

Défi des 5 Cirques 2020



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 il 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 ultérieurement. 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 jeudi 30 janvier à 18h pour tous (accueil à l'hôtel du Rocher au Caylar) et se termine le dimanche 2 février vers 16h.

Les étapes du parcours : horaires à venir.

Vendredi 31 janvier : départ en bus et mini-bus vers le village de Celles, cirque de Mourèze et de l'Infernet.

- Ravitaillement près de la base de loisirs du Salagou,
- Ravitaillement à St Guilhem le Désert,
- Animation surprise,
- Fin d'étape km 55-60 après le St Baudille,
- Retour mini-bus.

Samedi 1^{er} février : départs en bus et mini-bus (départs décalés) vers le village de St Michel d'Alajou ou de Sorbs, cirque de Navacelles.

- Ravitaillement à St Maurice de Navacelles,
- Animation surprise,
- Ravitaillement à St Pierre de la Fage,
- Fin d'étape km 50-55 à St Michel d'Alajou,
- Retour mini-bus.

Dimanche 2 février : départs en bus et mini-bus (départs décalés) vers le village de St Pierre de la Fage.

- Ravitaillement à Pégayrolles de l'Escalette,
- Animation surprise,
- Fin d'étape km 35 à Pégayrolles de l'Escalette,
- Retour mini-bus.

Défi des 5 Cirques 2020



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. Le principe de ce défi reposant en partie sur l'autonomie, pensez à porter sur vous du ravitaillement en plus.

Trace GPX / KML

Le parcours n'est pas balisé ; la navigation se fera sur votre GPS ou montre. La trace sera fournie une semaine avant le Défi, soit au plus tard le 23 janvier.

Vous pouvez en plus vous munir 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. Vous pouvez aussi rencontrer des chasseurs, des vaches, des chevaux, des sangliers, des dinosaures...

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, surtout si elles sont grandes 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
- **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 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.

Défi des 5 Cirques 2020



Nuits et repas

Les 3 nuits de jeudi, vendredi et samedi, les 3 dîners, les 3 petits déjeuners sont compris dans le tarif. Le repas et la nuit du dimanche soir sont en option, à régler à la responsable de l'hôtel directement.

D'éventuelles boissons revitalisantes telles que bières, gouttes, saké, ouzo... ne sont pas comprises dans le prix 😊.

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.