

* SUISSE NORMANDE LE RAID * DISTANCES ET DÉNIVELÉS *

SECTION 1 : C.O IOF (ordre libre) en RELAIS => **DÉPART : 10h**

- * Circuit A : 2,8 km / 60m D+ / 60m D- (zone semi-urbaine)
- * Circuit B : 2,5 km / 80m D+ / 80m D- (zone de falaises)
- * Circuit C : 2,4 km / 60m D+ / 60m D- (zone de prairies, ronces)

. Répartition des circuits entre les équipiers à préciser lors du retrait des dossards
. 9 balises à 15 min sur chaque circuit

* PC 1 : Assistance autorisée

SECTION 2 : VTT Road-Book - 22,9 km / 330m D+ / 340m D-

. 4 balises à 1h

* PC 2 : Assistance autorisée

SECTION 3 : Canoë (biplace + monoplace) - 5,6 km / 0m D+ / 0m D-

. 1 balise à 2h

* PC 3 : Pas d'assistance

SECTION 4 : Trail'O IGN - Avec option : 16 km / 540m D+ / 500m D- Sans option : 14,7 km / 460m D+ / 420m D-

. 6 balises à 1h + 1 balise optionnelle (bonus 45 min)

* PC 4 : Assistance autorisée / Web TV

SECTION 5 : VTT suivi d'itinéraire IGN

Avec les 2 boucles optionnelles : 49,6 km / 1080m D+ / 1030m D-

Sans les boucles optionnelles : 39,7 km / 810m D+ / 760m D-

- . Plusieurs balises sauvages à 1h sur l'itinéraire principal
- . Boucle optionnelle n° 1 : +8,7 km / 200 m D+ (bonus : 2h30)
- . Boucle optionnelle n° 2 : +1,2 km / 70 m D+ (bonus : 30 min)

* PC 5 : Assistance autorisée un peu avant le PC 5

SECTION 6 : C.O IOF (ordre imposé) - 3,8 km / 200m D+ / 200m D-

. 15 balises à 20 min

* PC 6 : Pas d'assistance / **BARRIÈRE HORAIRE : 22h30**

En cas de dépassement, shunt des sections 7-8-9 + pénalité 20h

SECTION 7 : VTT'O IGN + VTT Couloir IOF

Avec couloir optionnel : 20 km / 430m D+ / 460m D-

Sans couloir optionnel : 16,2 km / 340m D+ / 370m D-

. 3 balises à 1h + 2 balises sur le couloir optionnel (bonus 30 min + 45 min)

* PC 7 : Pas d'assistance

SECTION 8 : C.O IOF (ordre libre) - 4,2 km / 200m D+ / 200m D-

. 15 balises à 20 min

* PC 8 : Pas d'assistance

SECTION 9 : VTT'O IGN

Avec les options : 20 km / 450m D+ / 560m D-

Sans option : 15,5 km / 270m D+ / 380m D-

. 3 balises à 1h + 2 balises optionnelles (2 × bonus 45 min)

* PC 9 : Assistance autorisée

SECTION 10 : Trail + Via-Ferrata + Trail'O

Trail : 0,8 km / 0m D+ / 0m D-

Via-ferrata : 0,25 km / 70m D+ / 0m D-

Trail'O avec l'option : 11,7 km / 320m D+ / 380m D-

Trail'O sans l'option : 10,6 km / 260m D+ / 320m D-

- . 1 balise à 2h30 sur la via-ferrata
- . 3 balises sur le trail (1h / 5h / 5h) + 1 balise optionnelle (bonus 30 min)
- . Possibilité de déposer le matériel de via-ferrata en repassant à côté du PC 9

* PC 10 : Fin de l'étape 1 / Bivouac / **BARRIÈRE HORAIRE : 4h**
10 minutes de pénalité par minute de dépassement

DISTANCES ET DÉNIVELÉS DE L'ÉTAPE 1 :

- * Toutes options : 162,5 km / 3820 m D+ / 3920 m D-
- * Sans option : 142 km / 3140 m D+ / 3240 m D-

=> Les 5 balises optionnelles soulignées ne seront pas disponibles sur le parcours Open

* SUISSE NORMANDE LE RAID * DISTANCES ET DÉNIVELÉS *

SECTION 11 : TRAIL JALONNÉ + CANOË RELAIS => **DÉPART : 6h**

Trail (équipier 1) : 4 km / 80m D+ / 80m D-

"Canoë 1" (équipiers 2 et 3) : 11,5 km / 0m D+ / 10m D-

"Canoë 2" (équipiers 2 et 1) : 7,1 km / 0m D+ / 5m D-

. 2 balises (5h pour la section complète)

* Zone de relais canoë : Assistance autorisée / Changement entre les équipiers 1 et 3 dans le canoë biplace

* PC 13 : Assistance autorisée

SECTION 12 : VTT Road-Book - 11,4 km / 300m D+ / 300m D-

. 4 balises à 1h

* PC 12 : Pas d'assistance

SECTION 13 : VTT 'O « type IOF » - 17 km / 480m D+ / 380m D-

. 18 balises à 30 min

. Distance minimale de la section : 9 km

* PC 13 : Assistance autorisée

SECTION 14 : C.O IOF - 9,5 km / 250m D+ / 370m D-

. 15 balises à 30 min

. Distance minimale de la section : 4,5 km

. **CASQUE OBLIGATOIRE** (pas d'assistance avant le roller)

* PC 14 : Pas d'assistance / Rollers apportés par l'organisation

SECTION 15 : ROLLER - 8 km / 0m D+ / 0m D-

. 1 balise à 2h

* PC 15 : Pas d'assistance

SECTION 16 : Trail'O IGN - 2 km / 90m D+ / 55m D-

. 1 balise à 1h

. Portage des rollers pendant cette courte section

* ARRIVÉE : Fin de l'étape 2 / **BARRIÈRE HORAIRE : 13h30**

10 minutes de pénalité par minute de dépassement

DISTANCE ET DÉNIVELÉS DE L'ÉTAPE 2 :

* 70,5 km / 1200 m D+ / 1200 m D-

=> Parcours identique pour les parcours Finale et Open