

## Road book participant(e)s Lapone 2024

Possibilité de retirer vos dossards et de laisser votre chèque de caution au magasin Terre de running à Quétigny, le vendredi 26 de 14h à 19h et le samedi 27 de 10h à 18h. Rappel, la balise (une par équipe) est louée et le prestataire nous facturera 150 euros par balise perdue, le chèque de caution qui sera détruit après remise de la balise est donc de 150 euros à l'ordre de Dijon Triathlon.

Rdv à **2h15** devant le 28 rue des Ecayennes à Dijon le dimanche 28 avril 2024,

Remise des balises GPS (une par équipe) et vérification de vos numéros de téléphone et caution pour la balise avant de monter dans les bus.

Nous remettons également les dossards à ceux qui n'ont pas pu passer la veille à Quétigny.

Départ des bus à 3h. Personne ne sera attendu.

Distribution de la carte vous permettant de rejoindre le 1er CheckPoint juste avant le départ des bus.

Briefing lors du voyage.

**Départ réel à 4h** en direction du 1er CheckPoint pour arriver au site des Ecayennes quelques heures plus tard, d'où sont partis les bus.

- Check Point au km 10 et 141 D+ : remise de la 2ème carte
- **Ravitaillement 1** après 23 km et 600 d+ si vous suivez la trace sans vous perdre !  
Vous y trouverez de l'eau et quelques éléments solides et la 3ème carte.
- **Ravitaillement 2** après 34 km et 1200 d+.  
Vous y trouverez de l'eau et quelques éléments solides et la 4ème carte.  
ATTENTION : Barrière horaire fixée à **11h**, soit 7h de course, au-delà, vous partirez sur une trace plus directe vers l'arrivée.  
À partir de **12h30**, vous ne pourrez pas poursuivre l'aventure et serez rapatriés à Dijon en mini bus.
- **Ravitaillement 3** après 53 km et 1800 D+.  
Vous y trouverez de l'eau et quelques éléments solides et la 5ème carte.
- Arrivée après 63 km et 2200 D+/- . Barrière horaire fixée à 17h

N'oubliez pas de restituer le traceur GPS à votre arrivée ou aux bénévoles du ravitaillement si malheureusement vous arrêtez l'aventure avant.

**Matériel obligatoire et conseillé:**

### Equipement individuel obligatoire

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

### Equipement obligatoire par équipe

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

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

- **porte carte étanche** ( ou une pochette plastique )
- autres vêtements de rechange,
- bâtons, ficelle, crème solaire (on y croit), vaseline ou crème anti-échauffement...

### Rappel des consignes, de l'esprit de la course, et de l'engagement moral de chacun

- **Rappel important** : Certains passages peuvent présenter des dangers objectifs : pentes raides, risques de chutes de pierres, sentiers très étroits, traversées d'éboulis, absence par endroit de sentier ou de trace clairement définie...  
Le parcours est NON BALISE et le plus souvent LOIN DES ZONES HABITÉES. Il est à réaliser en autonomie entre chaque ravitaillement.  
Afin de progresser en sécurité les concurrents doivent maîtriser les techniques de navigation avec carte topographique, d'une boussole. Ils doivent impérativement progresser en équipe (à moins de 50m l'un de l'autre). Ils doivent aussi être capables d'affronter des conditions naturelles difficiles, les **équipes sont strictement indissociables**. En cas d'abandon d'un coureur dans une équipe, les 2 coureurs s'arrêtent.
- Toutes les équipes se doivent assistance et entraide,nous comptons sur votre bienveillance pour ne pas laisser une équipe en galère.
- A chaque édition, nous avons des équipes qui connaissent bien le terrain ou qui sont trop fatiguées, qui coupent certaines montées, nous rappelons que la Lapone n'est pas une course d'orientation, et pour de simples règles d'équité, vous êtes tenus de suivre le parcours indiqué sur la carte.
- Nous mettrons en ligne après le départ des bus, sur la page Facebook de l'épreuve, un roadbook accompagnateur, pour ceux qui souhaitent vous retrouver sur les ravitaillements.
- Nous rappelons, qu'il ne s'agit pas d'une course, mais d'une aventure entre copains, il n'y aura donc pas de classement officiel.

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