

23^{ème} édition - Relais sur l'Heure

14 Km - Infos importantes

- ❑ À **9h40**, en face de l'église de Beignée, transferts vers le site du départ à **Nalines-Haies**.
 1. Transfert des concurrents : un car est à votre disposition, mais vous pouvez choisir de vous rendre à Nalines en voiture. Privilégiez dans ce cas le co-voiturage !
 2. Acheminement des vélos : un transfert en peloton (encadré et sécurisé) est organisé. Si cet échauffement de 30 minutes ne vous inspire pas, vous pouvez choisir la voiture et le porte-vélo.
- ❑ Tous les concurrents sont impérativement attendus à **10h20** aux abords de la piscine de la **rue Nicolas Monnon** à Nalines-Haies. Le départ du « 14 km » sera donné à **10h30**. (La **rue Monnon** est adjacente au garage **VW Mathet et Sonet**).
- ❑ La distance maximale autorisée entre le vététiste et le joggeur, est de **10 mètres**. Des contrôleurs en place tout au long du parcours, en particulier au pied et au sommet des côtes, obligeront les concurrents isolés à attendre leur équipier. Des pénalités, voire le déclassement, sanctionneront le non-respect avéré de ce point du règlement. Les concurrents doivent être ensemble à l'arrivée !
- ❑ **Balisage** du tracé :
 - Flèches sur **fond jaune** plastifiées et/ou **flèches orange** peintes au sol.
 - Croix sur un fond jaune plastifié et/ou chaux pour barrer les passages à ne pas emprunter.
 - Indication de la distance : 1 panneau sur fond jaune à chacun des 14 kilomètres.
- ❑ **Topographie** du Relais sur l'Heure :



- ❑ N'oubliez pas de **remettre votre dossard** à l'arrivée (à la table de ravitaillement). Sans celui-ci, vous ne pourrez participer à la **tombola** tirée après la remise des prix.
- ❑ **Bike-wash** : entre l'église et la cure.
- ❑ Les **vestiaires** hommes et dames seront situés à la cure, au rez-de-chaussée et au 1^{er} étage, dans le bâtiment situé au n°6.
- ❑ Les prix seront remis à partir de 13h00. Les classements, disponibles immédiatement, seront publiés par la Gazette des Sports, par l'Avenir, ainsi que sur notre site Internet.
- ❑ Les bars et les restaurants sont ouverts à tous après la course.

À retenir

- Km 0** : Pour l'organisation du pré-départ, rendez-vous à 10h20 au plus tard aux abords de la piscine de la rue Nicolas Monnon.
- Km 0,8** : Ne vous laissez pas surprendre au sein du peloton : trois piquets scellés, hauts de +/- 80 cm, entravent l'accès du premier sentier !!! L'étroitesse du passage aura obligé la plupart des vététistes à mettre pied à terre. Anticipez : ralentissez !
- Km 4,2** : Après la traversée de la chaussée, le tracé s'engage dans un sentier en descente avec de nombreuses ornières. Soyez très prudents (chevilles, chutes, ...) sur ces quelques hectomètres très « techniques » !
- Km 6,1** : Début de l'ascension de la côte du Fayat, longue de 840 mètres dans les bois !!!
- Km 7,8** : Premier ravitaillement.
- Km 9,5** : Emprunter la passerelle métallique verte qui enjambe l'Eau d'Heure.
- Km 10,4** : Second ravitaillement. Un signaleur orientera les concurrents du 14 km sous le pont du chemin de fer, pour longer la rive de l'Eau d'Heure.
- Km 11,2** : Début de la boucle qui grimpe à gauche, par un sentier sur le versant boisé. Attention, un signaleur veillera à ce que les équipes ne continuent pas tout droit sur le large chemin.
- Km 11,7** : Début de la descente : attention, celle-ci est très étroite et dangereuse (pierres, racines, dévers, ...).

40 signaleurs veilleront à votre sécurité aux principaux croisements.
Mais le **respect vigilant du code de la route** s'impose sur tout le parcours, en particulier sur les portions asphaltées, où il convient de **courir et de rouler à droite** !

Nous vous invitons d'ores et déjà à notre... 24^{ème} édition, le 26 mai 2019
et vous souhaitons une *EXCELLENTE RANDONNEE*.