



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 3 OCTOBRE 2015**

---

### **ROAD BOOK**

**FICHE EPREUVE 1****COURSE A PIED**

|                   |   |
|-------------------|---|
| DATE              | SAMEDI 3 OCTOBRE 2015                   |
| PLAGE HORAIRE     | 10 H 00 - 10 h 45                       |
| TYPE EPREUVE      | COURSE A PIED / MARCHE                  |
| INTERVALLE DEPART | DEPART EN LIGNE                         |
| COMPOSITION       | EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS                |
| LIEU DEPART       | CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD |
| LIEU ARRIVEE      | CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD |
| DISTANCE          | 5 KM ENVIRONS                           |
| FERMETURE CIRCUIT | NON                                     |
| NATURE DES VOIES  | ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX             |

CLOS CHEVALLIER - ALLEE DU CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLEE DE LA VULLY - ALLEE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - SENTIER SOUS LE CHATEAU - PONT DES MOULINS - MONTEE DE LA FONTAINE - CHEMIN DE L'ARETE - CHEMIN DES PLANTEES - CHEMIN DE BEAUREGARD - TRAVERSEE RD 909A - PLACE DE PRESLES - CHEMIN DE LA PRAIRIE - ROUTE DE LA PLAGE - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - PORT DE MENTHON-SAINT-BERNARD

**EPREUVE DE NATATION**

PORT DE MENTHON-SAINT-BERNARD - ROUTE DU PORT – PARKING DES FINS - SENTIER DES REVIEUX - ALLEE HIPPOLYTE TAINE - PROMENADE DU VIEUX PORT - TRAVERSEE RD 909A - CENTRE DU VILLAGE - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DE LA TOURNETTE - ALLEE DU CLOS CHEVALLIER - CLOS CHEVALLIER

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| DIFFICULTE    | 2 SUR UNE ECHELLE DE 5         |
| TEMPS MAXIMUM | 35 MINUTES                     |
| NOTATION      | CHRONOMETRAGE                  |
| PENALITES     | 10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE |
| RESPONSABLE   | JEAN-PAUL NADEL                |



MENTHON RAID 2015  
EPREUVE 1 - COURSE A PIED

**FICHE EPREUVE 2****NATATION**

|                   |   |
|-------------------|---|
| DATE              | SAMEDI 3 OCTOBRE 2015                       |
| PLAGE HORAIRE     | 10 H 15 - 11 h 00                           |
| TYPE EPREUVE      | NATATION                                    |
| INTERVALLE DEPART | ENCHAINE AVEC EPREUVE L'EPREUVE PRECEDENTE  |
| COMPOSITION       | EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS                    |
| LIEU DEPART       | EMBARCADERE AU PORT - MENTHON-SAINT-BERNARD |
| LIEU ARRIVEE      | EMBARCADERE AU PORT - MENTHON-SAINT-BERNARD |
| DISTANCE          | 400 M                                       |
| NATURE DES VOIES  | LAC D'ANNECY                                |
|                   | 1 BOUCLE ALLER / RETOUR                     |
| DIFFICULTE        | 2 SUR UNE ECHELLE DE 5                      |
| TEMPS MAXIMUM     | 15 A 45 MINUTES                             |
| NOTATION          | CHRONOMETRAGE                               |
| PENALITES         | 10 MINUTES SI RAMASSAGE BATEAU              |
| RESPONSABLE       | JEAN-FRANCOIS FONTAINE / ANNE-MARIE MIRA    |

# Menthon-Saint-Bernard



The image shows a satellite-style map of the Menthon-Saint-Bernard coastline. A purple line traces the shoreline, and a red line indicates a 400m swim route starting from the 'Le Port' area. The text '400 m. aller/retour' is written in red below the red line. Other labels include 'Presles' with a beach icon and several 'P' parking symbols.

