



Association loi 1901 n° W741001718
Mairie
74290 MENTHON-ST-BERNARD
Tél. : 04 50 60 24 22
Fax : 04 50 60 07 80

MENTHON RAID

SAMEDI 6 OCTOBRE 2018

ROAD BOOK

COURSE À PIED

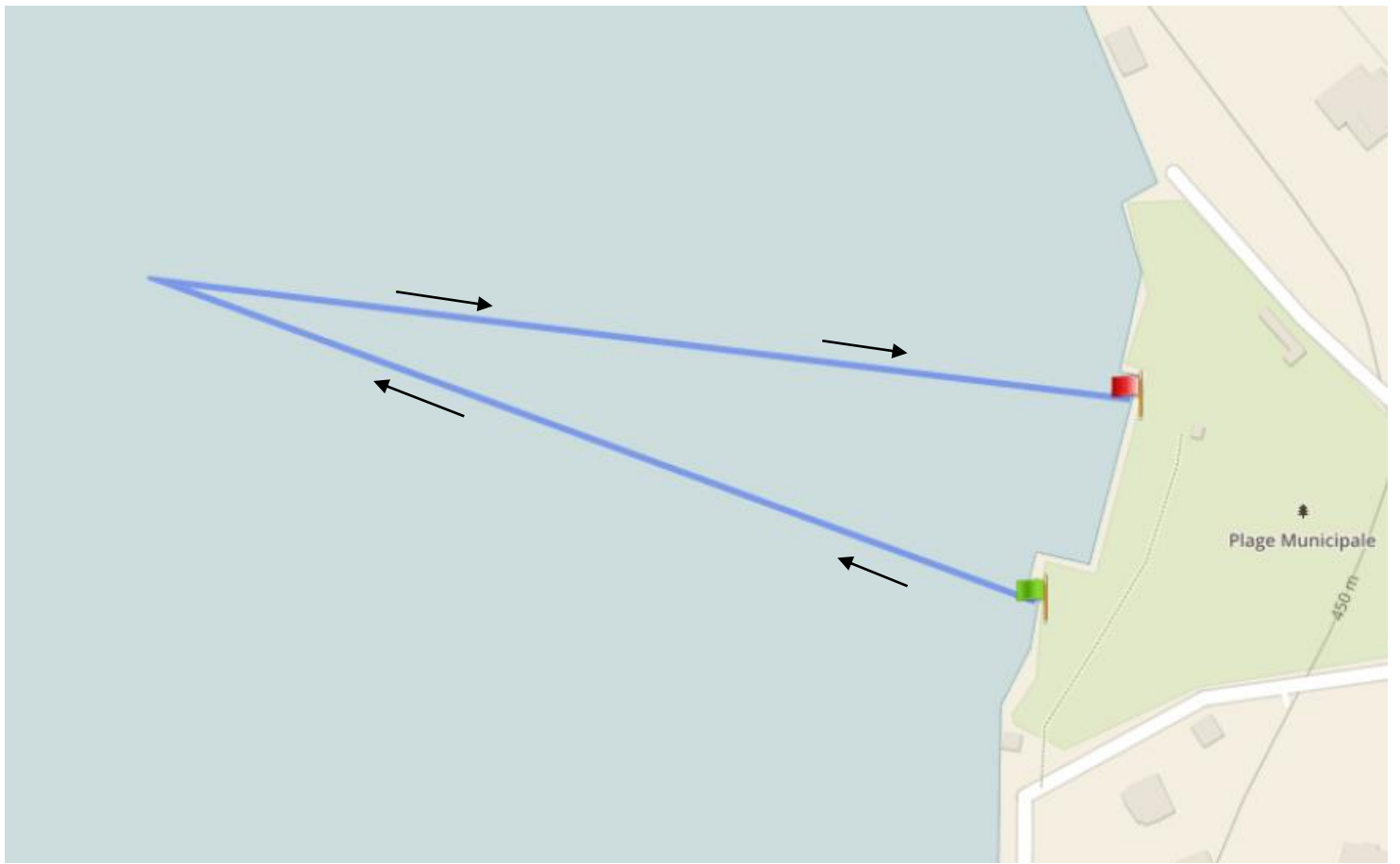
PLAGE HORAIRE	10 H 00 - 10 h 45
TYPE ÉPREUVE	COURSE À PIED / MARCHÉ
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	5 KM 6
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	<p>CLOS CHEVALLIER - ALLÉE DU CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLÉE DE LA VULLY - ALLÉE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - GRIMPILLON DU CHÂTEAU - PONT DES MOULINS - MONTÉE DE LA FONTAINE - CHEMIN DE L'ARÊTE - CHEMIN DES PLANTÉES - CHEMIN DE BEAUREGARD - TRAVERSÉE RD 909A - PLACE DE PRESLES - CHEMIN DE LA PRAIRIE - ROUTE DE LA PLAGE</p> <p>PLAGE MUNICIPALE - ÉPREUVE DE NATATION</p> <p>PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - PORT DE MENTHON-SAINT-BERNARD - ROUTE DU PORT - PARKING DES FINS - SENTIER DES REVIEUX - ALLÉE HIPPOLYTE TAINÉ - PROMENADE DU VIEUX PORT - TRAVERSÉE RD 909A - CENTRE DU VILLAGE - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DE LA TOURNETTE - ALLÉE DU CLOS CHEVALLIER - CLOS CHEVALLIER</p>
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 1 - COURSE À PIED

