



## Sport et découverte !

Profitons de nos capacités à courir longtemps pour lier trail et visites de nouveautés, découvertes d'un territoire et aventure mémorable !

L'association Globetrailers vous propose de courir en binôme du 24 au 27 janvier 2019 dans l'Hérault :

Le Défi des 5 Grottes, 3 jours, 3 étapes, 5 grottes, classiques ou en initiation spéléo, + quelques surprises...

Avant de s'inscrire, chaque coureur doit en toute objectivité se sentir capable de boucler les 3 étapes d'environ 40 à 50 km et 2 500 m D+ par jour, dans un délai de 12 h, y compris les visites souterraines. Ceci afin de pouvoir profiter des soirées en collectivité.

**Les pré-inscriptions (gratuites) seront ouvertes du 20/11 au 15/12 à 12 h 00, puis soumises à tirage au sort. La liste des participants sera diffusée le 16/12 à 18 h 00. La limite sera de 25 binômes maximum.**

**Lien vers le formulaire de pré-inscription** : Merci de préparer les données pour les 2 équipiers : nom de l'équipe, et pour chacun(e) nom, prénom, sexe, date de naissance, téléphone portable (différent pour les 2), adresse mail, code postal, ville.

### 1- Le prix d'inscription (350€ par personne) comprend :

- Les repas en demi-pension et nuit à l'hôtel (jeudi 24, vendredi 25 et samedi 26),
- Le repas de clôture du dimanche soir après remise des prix,
- Les ravitaillements et points d'eau,
- Le cadeau de départ et de fin,
- La balise GPS pour le suivi en ligne,
- Les transports en bus pour les départs ou fins d'étapes,
- Le transfert des sacs personnels en suivi navette,
- Les massages et soins dispensés par les élèves ostéopathes de l'école [ISOGM](#) de Béziers..

### Le prix d'inscription ne comprend pas :

- La nourriture en course (boisson énergétique...),
- L'hébergement de la nuit du dimanche (voir avec la responsable de l'hôtel directement).

### 2 - Convivialité et découvertes

- Les repas du soir seront en commun pour un plus grand partage.
- Mise en avant des valeurs sportives du projet : la persévérance, le partage, l'amitié, la solidarité, la découverte, le respect de l'environnement et d'autrui.
- La mise en avant du réseau d'itinérance douce de l'Hérault.
- Un événement médiatisé, avec l'aide de Hérault Sport et [Team Endémique Live](#).
- Suivi sur les réseaux sociaux.



### 3 - Les étapes du Défi

- **Vendredi 25 janvier** : Arboras- Le Caylar, en passant par la grotte de Clamouse et la grotte des Fées. Environ 50 km.
- **Samedi 26 janvier** : Saint Bauzille de Putois - Vissec, en passant par deux grottes, initiation spéléo. Environ 50 km.
- **Dimanche 27 janvier** : Le Caylar – Saint Guilhem le désert, en passant par deux grottes. Environ 40 km.

### 4 - Le programme et le règlement participants :

En prenant le départ du Défi des 5 Grottes, les participants acceptent ses conditions particulières. En effet, il ne s'inscrit pas comme une compétition officielle mais comme un tracé de découverte sans port de dossard. Nous établirons cependant un classement officieux 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 (elle) pue des pieds. Si l'un des deux se blesse et ne peut continuer, le coureur restant peut soit l'achever, soit rejoindre un autre binôme de niveau équivalent.

Les équipes seront suivies grâce à une balise qui retransmettra sur la page dédiée du site [www.teamglobetrailers.com](http://www.teamglobetrailers.com) l'intégralité du défi en direct. Il vous est demandé de ne pas couper la trace (en général ça pique sévère), sous peine d'être désintégrés par le rayon laser du satellite de suivi GPS.

Il faudra bien respecter les barrières horaires électrifiées indiquées plus bas. Être hors délai ne vous exclut pas mais donnera lieu à quelque chose de terrible, ou à une tournée générale !

Le défi débute vendredi 25 janvier 2019 après J-C. à 06h pour tous, depuis l'hôtel du Rocher au Caylar.

Samedi 25, départ à 06h en bus jusqu'à Saint Bauzille de Putois.

