

ROADBOOK

65KM solo



Nous vous invitons à conserver la totalité ou une partie de ce document dans votre sac de course



PROGRAMME

*Retrait des dossards

Gymnase

06450 Roquebillière

Horaires d'ouvertures :

Vendredi 22 mai de 16h à 20h

Samedi 23 mai à partir de 4h

*Départ

5h devant la Mairie de Roquebillière, avenue Corniglion Molinier

Stationnement conseillé au Gymnase

Plan de situation



Sécurité

PC COURSE : 06.58.44.76.83 / Urgence : 112

Numéro d'urgence :

Vous devez contacter l'organisation en composant le numéro du PC Course pour signaler tout problème ou incident. Il est indispensable de donner des informations nettes et précises.

Responsabilité : L'athlète qui participe à une épreuve du Marathon de la Vésubie s'engage à :

- Se préparer pour être prêt à affronter la longueur et la spécificité des épreuves ;
- Savoir gérer en autonomie, grâce à une expérience acquise en montagne toutes sortes de soucis pouvant se présenter sur ce type d'épreuve (conditions climatiques difficiles, problèmes physiques et mentaux, savoir se débrouiller sans l'aide de l'organisation, savoir s'adapter à l'environnement changeant)
- Respecter l'environnement tout au long de la course.
- Respecter les membres de l'organisation, tous les bénévoles et de sensibiliser les accompagnants à cela aussi.

Secours : L'épreuve est contrôlée par un important dispositif médical. Des médecins, des infirmiers et des secouristes sont présents tout au long du parcours. N'hésitez pas à faire appel à eux en cas de problème, ou appeler le PC Course.

Renseignements : Vous devez obligatoirement avoir dans votre sac la fiche de renseignement dûment remplie.

Balisage : Tout le parcours est balisé avec des petits drapeaux. Pour une meilleure vision de nuit, les balises sont dotées d'une partie en matière réfléchissante accrochant la lumière de votre frontale.

ATTENTION : si vous n'en voyez plus au bout de 500 mètres, rebroussez chemin



Assistance

Ravitaillement et base de vie : La course se déroule en une seule étape, à allure libre, dans le délai imparti par les barrières horaires. Cela signifie que les coureurs se doivent d'être autonome d'un point de ravitaillement à un autre sans aide extérieure. Il est indispensable d'avoir de l'eau, de l'alimentation, l'équipement et le matériel obligatoire. Il y a quatre postes de ravitaillement et trois bases de vie sur le parcours, dans lesquelles vous trouverez tout le nécessaire pour vous restaurer.

Sac d'allègement : Ce sac est fourni par l'organisation. Il vous permet d'avoir des affaires que vous récupérerez à mi-parcours à la base de vie de Belvédère. Vous devez le déposer au moment du retrait des dossards au Gymnase de Roquebillière.

Assistance personnelle : Vous pouvez bénéficier de l'assistance d'une personne sur les bases de vie de Lantosque, la Bollène Vésubie et Belvédère. Un dossard assistance vous sera remis au retrait des dossards. Il est nominatif et valable pour une seule personne de votre choix.

Barrières horaires : Des temps limites ont été déterminés afin de sécuriser au maximum votre course. Aucune dérogation ne sera accordée !

- 1) Lantosque salle des fêtes à **9h**
- 2) La Bollène Vésubie à **10h35**
- 3) Belvédère à **14h35**
- 4) Balise n°39 piste du Cervagne à **18h30**
- 5) Roquebillière fin de course samedi à **20h00**

Ces barrières ont été établies pour VOTRE sécurité !!!



Règles

Équipement obligatoire : Vous devez être en possession de l'équipement obligatoire listé dans le règlement. Des contrôles auront lieu tout au long de l'épreuve. Tout manquement entraînera instantanément la disqualification du coureur. Nous vous conseillons d'ajouter à votre matériel : un GPS, des bâtons, une carte IGN Top 25 37410T.

Abandons : Sauf contrainte majeure, vous devez abandonner sur un des points de contrôle (ravitaillements) en informant un membre de l'organisation. Vous serez ainsi pris en charge par l'organisation et transféré à Roquebillière. En quittant un point de contrôle vous devez vous sentir capable de rallier le point suivant. Un membre de l'équipe médicale peut prendre la décision de ne pas vous laisser reprendre la course.

