

MENTHON RAID

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

Yrier-du-Lac



Menton-Saint-Bernard

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 map of the coastal town of Menthon-Saint-Bernard. A purple line outlines the town's perimeter. A blue boat icon is positioned in the sea near the town's harbor. A red line indicates a 400m swimming course starting from the harbor. The text 'Le Port' is written below the boat icon. The text '400 m. aller/retour' is written in red below the red line. The text 'Presles' is visible in the top right corner, and several 'P' icons are scattered on the map.

Le Port

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

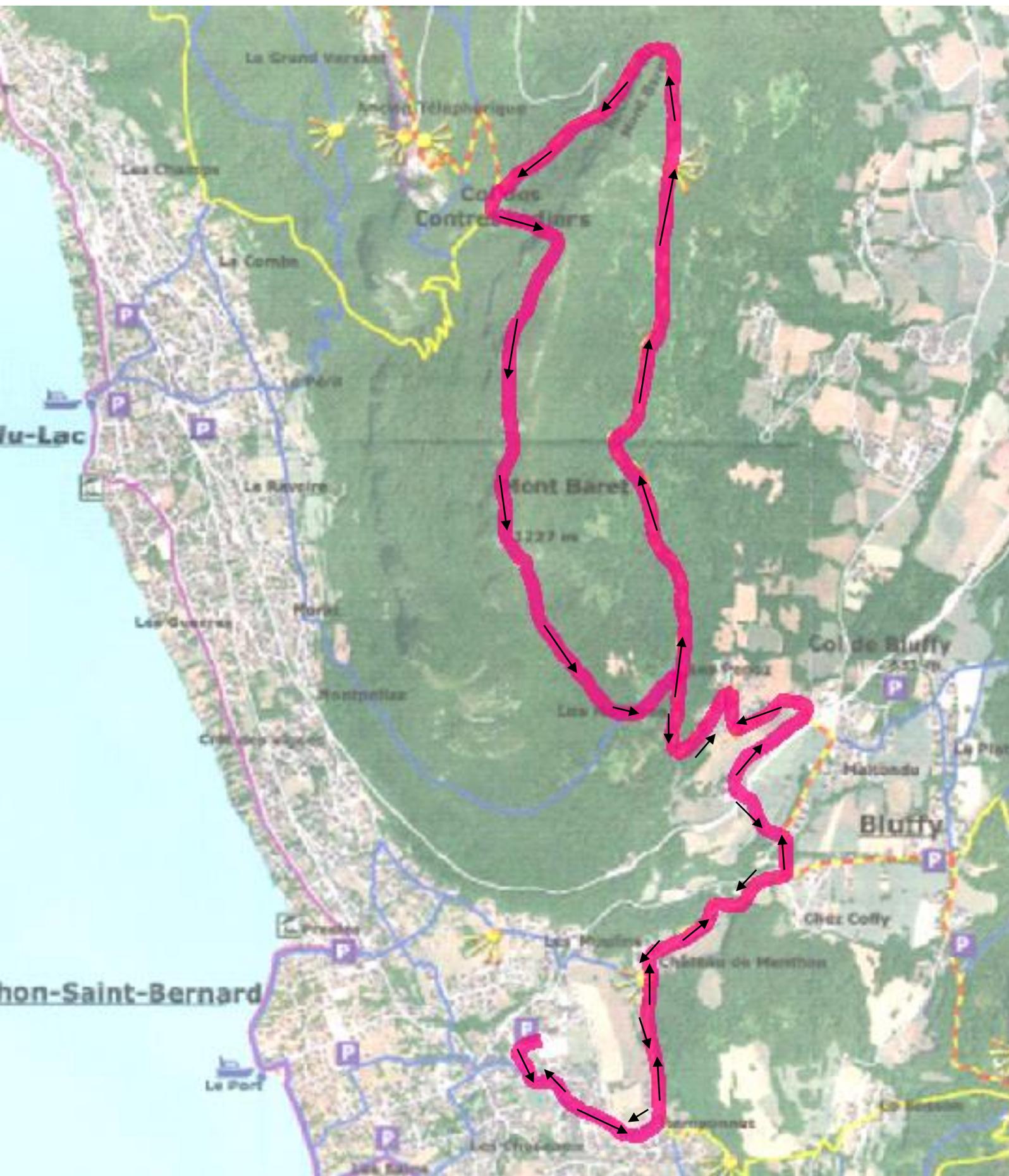
RESPONSABLE MICHEL JACOB



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 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 EPREUVE DE TIR A L'ARC 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 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 CHAMP CLOS PAR CLOTURE ET BALISES AVEC DEUX ACCES SURVEILLES ET 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 BONUS SI VOLEE DANS LA CIBLE (4 mn - 3 mn - 2 mn - 1mn - 0) - PENALITE SI VOLEE HORS CIBLE (1 TOUR DE PISTE BALISEE DE 200 M PAR FLECHE MANQUEE)
RESPONSABLE	MARYLINE ERAZMUS