**400 m. aller/retour**

**FICHE EPREUVE 3****RUN & BIKE**

DATE SAMEDI 3 OCTOBRE 2015

PLAGE HORAIRE 10 H 30 - 13 h 00

TYPE EPREUVE RELAIS VTT / COURSE A PIED

INTERVALLE DEPART ENCHAINE AVEC EPREUVE L'EPREUVE PRECEDENTE

COMPOSITION EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS

LIEU DEPART CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD

LIEU ARRIVEE CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD

DISTANCE 10 KM

FERMETURE CIRCUIT NON S

NATURE DES VOIES ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX

CLOS CHEVALLIER - ROUTE DES COTES - ROUTE DU COL DE BLUFFY (RD 269) - PONT DU CHATEAU - ROUTE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - ALLEE DU CHATEAU - ROUTE DE LA CHAPELLE - CHEMIN DES VIGNES - CHEMIN DE SAUVY - CHEMIN DE PRE MONTEUX - CHEMIN DE TRAVERSY - CHEMIN DES VIGNES - ROUTE DE LA CHAPELLE - ROUTE DE RAMPONNET - TRAVERSEE RD 909A - PROMENADE DU VIEUX PORT - ROUTE DE LA POSTE - CHEMIN DU CRET MARTIN - CHEMIN DU ROC DE CHERE - SQUARE DES BAINS - ROUTE DES BAINS - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - ROUTE DE LA PLAGE - CHEMIN DE LA PRAIRIE - PLACE DE PRESLES - TRAVERSEE RD 909A - CHEMIN DE BEAUREGARD - SENTIER DES JARDINS - ROUTE DU CLOS DON JEAN - CHEMIN DU BIOLLON - PONT DES MOULINS - ROUTE DES MOULINS - ROUTE DES COTES - CLOS CHEVALLIER