Météo et risques : L'organisation se réserve le droit de modifier, de suspendre ou d'arrêter la course en cas de danger ! Chaque coureur en sera informé au plus tôt et ne pourra pas continuer son parcours.

Pénalités et sanctions : Tout manquement au règlement entraînera des pénalités.

Assistance personnelle hors cadre prévu par l'organisation	1h de pénalité
Non passage à un point de contrôle	Disqualification
Comportement inadapté envers un membre de l'organisation	Disqualification
Non respect de l'environnement	Disqualification
Dépassement de la barrière horaire	Disqualification
Perte du dossard	Disqualification
Manquement à l'éthique sportive	Disqualification
Refus de se soumettre à un contrôle	Disqualification
Matériel manquant à un contrôle	Disqualification
Refus de suivre une décision de l'organisation	Disqualification
Non assistance à un coureur en difficulté ou en danger	Disqualification
Tricherie caractérisée	Disqualification

Parcours et profil

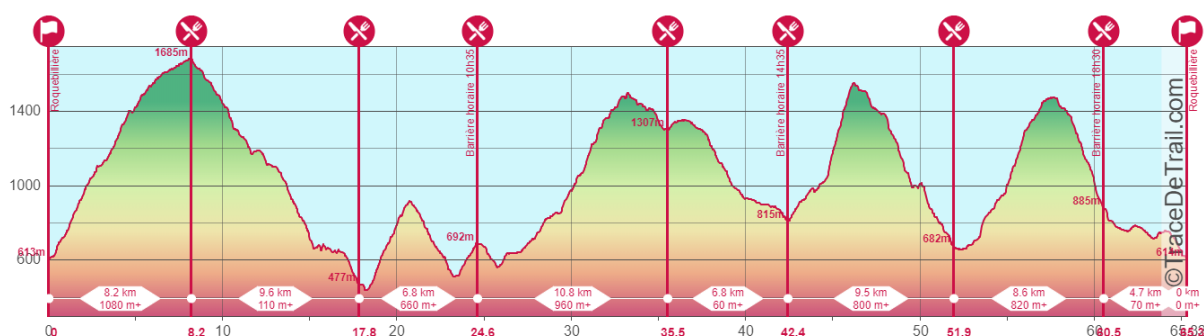
Tous le parcours est balisé avec des piquets munis de drapeaux et de peinture réfléchissante.

Fiche technique

65km - Individuel

- 4 600m de dénivelé +
- 4 600m de dénivelé –
- Altitude max : 1 685m
- Temps de course maximum : 15h
- 4 Points ITRA

