

# Défi des 5 Cirques 2018



## Règlement de course

En prenant le départ du Défi des 5 Cirques, les participants acceptent ses conditions particulières. En effet, il ne s'inscrit pas comme une compétition officielle mais comme un grand tracé de découverte au cours duquel ne sera pas porté de dossard. Nous établirons cependant un classement officiel pour satisfaire le côté sportif. Quelques règles seront à respecter pour le bon déroulé de l'événement, l'équité et pour profiter pleinement des moments de partage du défi.

Chaque coureur (euse) devra parcourir la totalité du parcours avec son (sa) binôme, même s'il pue des pieds. Si l'un des deux se blesse et ne peut continuer, le coureur restant rejoindra un autre binôme de niveau équivalent. Les équipes seront suivies grâce à une balise qui retransmettra sur la page dédiée Globetrailers l'intégralité du défi en direct. Il vous est demandé de ne pas couper la trace (en général ça pique sévère). Il faudra bien respecter les barrières horaires indiquées plus bas. Ne pas les franchir ne vous exclut pas mais donnera lieu à un petit surplus de temps et au pire à une tournée générale !

Le défi débute samedi 27 à 5h15 pour tous. Dimanche, départ à 05h pour les 5 derniers binômes arrivés la veille, et départ à 06h pour tous les autres. Lundi, départ à 05h pour les binômes ayant terminé l'étape de la veille en plus de 13h, départ à 06h pour tous les autres.

## Les étapes du parcours

### Samedi 27 janvier départ de la place de Vailhan 05h15

- Point d'eau km 20 à Mourèze, lieu dit « Serre » 06 h 45 à 07 h 45
- Ravitaillement km 34,7 à Salelles du Bosc 08 h 20 à 10 h 20
- Point d'eau km 46,7 à Arboras 10 h 00 à 11 h 40
- Ravitaillement km 60,4 à St Guilhem le Désert 12 h 10 à 14 h 40
- **Barrière horaire km 66, D 122 pied du Mt Baudille à 17h passage des 1ers à 13 h 15**
- Fin d'étape km 77,6 Mas Auber 14 h 45 à 19h30

### Dimanche 28 janvier départ du Mas Aubert 05 h et 06 h

- Ravitaillement km 20,4 à St Maurice de Navacelles 07 h 45 à 09 h
- Point d'eau km 38,1 à Vissec 10 h 45 à 13 h
- Ravitaillement km 60,1 à St Pierre de la Fage 13 h 00 à 15h30 **Barrière horaire 15h45**
- Fin d'étape km 73,9 à Pégayrolles de l'Escalette 15 h 15 à 19 h

### Lundi 29 janvier départ de Pégayrolles de l'Escalette 05 h et 06 h

- Point d'eau km 20,5 à Lodève 08 h 45 à 09 h 30
- Ravitaillement km 35,1 à Celles 10 h 30 à 12 h 30
- Point d'eau km 52,3 à Villeneuve 12 h 45 à 16 h 15 **Barrière horaire 16 h 30**
- Point d'eau km 64,5 aux Crozes (robinet placette) 14 h 25 à 18 h 45
- Fin d'étape km 70,1 à Vailhan 15 h 15 à 19 h 45

# Défi des 5 Cirques 2018



## Barrières horaires

Chaque jour, une barrière horaire est définie afin de garantir une arrivée des derniers concurrents à une heure raisonnable pour participer au repas commun. Chacune est placée sur un point accessible par une navette de l'organisation qui conduira les éventuels retardataires jusqu'à la fin d'étape. Ces barrières horaires se trouvent assez loin dans le parcours et au-delà des cirques, de telle manière que les coureurs profitent au maximum du circuit. Nous vous demandons de bien accepter ce point du règlement.

## Ravitaillements et autonomie

Sur chaque étape, un ou deux ravitaillements seront proposés, ainsi que des points d'eau complémentaires, mais leur espacement peut s'étendre à 4h. Le principe de ce défi reposant en partie sur l'autonomie, pensez à porter sur vous du ravitaillement en plus.

