

Road Book participant(e)s LAPONE 2022

Retrait des dossards : Vendredi 22 avril de 16h à 19 heures et samedi 23 avril de 10h à 12 Heures et de 14h à 18 heures au magasin Terre de Running à Quétigny et éventuellement à 2h30 au départ des bus (32 rue des Ecayennes) le dimanche matin.

- Remise du dossard (1 seul équipier peut se déplacer)
- Remise des balises GPS (une par équipe) contre remise d'un chèque de caution de 150 euros à l'ordre de Dijon Triathlon (un par équipe).

Rdv à 2h30 devant le 32 rue des Ecayennes à Dijon le dimanche 24 avril 2022.

Avant de monter dans les Bus

- Pour ceux qui n'ont pas pu passer récupérer les dossards le samedi :
 - Remise du dossard
 - Remise des balises GPS (une par équipe) contre remise d'un chèque de caution de 150 euros à l'ordre de Dijon Triathlon
- Pour tous
 - Vérification de vos numéros de téléphone.
 - Distribution de la carte vous permettant de rejoindre le 1er ravito juste avant le départ des bus.

Briefing lors du voyage.

Départ réel à 4h en direction du 1er ravitaillement.

Nous intégrerons aussi, un lien vers la page Suiveurs qui permettra de connaître quelques points de passage.

Ravitaillement 1 après 20 km et 500 d+/- si vous suivez la trace sans vous perdre !
Vous y trouverez de l'eau et quelques éléments solides.

Ravitaillement 2 après 40 km et 1000 d+/- . Barrière horaire fixée à 11h, soit 7h de course, au-delà, nous ne fournirons pas la carte permettant de poursuivre l'aventure et nous récupérerons le traceur GPS.
Le rapatriement à Dijon sera effectué en bus à la fermeture du ravitaillement.

Ravitaillement 3 après 52 km et 1500 d+/- . Barrière horaire fixée à 14h, soit 10 heures de course.

Arrivée après 65 km et 2000 d+/- . Barrière horaire fixée à 17h, soit 13 heures de course.

Merci de penser à restituer le traceur GPS à votre arrivée ou aux bénévoles du ravitaillement où vous arrêtez l'aventure.

Pour rappel, voici le matériel obligatoire et conseillé :

Equipement individuel obligatoire

- Réserve d'eau minimum 1.5 litres
- Réserve de nourriture énergétique de sécurité
- 1 lampe en bon état de marche avec piles de rechange.
- Couverture de survie (minimum 140x210cm)
- Sifflet
- Téléphone mobile (pas de numéro masqué) chargé
- 1 veste en tissu respirant et 100% imperméable
- 1 gobelet multi-usage, pour pouvoir s'hydrater et manger sur les ravitaillements

Equipement obligatoire par équipe

- Les cartes du parcours fournis par l'organisation
- 1 Boussole

Autres équipements fortement conseillés pour votre sécurité (liste non exhaustive)

- Bâtons,
- Autres vêtements de rechange,
- Ficelle, crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement...

Bonne course à tou(te)s et profitez-en bien !