NATATION

PLAGE HORAIRE	10 H 15 - 11 h 00
TYPE ÉPREUVE	NATATION
INTERVALLE DÉPART	ENCHAÎNÉ AVEC L'ÉPREUVE PRÉCÉDENTE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	PLAGE MUNICIPALE - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	PLAGE MUNICIPALE - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	450 M
NATURE DES VOIES	LAC D'ANNECY
DÉTAIL PARCOURS	1 BOUCLE ALLER / RETOUR
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	15 À 45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI RAMASSAGE BATEAU



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 2 – NATATION

RUN & BIKE

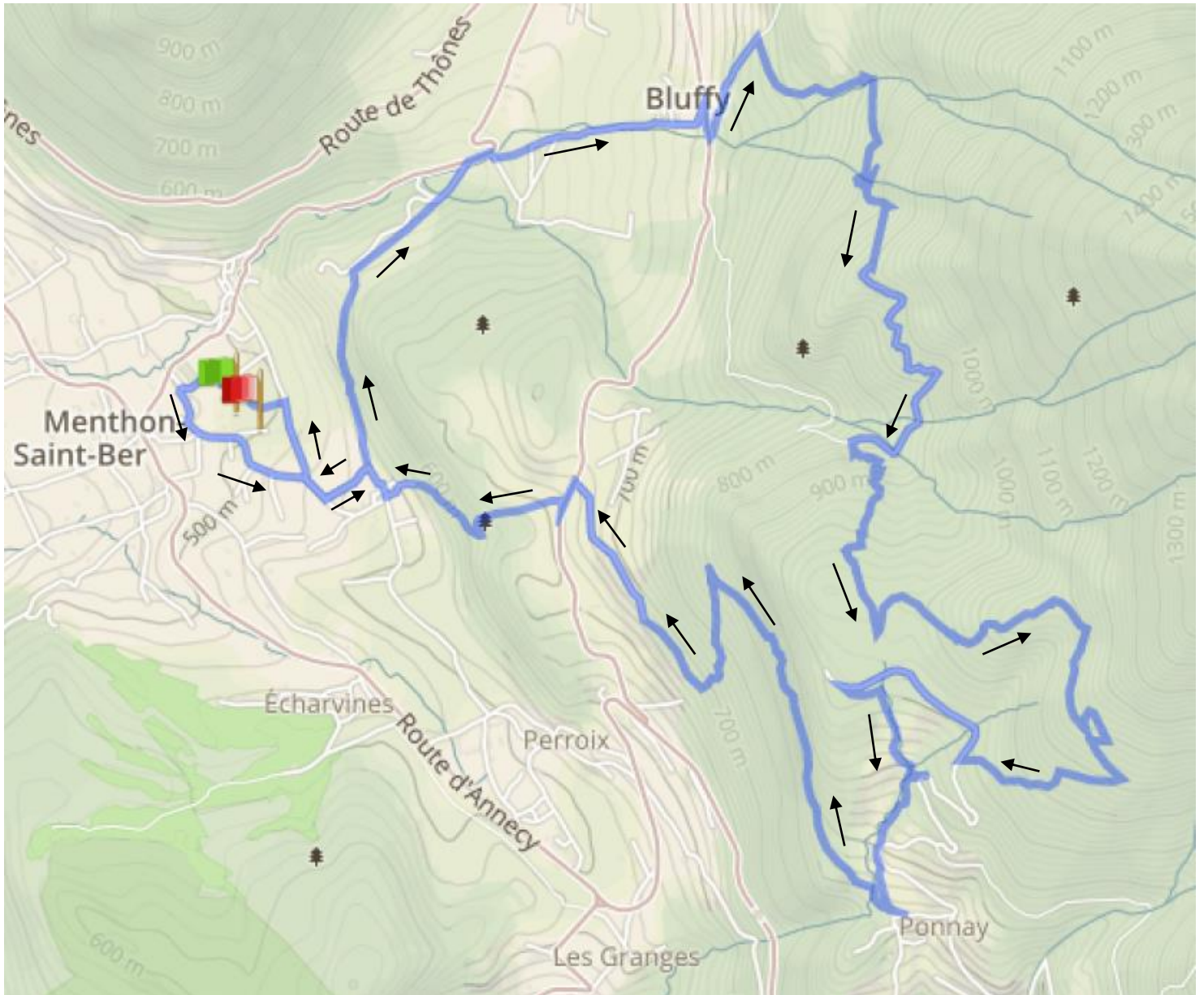
PLAGE HORAIRE	10 H 30 - 13 h 00
TYPE ÉPREUVE	RELAIS VTT / COURSE À PIED
INTERVALLE DÉPART	ENCHAÎNÉ AVEC L'ÉPREUVE PRÉCÉDENTE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	11 KM
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DES CÔTES - ROUTE DU COL DE BLUFFY (RD 269) - PONT DU CHÂTEAU - ROUTE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - ALLÉE DU CHÂTEAU - ROUTE DE LA CHAPELLE - CHEMIN DE PERROIX À RAMPONNET - CHEMIN DE RAMPONNET - CHEMIN DE RAPARET – TRAVERSÉE ROUTE DE SAINT-GERMAIN (RD 42) - VIEILLE ROUTE DE SAINT-GERMAIN - CHEMIN DU NANT SEC - TRAVERSÉE ROUTE DU THORON (RD 909A) - CHEMIN DE COMBALLE - ROUTE DU GOLF - CHEMIN DES SABLONS - CHEMIN DES GOUTTES - CHAMP BARNIER - CHEMIN DU CRÊT MARTIN - CHEMIN DU ROC DE CHÈRE - SQUARE DES BAINS - ROUTE DES BAINS - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYÉ - ROUTE DE LA PLAGE - ALLÉE DES TENNIS - SENTIER DES PERRIÈRES - TRAVERSÉE RD 909A - ROUTE DU CLOS DON JEAN - CHEMIN DU BIOLLON - PONT DES MOULINS - ROUTE DES MOULINS - ROUTE DES CÔTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTÉ	3 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	1 H 45
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 3 – RUN & BIKE

