

Le spring raid des NAKA NAKA

REGLEMENT

1 : L'association sportive « les naka-naka » organise un raid multisport sur deux jours les 30 et 31 mars 2019. Le lieu de rendez vous est fixé sur le parking du lycée grand Air à Arcachon (33) le samedi 30 mars à partir de 9 h 00 . Un briefing complet sera donné à 11 h .Le départ du raid est prévu à 12 h 00

2 : Pour cette manifestation, l'organisation souscrit une assurance responsabilité civile. Il est porté à l'attention des participants que chaque concurrent devrait être couvert par une assurance individuelle

3 : Composition et organisation des équipes

Le spring raid est un raid sur 24 h qui se court à deux en course plus un assistant remplaçant . Le remplacement sera possible à chaque transition .

L'assistant remplaçant est chargé de déplacer les affaires de course (vtt , roller , basket etc..) sur les différents lieux de transition . Il sera fourni un road book assistant.

Les équipes peuvent être mixtes , féminines ou masculine .

Il est également possible de s'inscrire par équipe de 4 sans remplaçant. Il y aura obligatoirement au moins une féminine. Dans cette configuration les concurrents effectuent tous la totalité du parcours sans remplaçant. Il leur ait demandé de prévoir un assistant qui sera chargé de déplacer leurs affaires au départ des différentes sections.

4 : Le spring raid est une course exclusivement en orientation et en autonomie durant les différentes épreuves .

L'assistance mécanique, humaine et ravitaillement seront autorisés sur les points de transition .

4 : Déroulement de la course

La course partira le samedi 12 h de Arcachon et reviendra sur La Teste de Buch le dimanche matin .

Les équipes disposent de 24 h pour effectuer le parcours complet.

Des balises électroniques sont disposées sur le parcours pour valider le passage des équipes .

L'équipe doit être au complet pour valider ces balises.

Les balises obligatoires entraînent une pénalité de 1 h ou 30 mn si non faites.

Les balises optionnelles sont à faire au choix des équipes . Elles donnent un bonus temps qui est fonction de leur difficulté.

Les épreuves et nombre de balises sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées suite à des impératifs météo ou de sécurité , le kilométrage et estimé de temps sont donnés pour les meilleures équipes avec toutes les balises (obligatoires + options) . Ce kilométrage peut être réduit de 40 % en fonction du nombre de balises laissées.

Tableau récapitulatif

	Epreuves	Balises /penalités	Distances avec et sans options
1	Co photo urbaine IGN	6 balises obligatoires pour partir en canoë	8 km
2	Canoë	2 + 2 options	7 km / 10 km
3	VTT couloir	3 balises	20 km
4	Trek O	10 balises à 30 mn	7 km
5	VTT O	7 obligatoires 6 options	30 km / 48 km
6	Co juge de paix	8 + 6 options	9 km / 15 km
7	Run and bike	2 + 1 option	7 km / 10 km
8	VTT fléché allemand	3 obligatoires	20 km
9	Trail O	4 obligatoire 3 options	10 km / 13 km
10	VTT Road book	2 options	5 km / 15 km
11	CO (IOF) 1+1+1	15 obligatoires pour continuer	2 km/ 3 km/ 4 km
12	Bike and roller	3 balises	15 km
13	Co Touché coulé casino	6 balises	8 km env
	Arrivée		155 km / 198 km

Fin du raid impératif 12 h 00 : Si dépassement l'épreuve en cours ne sera pas comptabilisée

5 : Le tarif d'inscription est de 50 euros par concurrent soit 150 euros par équipe

Pour les équipes s'engageant à quatre sans remplaçant , le tarif est de 55 euros par concurrent, soit 220 euros par équipe(cadeau + repas à l'assistant+ 2 canoés),

Le bulletin est téléchargeable sur le site des [www,nakanaka,fr](http://www.nakanaka.fr)

Il est demandé également pour chaque concurrent un certificat médical de moins d'un an mentionnant la pratique en compétition des différents activités du raid (vtt , course d'orientation,course à pied , roller , canoë)

Les licences acceptées sont : FFtri , ufolep avec mention des sports pratiquées

Les documents seront envoyés chez :

les NAKA-NAKA

chez mr GES

23 allée bossuet

33470 gujan-mestras

Remarque : Veuillez vérifier que l'assurance du véhicule utilisé pour l'assistance autorise la conduite des trois équipiers.

