
























ROAD BOOK

V2 17/08/2023

	ROLLER		EAU POTABLE WATER DRINKABLE
	TREK		EAU CHAUDE HOT WATER
	VTT MOUNTAINBIKE (MTB)		AIRE DE REPOS EXTERIEURE OUTDOOR REST AREA
	PACKRAFT		ELECTRICITE
	COURSE D'ORIENTATION SUR CARTE IOF ORIENTEERING IOF MAPS		WC
	EPREUVE DE CORDE CLIMBING		SALLE INTERIEURE INTERIOR ROOM
	SPELEOLOGIE CAVING		LITS BEDS

CP	Contrôle de passage à pointer (Balise) <i>Pointing passage control (Beacon)</i>
LEG	Section <i>Stage</i>
AT	Zone de transition <i>Area Transition</i>

CAISSE / BOX	POIDS MAXIMUM AU MOMENT DE LA PESEE OFFICIELLE DIMANCHE 20 AOUT <i>MAXIMUM WEIGHT AT OFFICIAL WEIGH-IN SUNDAY AUGUST 20</i>	INFOS
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 23 KG	Dimensions : 140 cm x 80 cm x 30 cm 55 "x 32" x 12 " AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DE LA CAISSE VTT NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE MTB BOX
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 10 KG	Dimensions : LIBRES / FREE AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DE LA CAISSE NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE BAG/BOX
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 15 KG	Dimensions : LIBRES / FREE AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DE LA CAISSE NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE BOX
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 5 KG	Dimensions : LIBRES* / FREE* *PREVOIR UN VOLUME SUFFISANT POUR METTRE 4 CASQUES, 8 LONGES, 4 BAUDRIERS A l'AT2. AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DU SAC. *SUFFICIENT SPACE FOR 4 HELMETS, 8 LANYARDS, 4 HARNESSSES AT AT2. NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE BOX
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 15 KG	Dimensions : LIBRES / FREE AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DE LA CAISSE NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE BOX
	Poids maximum: <i>Maximum weight:</i> 30 KG	Dimensions : LIBRES / FREE AUCUN ELEMENT NE DOIT DEPASSER DE LA CAISSE NO ITEM SHOULD BE OUTSIDE OF THE BOX
	<p style="text-align: center;"> Vous retrouverez ce sac pendant la course uniquement You will only find this bag during the race </p> <p style="text-align: center;"> DANS CE SAC : 4 SACHETS DE BAOBAB WORKOUT + 4 FLUFFY VANILLA CRISP BAR IN THIS BAG: 4 SACHETS OF BAOBAB WORKOUT + 4 FLUFFY VANILLA CRISP BAR </p>	

Baobab Workout : C'est une boisson de récupération, riche en vitamines et minéraux issus exclusivement des plantes et des fruits (aucun ajout de synthèse) !! Mélange de poudres de fruits (banane, mangue, acérola, passion) et plantes (baobab, hibiscus) pour une boisson fraîchement exotique et naturelle. Il favorise l'hydratation et la récupération avec son apport riche en magnésium, potassium, calcium qui renouvelle les pertes d'électrolytes survenues au cours de l'effort. 23g de glucides, 106kcal/sachet pour apporter de l'énergie et des fibres prébiotiques pour équilibrer la flore intestinale. Le baobab Workout se boit aussi bien pendant qu'après l'effort, dans les 10 mn à 2 heures après l'entraînement, c'est la meilleure période pour profiter de la fenêtre physiologique où le corps va absorber au mieux le produit.

It is a recovery drink, rich in vitamins and minerals exclusively from plants and fruits (no synthetic additions)!! Mix of fruit powder (banana, mango, acerola, passion fruit) and plants (baobab, hibiscus) for a freshly exotic and natural drink. It promotes hydration and recovery with its rich supply of magnesium, potassium, calcium which renews the losses of electrolytes that have occurred during exercise. 23g of carbohydrates, 106kcal/sachet to provide energy and prebiotic fibers to balance the intestinal flora. Baobab Workout can be drunk both during and after exercise, within 10 minutes to 2 hours after training, this is the best time to take advantage of the physiological window when the body will best absorb the product.