RANDONNÉE

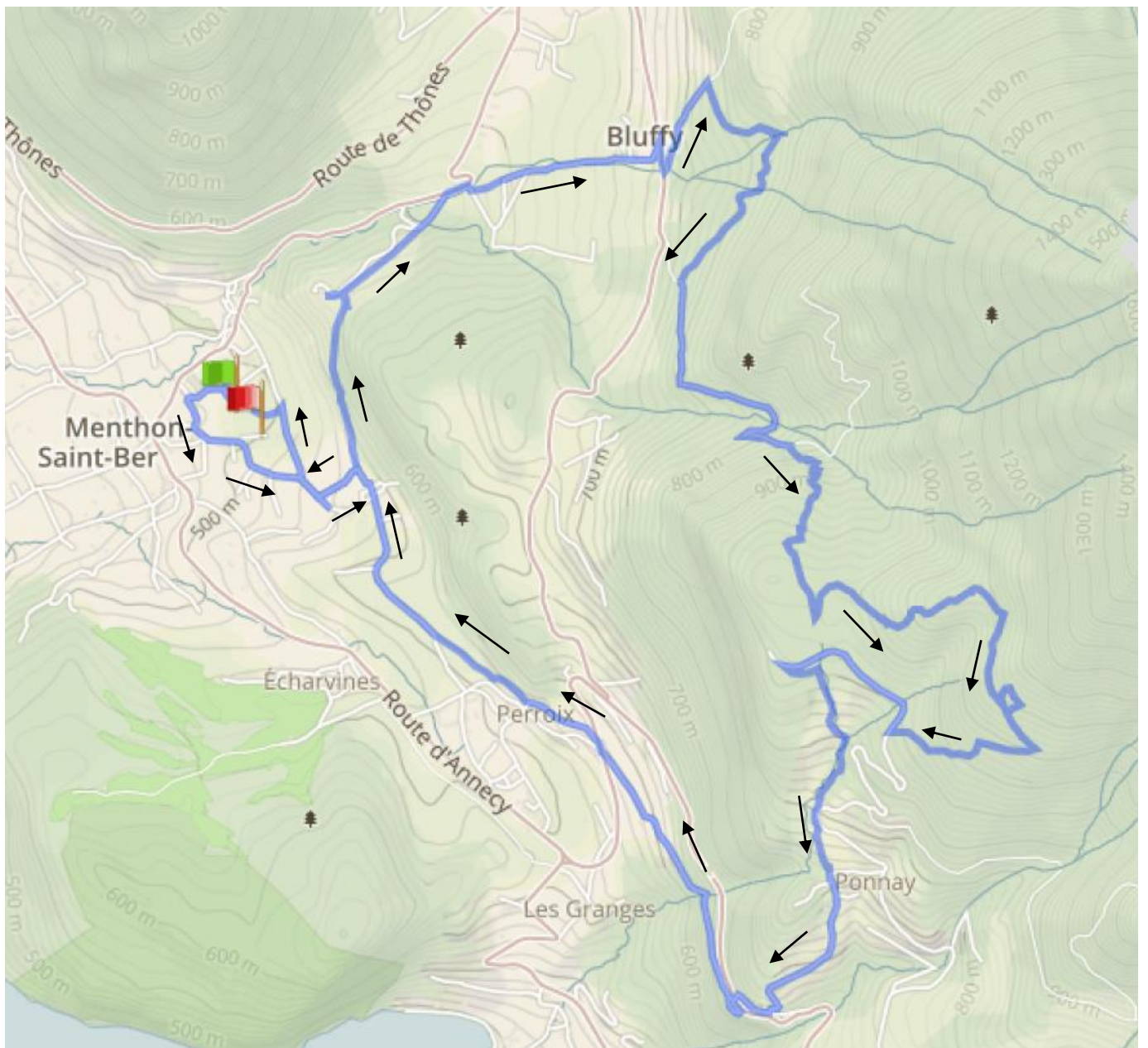
PLAGE HORAIRE	14 H 00 - 17 H 30
TYPE ÉPREUVE	RANDONNÉE
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	15 KM
DENIVELÉ	810 M
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLÉE DE LA VULLY - ALLÉE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - ROUTE DU CHÂTEAU - CHEMIN VERT - ROUTE DE COFFY - ROUTE DES DENTS DE LANFON - CHEMIN DE MONTVIARD - SENTIER - PISTE FORESTIÈRE - SENTIER - GR DU TOUR DU LAC - SENTIER - ROUTE DE PLANFAIT - CHEMIN DE PLANFAIT - SENTIER - CHEMIN DE MARCORAN HAUT - CHEMIN DE MARCORAN BAS - SENTIER DE MARCORAN - ALLÉE DU CHÂTEAU - ALLÉE DE LA VULLY - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DES CÔTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	3 H 30
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 4 - RANDONNÉE