DIFFICULTE 3 SUR UNE ECHELLE DE 5

TEMPS MAXIMUM 1 H 45

NOTATION CHRONOMETRAGE

PENALITES 10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE

RESPONSABLE MICHEL JACOB

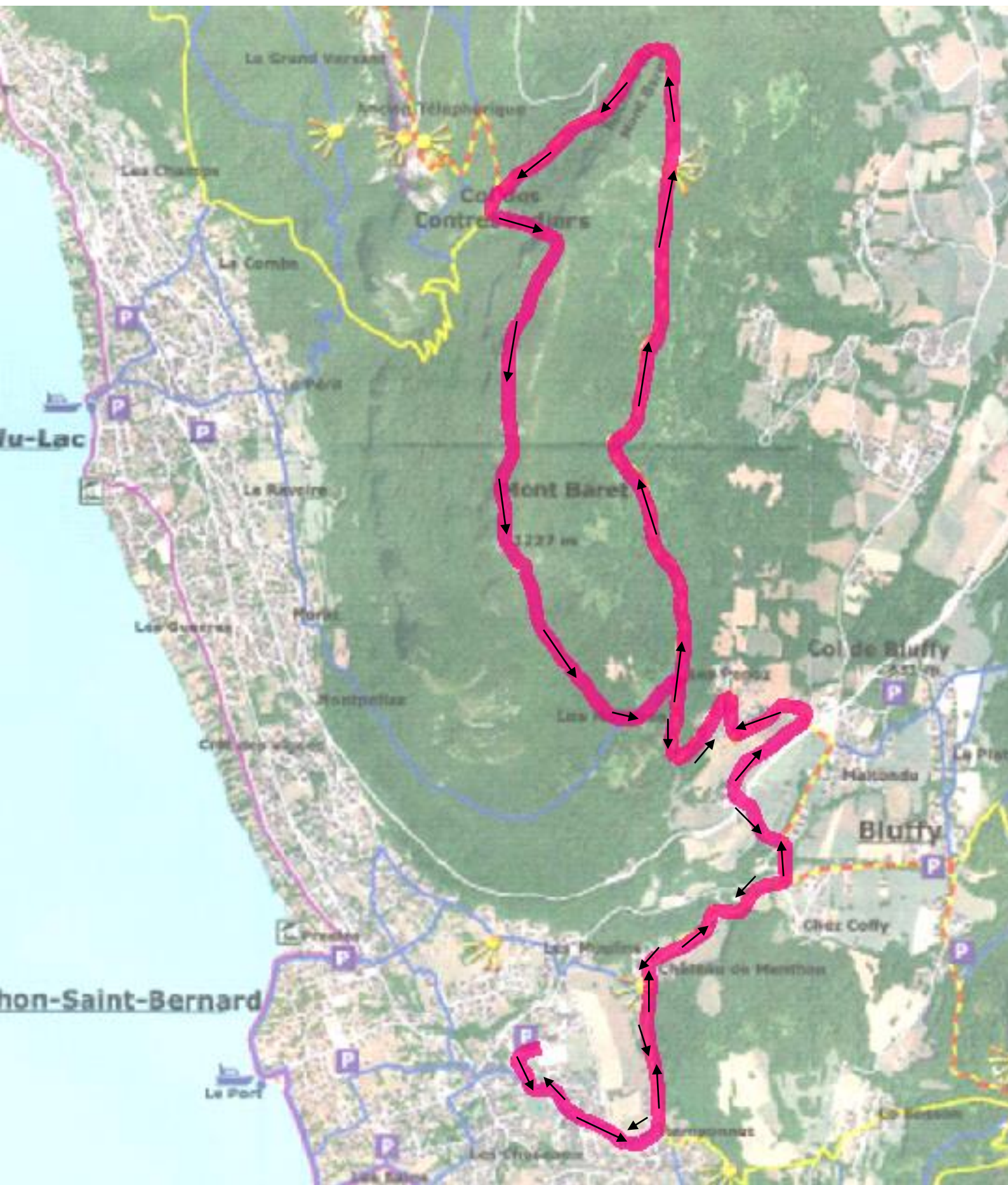


MENTHON RAID 2015  
EPREUVE 3 – RUN & BIKE

**FICHE EPREUVE 4****RANDONNEE**

|                   |  |
|-------------------|--|
| DATE              | SAMEDI 3 OCTOBRE 2015  |
| PLAGE HORAIRE     | 14 H 00 - 17 H 30  |
| TYPE EPREUVE      | RANDONNEE  |
| INTERVALLE DEPART | DEPART EN LIGNE  |
| COMPOSITION       | EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS   |
| LIEU DEPART       | CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD  |
| LIEU ARRIVEE      | CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD  |
| DISTANCE          | 14 KM  |
| NATURE DES VOIES  | ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX<br><br>CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLEE DE LA VULLY - ALLEE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - ROUTE DU CHATEAU - ROUTE DU COL DE BLUFFY (RD 269) - BOVIDUC - ROUTE DES PENOZ - MONTEE DU GR - PISTE CAVAGNOUX - GR DU TOUR DU LAC - COL DES CONTREBANDIERS - LIGNE DE CRETE - PISTE CAVAGNOUX - ROUTE DES PENOZ - BOVIDUC - ROUTE DU COL DE BLUFFY (RD 269) - ROUTE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - ALLEE DU CHATEAU - ALLEE DE LA VULLY<br><br>EPREUVE DE TIR A L'ARC<br><br>ALLEE DE LA VULLY - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DES COTES - CLOS CHEVALLIER |
| DIFFICULTE        | 2 SUR UNE ECHELLE DE 5   |
| TEMPS MAXIMUM     | 3 H 30   |
| NOTATION          | CHRONOMETRAGE  |
| PENALITES         | 10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE   |
| RESPONSABLE       | BENJAMIN EXCOFFIER   |





MENTHON RAID 2015  
EPREUVE 4 – RANDONNE

**FICHE EPREUVE 5****TIR A L'ARC**

|                   |   |
|-------------------|---|
| DATE              | SAMEDI 3 OCTOBRE 2015   |
| PLAGE HORAIRE     | 15 H 00 – 17 H 00   |
| TYPE EPREUVE      | TIR A L'ARC / 2 VOLEES PAR COMPETITEUR / CIBLE A 8 M  |
| INTERVALLE DEPART | ECHELONNE EN FONCTION DE L'EPREUVE DE RANDONNEE   |
| COMPOSITION       | EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS<br>RAMPONNET - CHAMPS DE PART ET D'AUTRE DE L'ALLEE DE LA VULLY –  |
| DISTANCE          | NEANT   |
| FERMETURE CIRCUIT | OUI ENTIEREMENT SECURISE  |
| NATURE DES VOIES  | CHAMP PRIVE – ACCES PAR CHEMINS COMMUNAUX ET PRIVES<br>CHAMP CLOS PAR CLOTURE ET BALISES AVEC DEUX ACCES SURVEILLES ET<br>BALISES AUX EXTREMITES                                  |
| DIFFICULTE        | 1 SUR UNE ECHELLE DE 5  |
| TEMPS MAXIMUM     | NON DETERMINE - EN FONCTION DE L'EPREUVE DE RANDONNEE EN COURS  |
| NOTATION          | PAS D'ARRET DU CHRONOMETRE<br>BONUS SI VOLEE DANS LA CIBLE (4 mn - 3 mn - 2 mn - 1mn - 0) - PENALITE SI<br>VOLEE HORS CIBLE (1 TOUR DE PISTE BALISEE DE 200 M PAR FLECHE MANQUEE) |
| RESPONSABLE       | MARYLINE ERAZMUS  |