Fluffy Vanilla Crisp Bar : Barre de céréale croustillante, goût vanille, riche en protéines (15 g par bar), en fibres et 8.5 g de sucre. Son profil nutritionnel complet : Protéines + minéraux + glucides et son apport de 158kcal/ bar permet à l'organisme de refaire le plein d'énergie. Les protéines, issues des billes de protéines de soja soufflées permettent d'avoir un apport en acides aminés optimal et aux muscles d'être protégés, rechargés grâce aux glucides qui reconstruisent la réserve de glycogène. A consommer pendant la course pour le besoin des muscles et après chaque entraînement avec le baobab Workout comme solution hydratation.

Crispy cereal bar, vanilla flavor, rich in protein (15 g per bar), fiber and 8.5 g of sugar. Its complete nutritional profile: Proteins + minerals + carbohydrates and its intake of 158kcal/bar allows the body to replenish its energy. The proteins, from puffed soy protein balls, provide an optimal supply of amino acids and the muscles to be protected, recharged thanks to carbohydrates which rebuild the glycogen reserve. To be consumed during the race for the needs of the muscles and after each training session with baobab Workout as a hydration solution.

DEPART / START

ORDRE DE DEPART EN FONCTION DE L'ORDRE DU CLASSEMENT DU PROLOGUE DANS LA LIMITE DE 30 MINUTES.
AU DELA DE 30 MINUTES, UN DÉPART TOUTES LES MINUTES, TOUJOURS DANS L'ORDRE D'ARRIVEE DE PROLOGUE.

*START ORDER ACCORDING TO THE PROLOGUE RANKING WITHIN A MAXIMUM OF 30 MINUTES.
AFTER 30 MINUTES, A START EVERY MINUTE, ALWAYS IN THE SAME ORDER AS THE PROLOGUE FINISH.*

DEPAT FICTIF : 9H

DÉPART RÉEL : ENTRE 15H ET 16H

PARC FERMEE 9H => 15H/16H

(Pendant le parc fermée, interview, parade, rencontre avec les élus, photo officielles, scellé des doigts, scellé des téléphones, distribution des trackers, ...).

Présence obligatoire à partir de 9h. Sortie du parc fermée interdite.

Des poubelles seront à votre disposition, Soyez autonome en nourriture et boissons.

FICTITIOUS DEPARTURE: 9H

REAL DEPARTURE: BETWEEN 3 PM AND 4 PM

PARK CLOSED 9AM => 3PM/4PM

(During the closed park, interview, parade, meeting with elected officials, official photo, sealed fingers, sealed telephones, distribution of trackers, ...).

Compulsory attendance from 9 a.m. Exit from the closed park prohibited.

Garbage cans will be at your disposal, Be autonomous in food and drinks.

CLASSEMENT / RANKING

L'équipe vainqueur de Sud Raid Adventure Race 2023 sera l'équipe qui aura validé tous les contrôles de passage obligatoire, dans l'ordre, depuis le départ et plus rapidement que les autres équipes. Le temps de course final sera pondéré par la validation ou non de poste optionnel.

En cas de manquement d'un ou plusieurs postes obligatoire, l'équipe sera classée dans un classement secondaire, dont l'ordre sera établi en fonction du nombre de postes obligatoire validé consécutivement, depuis le départ.

Tout est fait pour pas que ce ne soit pas une course stratégique, shunter un poste optionnel ne vous permettra jamais de gagner du temps. Le malus appliqué à chaque poste manquant sera directement écrit sur les définitions des postes.

The winning team of Sud Raid Adventure Race 2023 will be the team that has validated all the compulsory passage checks, in order, from the start and faster than the other teams. The final race time will be weighted by the validation or not of the optional position.