PROFIL



Parcours

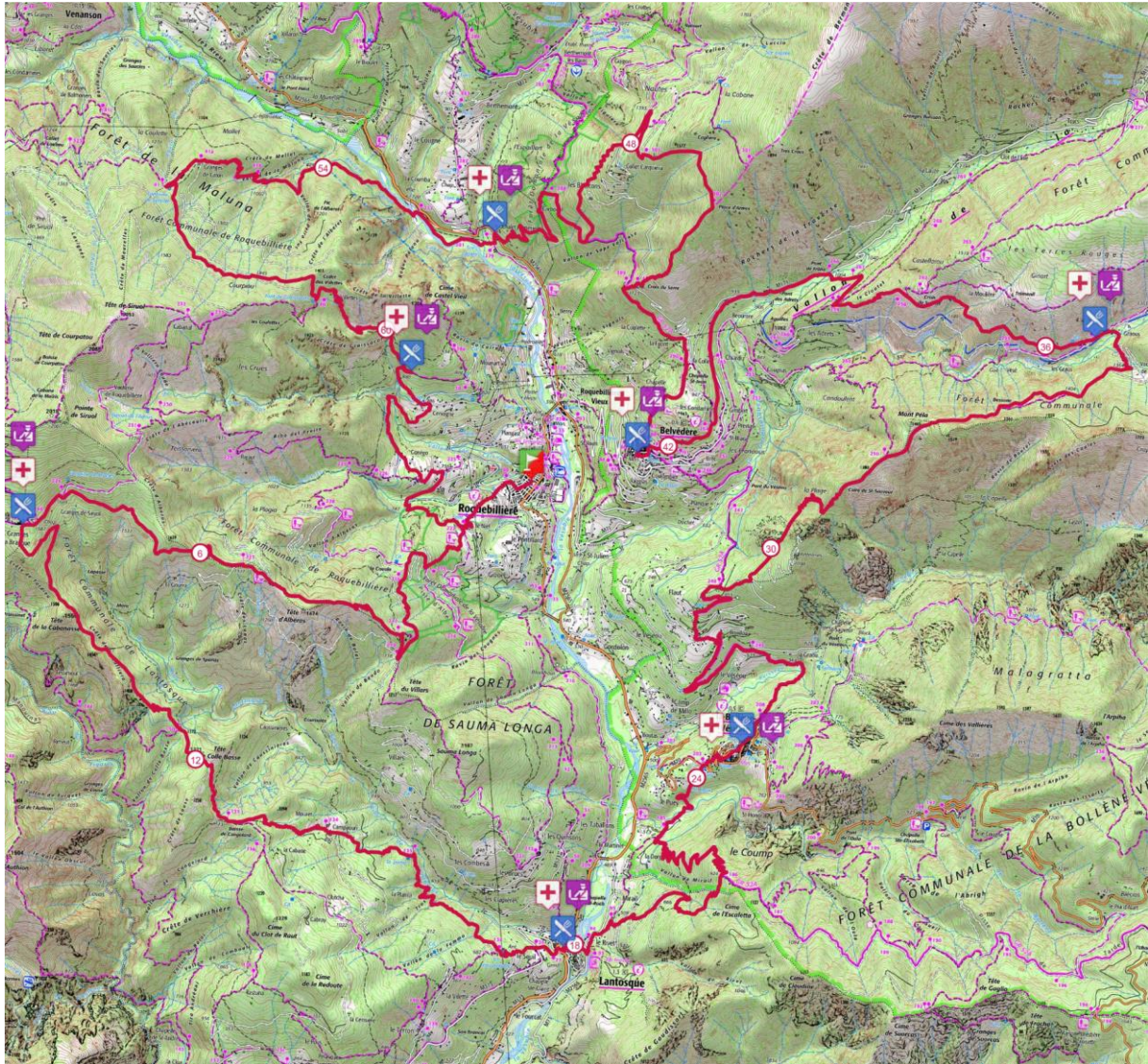


Tableau de passage

		Cumul			Intermédiaire			
Passage	Description	Alt.	Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-
Départ	Roquebillière	613	0	0	0	0	0	0
Granges de la Brasque	Ravitaillement	1685	8.2	1088	16	8.2	1088	16
Lantosque	Base de vie	474	17.8	1202	1341	9.6	114	1325
La Bollène Vésubie	Base de vie et barrière horaire 10h35	688	24.6	1863	1787	6.8	661	446
Grange des Graous	Ravitaillement	1304	35.5	2830	2139	10.8	967	352
Belvédère	Base de vie et barrière horaire 14h35	814	42.4	2893	2692	6.8	63	553
Balise N°280 route M2565	Ravitaillement	682	51.9	3696	3625	9.4	803	933
Balise N°39 piste du Cervagne	Barrière horaire 18h30	880	60.5	4519	4250	8.6	823	625
Arrivée	Roquebillière	613	65.3	4595	4593	4.7	76	343

