pénalité : cumul des balises manquantes	Départ direct sur S7
	6	Pédestre	carte IGN retravaillée	trail'O en boucle	0	4	130	130	25'	35'	45'	6/2h15	20h30' valeur indicative		
	7	VTT	carte IGN retravaillée	linéaire en suivi couloir	7	7	80	170	25'	35'	50'	3/3h00	21h00 valeur indicative		
Fin: 22h00 maxi	8	Pédestre	carte IOF	CO en boucle	0	5	100	100	1h00'	1h15'	1h30'	9/4h00	22h00 (6h00 de course MAXIMUM)		
TOTAL					38,5	60	1150	1120	6h05'	7h30'	9h40'	45/22h35'			