In case of failure of one or more compulsory positions, the team will be classified in a secondary classification, the order of which will be established according to the number of compulsory positions validated consecutively, since the start.

Everything is done so that it is not a strategic race, bypassing an optional position will never save you time. The penalty applied to each missing position will be written directly on the definitions of the positions.

MATERIEL OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPEMENT

Pendant la course, des contrôles inopinés de matériel sont prévus. En cas de non-respect du matériel obligatoire, en cas de non-respect, sur décision de l'organisation et/ou du jury, la pénalité peut aller jusqu'à la disqualification.

Si des athlètes souhaitent conserver leurs montres au poignet, les montres doivent obligatoirement ne pas pouvoir afficher une carte, soit par ce qu'elles n'en sont pas équipées soit pas un verrouillage numérique. Ces appareils seront soumis à l'acceptation des officiels lors des vérification matériel. Si un athlète porte une montre non référencé, l'équipe sera disqualifiée.

During the race, random checks of equipment are planned. In the event of non-compliance with the compulsory equipment, in the event of non-compliance, by decision of the organization and/or the jury, the penalty may go as far as disqualification.

If athletes wish to keep their watches on their wrist, the watches must not be able to display a card, either because they are not equipped with one or not have a digital lock. These devices will be subject to the acceptance of the officials during the material check. If an athlete wears an unreferenced watch, the team will be disqualified.

TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION

Quelques réflexes à adopter

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de loups, chiens ou lynx, les éleveurs et bergers de cette zone utilisent des chiens de protection.

There are guarding dogs around, working to protect livestock from predators.

I pastori di questa zona utilizzano cani da guardia per proteggere le greggi contro gli attacchi dei predatori.

Contournez largement le troupeau et gardez vos distances.

En présence de chiens de protection :
arrêtez-vous le temps qu'ils vous identifient, restez calme, ne les menacez pas, ne les caressez pas.

Hikers, please don't disturb the flocks. Stay calm and wait if you come across on of these dogs.

Mantenete la distanza con il gregge. Restate calm e passivi in presenza di cani da guardia.

Descendez de vélo et marchez à côté.

Please, walk your bike if you are riding one. Scendete da bicicletta e continuate a piedi.

Tenez votre chien en laisse.

Keep your dog on the leash. Tenete vostro cane al guinzaglio.

Ensemble, respectons le travail des bergers et la tranquillité des animaux.

www.oua-developpement-tourisme-pyrenees.com

		Best time	INFO	Dist	D+
LEG 1		00:30		3	100
AT 1					
LEG 2		10:00		25	1700
AT 2					
LEG 3		01:00		8	0
AT 3					
LEG 4		02:20		15	1000
AT 4					
LEG 5		17:00	Boucle CP 29 / CP 39 avant : Loop CP 29 / CP 39 before :	22/08/2023 21:00	48 2900
AT 5					
LEG 6		05:00	Départ section avant : Departure leg before :	23/08/2023 11:59	38 1000
AT 6					
LEG 7		03:30	Départ section avant : Departure leg before :	23/08/2023 17:00	21 0
AT 7			Accès à la rivière autorisé entre : Access to the river allowed between :	23/08/2023 : 6:00 => 21:00	
LEG 8		01:30		7	100
AT 8					
LEG 9		04:00	Départ section avant : Departure leg before :	23/08/2023 23:59	26 950
AT 9					
LEG 10		07:30		38	750
AT 10					
LEG 11		05:00	Départ section avant : Departure leg before :	24/08/2023 22:00	32 1400
AT 11					
LEG 12		04:00		12	550
AT 12					
LEG 13		04:00	Départ section avant : Departure leg before :	25/08/2023 08:00	25 600
AT 13					
LEG 14		02:00		3	100
AT 14					
LEG 15		01:00	Départ section avant : Departure leg before :	25/08/2023 17:00	10 200
TOTAL		68:20:00		311	11350