Dimanche 26, départ à 06h depuis l'hôtel pour le dernier tiers des binômes de la seconde étape. Second départ à 6h30 pour le 2<sup>e</sup> tiers et troisième départ à 07h pour le 1<sup>er</sup> tiers. Ne faites pas semblant d'avoir loupé le réveil, ça ne prend pas.

### Les étapes du parcours (précisions à venir)

Vendredi 24 janvier

Samedi 25 janvier



Dimanche 26 janvier

**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. Mieux vaut être en retard sur la barrière horaire qu'à l'apéro.

Chacune est placée sur un point accessible par une navette de l'organisation qui conduira les éventuels retardataires et les pieds nickelés jusqu'à la fin d'étape. 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 (là ce n'est pas une blague). 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 un petit sac avec quelques affaires de rechange et alimentation personnelle ; un sac fourni par vos soins et de petit format, tout petit petit format, vraiment petit. Le message est passé ;-)

15 minutes avant les départs d'étape il vous sera demandé de déposer votre petit sac dans le minibus de l'organisation (ce n'est pas un maxi bus, donc le sac est à l'échelle ; là je crois que le message est vraiment bien passé !). Il vous attendra à votre arrivée d'étape, sauf s'il est gros car nous l'aurons donné au premier autochtone venu.

### **Trace GPX**

Le parcours n'est pas balisé ; la navigation se fera sur votre GPS ou montre ultra moderne. Chaque coéquipier devra obligatoirement être équipé (coéquipière aussi). Le circuit se déroulant en majeure partie sur des sentiers de randonnée 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. Si vous entendez parler dans une autre langue c'est que vous êtes parti dans l'Aveyron.

**Matériel obligatoire** : à conserver durant l'intégralité entière et totale des étapes du matin au soir :

- Couverture de survie (pour survivre en cas de doute)
- Sifflet (pour siffler quand ça vous chante)
- Lampe frontale de bonne autonomie (si vous entendez parler aveyronnais par exemple)



- Veste de pluie et pantalon de pluie (pas inutile dans une grotte)
- Gants et couvre tête (de quoi vous protéger les oreilles car sur les plateaux c'est parfois glacial)
- Corsaire au minimum
- Téléphone avec les n° de l'organisation 06 82 98 47 48 (Anne) et 06 77 64 02 61 ou 06 08 69 33 64 (Violaine). 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 (1 par binôme)
- 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*

Jeudi 24, vendredi 25 et samedi 26 → Repas et nuit à l'hôtel du Rocher au Caylar à partir de 19 h 30.

Dimanche 27 janvier → Repas à l'hôtel après remise des prix, **nuit optionnelle (voir avec la responsable de l'hôtel).**

Tout cela compris dans l'organisation, exceptées d'éventuelles boissons revitalisantes telles que bières, gouttes, saké, ouzo...

### *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. Le chronomètre sera arrêté à l'entrée des grottes et réactivé à leur sortie.

### *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.

### *Programme*

Jeudi 24 janvier



- 18 h 30 accueil des coureurs à l'hôtel du Caylar
- 19 h briefing dans la salle de réception
- 19 h 30 repas

#### Vendredi 25 janvier

- 06 h Départ en bus pour Arboras
- 07 h départ du Défi des 5 Grottes
- 09 h à 10 h Grotte de Clamouse (visite 1h)
- 
- A partir de 17h30, massages et soins ostéo
- 
- 19 h 30 repas

#### Samedi 26 janvier

- 05 h 30 Départ en bus pour Saint Bazille de Putois
- 06 h 45 Départ de la seconde étape
- 13 h 30 Barrière horaire à St Maurice de Navacelles (déviation)
- 15 h à 18 h 45 arrivées à Vissec
- 15 h 45 à 19 h 15 arrivées à l'hôtel du Caylar
- A partir de 17h30, massages et soins ostéo
- 20 h, repas

#### Dimanche 27 janvier

- 06 h Départ du Caylar
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- À partir de 19 h, soirée de clôture dans la salle de réception de l'hôtel du Rocher, repas, remise des lots, en présence de tous les participants.

#### *Traces des parcours*

Elles seront téléchargeables à partir du 15 janvier 2019.