## Sac de délestage

L'organisation fera suivre vos affaires de rechange et alimentation personnelle, dans un sac fourni par vos soins, d'un format équivalent à un bagage cabine : 55cm h x 35cm l x 25cm profondeur (la navette n'est pas un avion mais nous serons une cinquantaine de personnes).

15 minutes avant les départs d'étapes il vous sera demandé de déposer votre sac dans le minibus de l'organisation. Il vous attendra à votre arrivée d'étape.

## Trace GPX

Le parcours n'est pas balisé ; la navigation se fera sur votre GPS ou montre. Chaque coéquipier devra obligatoirement être équipé au moins d'une carte IGN avec le parcours tracé dessus. Le circuit se déroulant en majeure partie sur des sentiers de randonnées du département et empruntant quelques routes, l'itinéraire ne présente que très peu de secteurs délicats. Bien que la trace soit précise, soyez attentifs. Nous vous demandons de vous conformer au code de la route.

## Matériel obligatoire

À conserver durant l'intégralité des étapes :

- **Couverture de survie**
- **Sifflet**
- **Lampe frontale de bonne autonomie**
- **Veste de pluie et pantalon de pluie** (si vous avez vu les images 2017 vous serez convaincus)
- **Gants et couvre tête** (de quoi vous protéger les oreilles car sur les plateaux c'est parfois glacial)
- **Corsaie** au minimum
- **Téléphone** avec le n° de l'organisation 06 82 98 47 48. Il doit pouvoir tenir la durée complète de vos étapes. Vous pourrez recharger le soir.
- **GPS ou montre** équipée de la trace du parcours, **sauf** si le téléphone la comprend déjà.
- **Balise GPS** fournie par Team Endémique Live

# Défi des 5 Cirques 2018



- **Alimentation perso**
- **Réserve d'eau et gobelet** (il n'y en aura pas sur les ravitaillements ni points d'eau).

N'hésitez pas à emporter du change dans votre sac de délestage pour adapter votre tenue à la météo changeante de l'hiver héraultais qui peut passer de -10° en ressenti sur un plateau ou un sommet, à 20° sans vent. Attention : vous ne retrouverez les sacs personnels que le soir et non sur les ravitaillements en journée.

## Nuits et repas

Prévoyez un duvet ou drap léger tel que drap de soie pour la nuit en gîte du samedi.

### Vendredi 26 janvier

Un repas d'avant course vous est offert dans la salle des fêtes de Vailhan à partir de 19 h 30.

Vous devez vous loger cette nuit-là en autonomie.

### Samedi 27 janvier

Le soir, vous logerez dans un gîte sur le plateau des Lavagnes au-dessus de Saint Guilhem. Nous serons répartis dans 3 gîtes au fur et à mesure des arrivées. Les 9 premières équipes au Gîte des Lavagnes, les 7 suivantes à St Jean de Buèges, les 5 dernières au Mas Aubert (à deux pas du sentier). Le repas du traiteur, la nuit et le petit déjeuner seront offerts par l'organisation.

### Dimanche 28 janvier

Le soir, nous logerons à l'hôtel du Rocher au Caylar. Nous prendrons le repas de l'hôtel et le petit déjeuner de l'organisation dans la salle de restaurant. Tout cela offert par l'organisation, exceptées d'éventuelles boissons revitalisantes telles que bières, gouttes, saké, ouzo...

### Lundi 29 janvier

Le soir, après la cérémonie de clôture, un repas sera offert dans la salle des fêtes de Vailhan. Pas d'hébergement prévu.

## Classement et chronométrage

À l'issue de chaque étape, un classement sera établi avec le temps réalisé par chaque binôme. Par le cumul des 3 étapes, le classement final donnera lieu à une remise de lots où tous seront récompensés.

En cas de retard sur une barrière horaire, le temps de l'étape sera celui du dernier arrivant + 1h.

## Droit à l'image

Comme vous êtes beaux et forts, vous acceptez sans broncher d'être filmés et photographiés sous toutes les coutures ☺ et que votre image soit utilisée par la suite.