LEG 1				3 KM 100 D+
				Fast time : 00:30
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + ROPES				

AT-1				
FACILITIES				

LEG 2				25 KM 1700 D+
				Fast time : 08:00
				<small>ARRET CHRONO : (NON INCLUS DANS LE MEILLEUR TEMPS) : 02:00 STOP TIME: (NOT INCLUDED IN THE BEST TIME): 02:00</small>
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + ROPES				

AT-2				
		LAISSER SAC B AU COMISSAIRE PARTIR AVEC SAC PACKRAFT LEAVE B BAG TO THE MARSHALL LEAVE WITH PACKRAFT BAG		
FACILITIES				

LEG 3				8 KM 100 D+
		AVEC SAC PACKRAFT WITH PACKRAFT BAG		Fast time : 01:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + PACKRAFT				

AT-3				
FACILITIES				

LEG 4				14 KM 1000 D+
				Fast time : 02:20
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB				

AT-4				
		NO MTB BOX	NO FOOD BOX	
FACILITIES				

LEG 5			48 KM 2900 D+
		BOUCLE : CP 29 / CP 37 : AVANT MARDI 21H <small>(SECTION HAUTE MONTAGNE, LA BARRIERE HORRAIRE POURRA ETRE AVANCÉ OU REÇULÉ PAR LE DIRECTEUR DE COURSE EN FONCTION DES CONDITIONS ET DE L'AVANCEMENT DE LA COURSE)</small> LOOP: CP 29 / CP 37: BEFORE TUESDAY 9 PM <small>(HIGH MOUNTAIN SECTION, THE TIME BARRIER COULD BE ADVANCED OR POSTPONED BY THE RACE DIRECTOR DEPENDING ON THE CONDITIONS AND THE PROGRESS OF THE RACE)</small>	Fast time : 17:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS			

AT-5				
	NO MTB BOX	NO FOOD BOX		
FACILITIES				

LEG 6			38 KM 950 D+
	DÉPART AVANT MERCREDI 11H59 <small>5 MINUTES PAR MINUTE DE RETARD DANS UN MAXIMUM D'UNE HEURE. SI PLUS D'UNE HEURE, HORS COURSE.</small> DEPARTURE BEFORE WEDNESDAY 11:59 A.M. <small>5 MINUTES PER MINUTE DELAY WITHIN A MAXIMUM OF ONE HOUR. IF MORE THAN ONE HOUR, OUT THE RACE.</small>		Fast time : 05:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB			

AT-6				
FACILITIES				

LEG 7		21 KM 0 D+
	- DARK ZONE - NAVIGATION AOTORISE MERCREDI 23 AOUT ENTRE 6H ET 21H SAILING ALLOWED WENESDAY AUGUST 23 BETWEEN 6 P.M. AND 9 P.M.	DÉPART AVANT MERCREDI 17H00 VOUS NE SEREZ PAS AUTORISÉ À CONTINUER LA COURSE. VOUS SEREZ TRANSPORTÉ À L'AT-7 DEPARTURE BEFORE WEDNESDAY 5:00 P.M. YOU WILL NOT BE ALLOWED TO CONTINUE THE RACE. YOU WILL BE TRANSPORTED TO THE AT-7
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + PACKRAFT		Fast time : 02:20

AT-7				
FACILITIES				

LEG 8				7 KM 100 D+
		LES ROLLERS NE SONT PAS AUTORISES DANS LA PARTIE COURSE D'ORIENTATION PÉDESTRE ROLLERS ARE NOT ALLOWED IN THE HIKING ORIENTEERING		Best time : 01:30
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + ROLLER				