Prestations fournies : Cadeau de bienvenue , 2 jeux de cartes et roadbook concurrent+assistant ,Chrono sport ident, canoës pagaies simples et gilet (gilet perso autorisé) , Restauration chaude à l'arrivée + ravitos(soupes café thé pain beurre etc....) , repas de fin de raid,
Podium pour les trois premiers mixtes , trois premiers masculins et trois premières féminines et trois premiers à 4

6 : Démarche éco-responsable

Durant la manifestation, nous allons essayer de limiter notre impact sur la nature au strict minimum

- Les véhicules d'assistance et d'organisation ne sont pas autorisés à quitter les routes bitumées
- Aucun cheminement ne sera balisé (pas de rubalise ni de peinture) Si vous en voyez, ce n'est pas pour vous
- Les concurrents doivent conserver leurs déchets de course et les déposer dans les poubelles prévues à cet effet au pc course : **Tout abandon de détritrus ou de papier d'emballage durant la course ou sur les points de transition entraînera une pénalité de temps**
- Nous demandons aux concurrents d'apporter leurs couverts assiettes et verres pour le ravito chaud et le repas d'après raid . D'avance merci

7 : Droit à l'image

Des photos et video seront prises durant l'événement , Elles seront ensuite libre de droit sur notre site. Si vous ne souhaitez pas y figurer , veuillez prévenir l'organisation

8 : Annulation

Si le raid devait être annulé de notre fait , nous rembourserons toutes les inscriptions

Si une équipe déclare forfait avant le jour du raid , nous rembourserons son inscription

Si une équipe ne se présente pas le jour du raid sans avoir prévenue , nous garderons les frais engagés sur son remboursement d'inscription (canoë repas cadeaux)

9 : Nombres maximum d'équipes et délai d'inscription

Pour la convivialité et la qualité de l'accueil (nous sommes une petite association) nous limiterons à 50 canoës

Les inscriptions seront donc closes au quota atteint ou le 15 mars au plus tard

Un système de préinscription sera mis en place sur le site

Les chèques sont posés trois jours avant le raid.

10 : La sécurité

10.1 : Matériel obligatoire

Par équipe :

une trousse de soin (une bande élastique ou élastoplast pour pouvoir faire une compression sur grosse entaille , des pansements et des lingettes désinfectantes, pince à épiler et petits ciseaux , collyre unidose type dacryo sérum éventuellement paracétamol ou autre) En fait de quoi soigner les petits bobos pour pouvoir continuer le raid

Un téléphone portable, batterie chargée avec les différents numéros préenregistrés (directeur de course , responsable sécurité , assistant) Opérateur indifférent , la région est très bien couverte.

Nécessaire de réparation vtt avec pompe !!!

Un briquet

Par concurrent :

Casque rigide porté durant toute la course

couverture de survie

Ravitaillement solide et liquide (barres, gel etc... + Camel ou bidons)

Particularité de nuit par concurrent :

Lampe frontale avec piles ou batterie de rechange

Gilet réfléchissant

Eclairage avant et arrière du vtt

Remarque : le matériel ne sera pas contrôlé avant ou pendant la course. Il est juste indispensable pour ce type de raid. Vous allez faire des périodes de plus de deux heures sans rencontrer de routes ou d'habitations.

Pour les éclairages et gilet réfléchissant, Ils seront obligatoires au départ de l'épreuve 5 au plus tard.

Pour le canoë, seul casques gilet et téléphone obligatoire.

10.2 Organisation de la protection

Durant les différentes épreuves, les concurrents doivent respecter le code de la route. Ils ne seront jamais prioritaires.

Ils devront respecter les propriétés privées, ne pas franchir de clôtures.

Le port du casque est obligatoire pour toutes les sections.

Pour l'épreuve de canoë, le port du gilet est obligatoire

les canoës seront de type insubmersibles

Une déclaration sur l'honneur de savoir nager 50 m sera demandée

Deux bateaux assureront la sécurité durant cette épreuve

Pour l'épreuve de Bike and Roller, chaque participant devra porter un gilet fluo, même de jour. Le casque est obligatoire et le port de protections supplémentaires est vivement conseillé. Le trajet roller se déroule à 100 % sur piste cyclable. Il est interdit d'emprunter la chaussée.

Rmq : Les systèmes de traction et d'assistance freinage roller montés sur le vélo sont autorisés. Si certains concurrents ne se sentent pas suffisamment à l'aise sur des rollers les trottinettes et skateboard seront autorisés.

Pour les épreuves de nuit sur les portions ouvertes à la circulation : Le gilet fluo sera obligatoirement porté, Les vtt seront signalés devant et derrière (de préférence éclairage rouge pour l'arrière) Les concurrents ne seront pas autorisés à rouler de front sur ces portions.

Un pompier professionnel chef de DPS et une équipe d'intervention équipée du lot de 1er secours et armée par deux infirmières DE formées aux gestes de 1 ère urgence assureront les 1ers soins sur le raid.

Lors du briefing raid , la dernière partie sera consacrée au schéma d'intervention et aux numéros à appeler si urgence médicale

Tous les numéros de tel utiles aux concurrents seront rappelés lors de ce briefing (secours civils, sécurité raid, coordination de course etc...)

Bonne préparation