

Petit Guide pour un Flowrientrail Réussi

① Organisation Générale
















- « En binôme vous arrivez, en binôme vous repartirez » ... (nous l'espérons 😅)
- Pensez à prendre un peu de monnaie pour vous reconforter/réconcilier par la suite
- Nous souhaitons un retour des équipes à 22h MAX, prévoyez donc un départ précoce si vous comptez visiter les bois
- Le parking se fera le long de la chaussée (et ça roule vite ...) soyez prudents SVP
- Favorisez le covoiturage dans la mesure du possible afin de peaufiner votre stratégie ...et vous aurez sûrement des choses à débriefer au retour 😊
- Sur le principe de l'auberge espagnole n'hésitez pas à ramener un petit saucisson ou fromage pour l'après course (ainsi que votre couteau) , ils s'associeront parfaitement à notre sélection de boissons houblonnées 😊

② Matériel

- Chaussures de trail « obligatoires »
- Frontale chargée « obligatoire »
- Petite réserve de bouffe + boisson nécessaire car vous serez en autonomie sur le parcours
- Tenue de rechange chaude et sèche pour l'after
- Feutre FLUO (rose ou orange) ou marqueur fin (rose ou rouge)
- Boussole « PAS DU TOUT INDISPENSABLE »
 - Surtout si vous ne savez pas l'utiliser
 - Encore moins si vous lisez attentivement ce qui va suivre

③ Lecture de carte

• Légende (suffisante) :

	Route principale		Maison, bâtiment
	Route secondaire		Courbe de niveau
	Chemin « large »		Courbe de niveau « maîtresse »
	Chemin « moyen »		Sommet
	Chemin « étroit »		Route interdite 🚫
	Bois		Sentier interdit 🚫
	Prairie		
	Culture		
	Ruisseau		

• Stratégie de lecture :

- Répérez vous et rassurez vous régulièrement avec des éléments remarquables comme les changements de végétations (bois/prairies) , les routes , la présence de maisons, les ruisseaux ...
- Attention aux courbes de niveau lors de vos choix d itinéraires , au plus elles sont rapprochées , au plus ce sera pentu (si votre chemin coupe perpendiculairement des courbes de niveau , vous risquez de monter ou descendre fortement 😬)
- La carte est précise, ne laissez pas de place à votre instinct mais plutôt à votre esprit cartésien (si vous êtes dans un bois ... alors vous serez forcément dans une zone VERTE de la carte ...)
- Si vous pensez être perdus , rejoignez le dernier point connu et repartez de celui-ci
- « Un bon détour vaut mieux qu'un mauvais raccourci » ; jouer la sécurité avec un choix plus roulant peu parfois être gagnant et régénérant physiquement , pensez-y 😊
- Les autres équipes ne sont pas moins perdues que vous ... ne les suivez donc pas et surtout ne leur faites pas confiance (nous connaissons particulièrement certains d'entre eux 😬)

Règlement

- Règlement de la discipline Trail en binôme
 - Les partenaires doivent rester à vue et doivent être suffisamment proches pour se parler sans crier
 - En cas d'infraction, des pénalités (minutes supplémentaires) sont infligées :
 - Une infraction : 1 minute.
 - Deux infractions : 3 minutes.
 - Trois infractions entraînent la disqualification pure et simple.
 - Seuls les juges et signaleurs sont les témoins probants
 - Le temps d'arrivée est pris sur le 2ème coureur à pied.
 - Les participants doivent se soumettre au code de la route et à toutes les injonctions des juges et signaleurs.
- Règlement spécifique à la course d'orientation :
 - La compétition se déroule sur les routes et chemins ouverts à la circulation, vous vous engagez à respecter le code de la route
 - Chaque participant devra obligatoirement est équipé d'une lampe frontale et de vêtements réfléchissants
 - Les balises sont placées dans des endroits publics et non sur des parcelles privées. Il est interdit de traverser les champs cultivés et de pénétrer dans les propriétés privées. Vous êtes invités à ne pas dégrader les clôtures ou tout autre aménagement et à respecter l'environnement.
 - Il est interdit d'utiliser un autre moyen de déplacement que la course à pied. La course ou la marche seront les seuls moyens de déplacement autorisés. En cas de fraude, l'équipe sera immédiatement éliminée.
 - Chaque balise vaudra un certain nombre de minutes à additionner au temps final pour les balises OBLIGATOIRES NON POINÇONNÉES (CP) et à soustraire au temps final pour les balises BONUS POINÇONNÉES (B)
 - Toute balise OBLIGATOIRE NON POINÇONNÉE (CP sur la la carte) vous fera ajouter 45 minutes à votre temps de course final
 - Toute balise BONUS POINÇONNÉE (B sur le carte) vous fera soustraire 15 minutes à votre temps de course final
 - La course d'orientation se déroule en « autosuffisance » (nous inclurons simplement un ravito en eau au pied d'une balise et une barre de céréales vous sera fournie avant votre départ)

- Un téléphone portable par équipe est obligatoire durant l'épreuve afin de pouvoir contacter les secours ou l'organisation en cas de problème (numéro d'urgence présent sur la carte) mais ne pourra en aucun cas être utilisé comme aide pour se repérer ; nous veillerons à ce qu'il soit bien éteint avant votre départ .
- Le temps de course sera validé lors de la réception de la carte poinçonnée en présence de l'équipe au complet.
- Toutes les équipes devront être rentrées à 22H maximum , quelle que soit l'heure de départ (pas de panique vous aurez suffisamment de temps pour exprimer tout votre potentiel)

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS RETROUVER

JOYEUX NOËL

la team Flouraid