AT-8				
FACILITIES				

LEG 9			26 KM 1000 D+
	<p>DÉPART AVANT MERCREDI 23H59 5 MINUTES PAR MINUTE DE RETARD DANS UN MAXIMUM D'UNE HEURE. SI PLUS D'UNE HEURE, HORS COURSE.</p> <p>DEPARTURE BEFORE WEDNESDAY 11:59 P.M. 5 MINUTES PER MINUTE DELAY WITHIN A MAXIMUM OF ONE HOUR. IF MORE THAN ONE HOUR, OUT THE RACE.</p>		Fast time : 04:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB			

AT-9				
FACILITIES				

LEG 10				38 KM 750 D+
		<p>Combinaison neoprene pas obligatoire</p> <p>Neoprene wetsuit not mandatory</p>		Fast time : 07:30
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + PACKRAFT				

AT-10				
FACILITIES				

LEG 11			32 KM 1400 D+
	<p>DÉPART AVANT JEUDI 22H00 5 MINUTES PAR MINUTE DE RETARD DANS UN MAXIMUM D'UNE HEURE. SI PLUS D'UNE HEURE, HORS COURSE. DEPARTURE BEFORE THURSDAY 10:00 P.M. 5 MINUTES PER MINUTE DELAY WITHIN A MAXIMUM OF ONE HOUR. IF MORE THAN ONE HOUR, OUT THE RACE.</p>		Fast time : 05:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB			

AT-11				
<p>OMELETTE + SODA = 10€ (ESPECES UNIQUEMENT)* *OU EQUIVALENT DANS LA LIMITE DES STOCKS OMELETTE + SODA = €10 (CASH ONLY)* *OR EQUIVALENT WHILE STOCKS LAST</p>				
FACILITIES				
				 11 LITS DISPONIBLES 11 BEDS AVAILABLE

LEG 12			12 KM 550 D+
			Fast time : 04:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS			


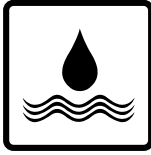
AT-12				
<p>OMELETTE + SODA = 10€ (ESPECES UNIQUEMENT)* *OU EQUIVALENT DANS LA LIMITE DES STOCKS OMELETTE + SODA = €10 (CASH ONLY)* *OR EQUIVALENT WHILE STOCKS LAST</p>				
FACILITIES				
				 11 LITS DISPONIBLES 11 BEDS AVAILABLE

LEG 13			25 KM 600 D+
	<p>DÉPART AVANT VENDREDI 8H00 5 MINUTES PAR MINUTE DE RETARD DANS UN MAXIMUM D'UNE HEURE. SI PLUS D'UNE HEURE, HORS COURSE.</p> <p>DEPARTURE BEFORE FRIDAY 8:00 A.M. 5 MINUTES PER MINUTE DELAY WITHIN A MAXIMUM OF ONE HOUR. IF MORE THAN ONE HOUR, OUT THE RACE.</p>		Fast time : 05:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB			

AT-13				
	NO MTB BOX	NO FOOD BOX		
FACILITIES				

LEG 14				3 KM 100 D+
				Fast time : 00:30
				<small>ARRET CHRONO : (NON INCLUS DANS LE MEILLEUR TEMPS) : 01:30 STOP TIME: (NOT INCLUDED IN THE BEST TIME): 01:30</small>
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + CAVING				

AT-13				
	NO MTB BOX	NO FOOD BOX		
FACILITIES				

LEG 15			10 KM 200 D+
	<p>DÉPART AVANT VENDREDI 17H00 5 MINUTES PAR MINUTE DE RETARD DANS UN MAXIMUM D'UNE HEURE. SI PLUS D'UNE HEURE, HORS COURSE.</p> <p>DEPARTURE BEFORE FRIDAY 5:00 P.M. 5 MINUTES PER MINUTE DELAY WITHIN A MAXIMUM OF ONE HOUR. IF MORE THAN ONE HOUR, OUT THE RACE.</p>		Fast time : 01:00
MANDATORY EQUIPEMENT : ALL SECTIONS + MTB			

FIN