# Défi des 5 Cirques 2018



## Parking

Des places de parking seront à votre disposition au niveau du presbytère à Vailhan. N'encombrez pas le village qui dispose de très peu d'espaces libres et privilégiez le covoiturage !

## Programme

### Vendredi 26 janvier

- 18 h 30 accueil des coureurs à Vailhan dans la salle des fêtes
- 19 h briefing dans la salle des fêtes
- 19 h 30 repas dans la salle des fêtes

### Samedi 27 janvier

- 05 h dépôt des sacs coureurs dans le minibus sur la place du village
- 05 h 15 départ du Défi des 5 Cirques
- 14 h 30 à 19 h 30 arrivées des équipes au Mas Aubert, transfert en minibus aux gîtes
- 19 h 30 ou 20 h selon le gîte, repas

### Dimanche 28 janvier

- 05 h premier départ du Mas Aubert, les 5 équipes n'ont pas de transfert en bus, le gîte est au pied du départ.
- 05 h 45 transfert des 7 équipes logées à St Jean de Buèges au Mas Aubert. Les 9 équipes logées aux Lavagnes se rendent à pied au Mas Aubert (600m) ; leur sac de délestage sera récupéré aux Lavagnes juste après le départ.
- 06 h deuxième départ du Mas Aubert
- 14 h 45 à 19 h, arrivées des équipes à Pégayrolles de l'Escalette, transfert en minibus à l'hôtel du Rocher au Caylar (15')
- 20 h, repas à l'hôtel.

### Lundi 29 janvier

- 04 h 40, transfert en minibus des équipes ayant terminé la veille en plus de 13 h.
- 05 h départ de Pégayrolles de l'Escalette
- 05 h 40, transfert des autres équipes
- 06 h second départ
- 15 h 15 à 19 h 45 arrivées des équipes à Vailhan. Il n'y a pas de douches à Vailhan.
- À partir de 19 h, soirée de clôture dans la salle des fêtes de Vailhan, repas, remise des lots, en présence de tous les participants.

## Zones d'accompagnement

Une autre originalité de ce défi est le partage des moments forts avec les amis. Si vous souhaitez être accompagnés, et pour ceux qui voudraient se joindre à nous, plusieurs zones d'accompagnements sont ouvertes, matérialisées au début et à la fin par un visuel Hérault Sport. Voir cartes sur le site Globetrailers. Notez bien que les accompagnants n'auront pas accès aux tables de ravitaillement.



## Défi des 5 Cirques 2018

### Inscription d'accompagnants

Elle est gratuite et ouverte jusqu'à jeudi 20 h.

Les débuts et fins de sections sont placés de telle manière qu'il est aisé de garer vos véhicules. Ils seront signalés par du visuel Hérault Sport (banderoles, flammes) et correspondent à des points d'eau ou des ravitaillements. Il vous appartient d'organiser entre vous les transferts pour récupérer votre véhicule en fin de section. Pour cela, vous devez signaler votre participation à l'adresse [teamglobetrailers@gmail.com](mailto:teamglobetrailers@gmail.com) et nous centraliserons les adresses mail pour vous mettre en contact. Plus vous démarrez tôt une section, plus vous devrez aller vite ! La trace sera téléchargeable sur le site. Les accompagnants devront être autonomes en eau, nourriture et GPS.

### Samedi 27 janvier

Cirque de l'Infernet, de la place de St Guilhem le Désert à la D 122 au pied du Mont Baudille, 6 km, entre 12 h et 15 h 30 pour démarrer la section.

### Dimanche 28 janvier

Cirque de Navacelles, de St Maurice de Navacelles centre village à Vissec, 18 km, entre 07 h 45 et 09 h pour démarrer la section.

Cirque du bout du monde, St Pierre de la Fage à Pégayrolles de l'Escalette, 14 km, entre 12 h 30 et 15 h 45 pour démarrer la section.

### Lundi 29 janvier

Cirque de Mourèze, de Celles à Villeneuvevette, 17 km, entre 10 h 30 et 12 h 30 pour démarrer la section.