RANDONNÉE EN CAS DE MÉTÉO DÉFAVORABLE

PLAGE HORAIRE	14 H 00 - 17 H 30
TYPE ÉPREUVE	RANDONNÉE
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	14 KM
DENIVELÉ	740 M
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLÉE DE LA VULLY - ALLÉE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - ROUTE DU CHÂTEAU - CHEMIN VERT - ROUTE DE COFFY - ROUTE DES DENTS DE LANFON - CHEMIN DE MONTVIARD - PISTE FORESTIÈRE - SENTIER - GR DU TOUR DU LAC - SENTIER - ROUTE DE PLANFAIT - CHEMIN DE PLANFAIT - ROUTE DE PONNAY - VIEILLE ROUTE DE SAINT-GERMAIN - TRAVERSÉE ROUTE DE SAINT-GERMAIN (RD 42) - CHEMIN DE RAPARET - CHEMIN DE PERROIX À RAMPONNET - ROUTE DE LA CHAPELLE - ALLÉE DU CHÂTEAU - ALLÉE DE LA VULLY - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DES CÔTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	3 H 30
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 4 - RANDONNÉE EN CAS DE MÉTÉO DÉFAVORABLE

BIATHLON LASER

PLAGE HORAIRE	15 H 00 – 17 H 40
TYPE ÉPREUVE	BIATHLON LASER / 5 TIRS PAR COMPÉTITEUR OU PAR ÉQUIPE / CIBLE À 10 M
INTERVALLE DÉPART	ÉCHELONNÉ EN FONCTION DE L'ÉPREUVE DE RANDONNÉE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU	TERRAIN OMNISPORT - CLOS CHEVALLIER
DISTANCE	NÉANT
FERMETURE CIRCUIT	OUI ENTIEREMENT SÉCURISÉ
NATURE DES VOIES	TERRAIN OMNISPORT INTERCOMMUNAL
DIFFICULTÉ	1 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	NON DETERMINÉ - EN FONCTION DE L'ÉPREUVE DE RANDONNÉE EN COURS
NOTATION	PAS D'ARRÊT DU CHRONOMÈTRE
PÉNALITÉS	1 TOUR DE PÉNALITÉS PAR TIR MANQUÉ



MENTHON RAID 2018
ÉPREUVE 5 - BIATHLON LASER

ÉPREUVE SURPRISE