Matériel obligatoire

- Sac permettant de transporter le matériel. Le sac devra être le même du début à la fin de la course
- Réserve d'eau d'1L minimum.
- 1 gobelet personnel. Aucun gobelet de rechange ne sera à disposition sur les ravitaillements
- Une réserve alimentaire recommandation : 800kcal (2gels + 2 barres énergétiques de 65g chacune)
- 1 Couverture de survie format standard 220*140(cm)
- 1 Sifflet
- 1 lampe frontale avec piles de rechange
- 1 lampe frontale de secours avec piles de rechange
- 1 Téléphone portable avec les numéros d'urgence transmis par l'organisation
- 1 Fiche personnelle comprenant les informations médicales vous concernant. Traitements médicamenteux en cours et contre-indications. Numéro à contacter en cas de problème. Modèle sur notre site internet, fiche à donner uniquement lors du retrait des dossards.
- 2 bandes de contention adhésive et élastique (mini 100cm x 6cm).
- 1 Casquette ou équivalent
- 1 paire de gants chauds et imperméables
- 1 bonnet
- 1 veste imperméable et respirante type gore tex ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps en montagne. Capuche d'origine obligatoire. Les vêtements type K-way® ne sont pas autorisés.
- Maillots manches longues chauds type 2ème couche ou combinaison d'une première couche (plus légère) et d'un coupe-vent déperlant
- Pantalon / collant de course à jambes longues OU combinaison d'un corsaire et de chaussettes de manière à couvrir intégralement les jambes
- Surpantalon imperméable
- 1 pièce d'identité

L'organisation se réserve le droit de modifier cette liste, notamment concernant la réserve d'eau, en fonction des éléments météorologiques à sa disposition la semaine de la course.



Engagement des coureurs

- Se préparer pour être prêt à affronter la longueur et la spécificité des épreuves.
- Savoir gérer en autonomie, grâce à une expérience acquise en montagne toutes sortes de soucis pouvant se présenter sur ce type d'épreuve (conditions climatiques difficiles, problèmes physiques et mentaux, savoir se débrouiller sans l'aide de l'organisation, savoir s'adapter à l'environnement changeant).
- De respecter l'environnement tout au long de la course.
- De respecter les membres de l'organisation, tous les bénévoles et de sensibiliser les accompagnants à cela aussi.

Les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés

- Interdiction formelle de jeter ses déchets sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Des contrôles aléatoires seront faits sur les parcours.
- Obligation de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une dégradation du site traversé.
- Aucun gobelet ne sera distribué sur les bases vie et les ravitaillements. Ceci afin de réduire la consommation de plastique des coureurs, ainsi que des bénévoles.
- Vous êtes donc invités à prendre votre propre gobelet si vous souhaitez boire sur les ravitaillements.

(1 gobelet vous sera offert lors du retrait des dossards)



Les ravitaillements et bases de vie

Solide :

- Fruits / chips / fromage / jambon / pain / pain d'épices / chocolat / fruits secs / madeleines

Liquide (chaud et froid) :

- Eau / eau pétillante / Coca / Thé / Café

Les points :

- *Granges de la Brasque (km8,2 ravitaillement)
- *Lantosque (km17,8 base de vie)
- *La Bollène Vésubie (km24,6 base de vie)
- *Granges des Graous (km35,5 ravitaillement)
- *Belvédère (km42,4 base de vie)
- *Balise n°280 Route M2565 (km51,9 ravitaillement)
- *Balise n°239 piste du Cervagne (km60,5 ravitaillement)

Abandon

- Dans la mesure du possible un abandon doit se faire sur un point de contrôle.
- Des bus sont prévus pour rapatrier les coureurs vers St Martin si besoin.
- En cas de blessure entre deux points de contrôle, le coureur doit prévenir au plus vite le PC course. Vous serez alors pris en charge par une équipe médicale.

Si vous quittez l'épreuve informer au plus vite la direction course !



L'arrivée

**Quelque soit votre heure d'arrivée,
vous bénéficiez :**

- D'un ravitaillement et d'un repas complet
- De soins médicaux
- D'accès aux douches au Gymnase
- D'une zone de repos
- De Podologues / Kinés / Ostéopathes

Remise des prix

La Remise des Prix se déroulera sous le chapiteau de Roquebillière le samedi 23 mai 2020 à 20h00.

Le classement général récompensera les 3 premiers au scratch ainsi que les 1ers hommes et femmes de chaque catégorie.



Fiche de renseignements

NOM :

N° de dossard :

Prénom :

Date de Naissance :

N° mobile :

Nationalité :

Adresse :

Personne à prévenir en cas d'urgence

NOM, Prénom :

N° mobile :

Renseignements médicaux

Médecin traitant :

N° de téléphone :

Groupe sanguin :

Allergies :

Traitements :

Prothèses :

A mettre dans son sac avec le matériel obligatoire.

