



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

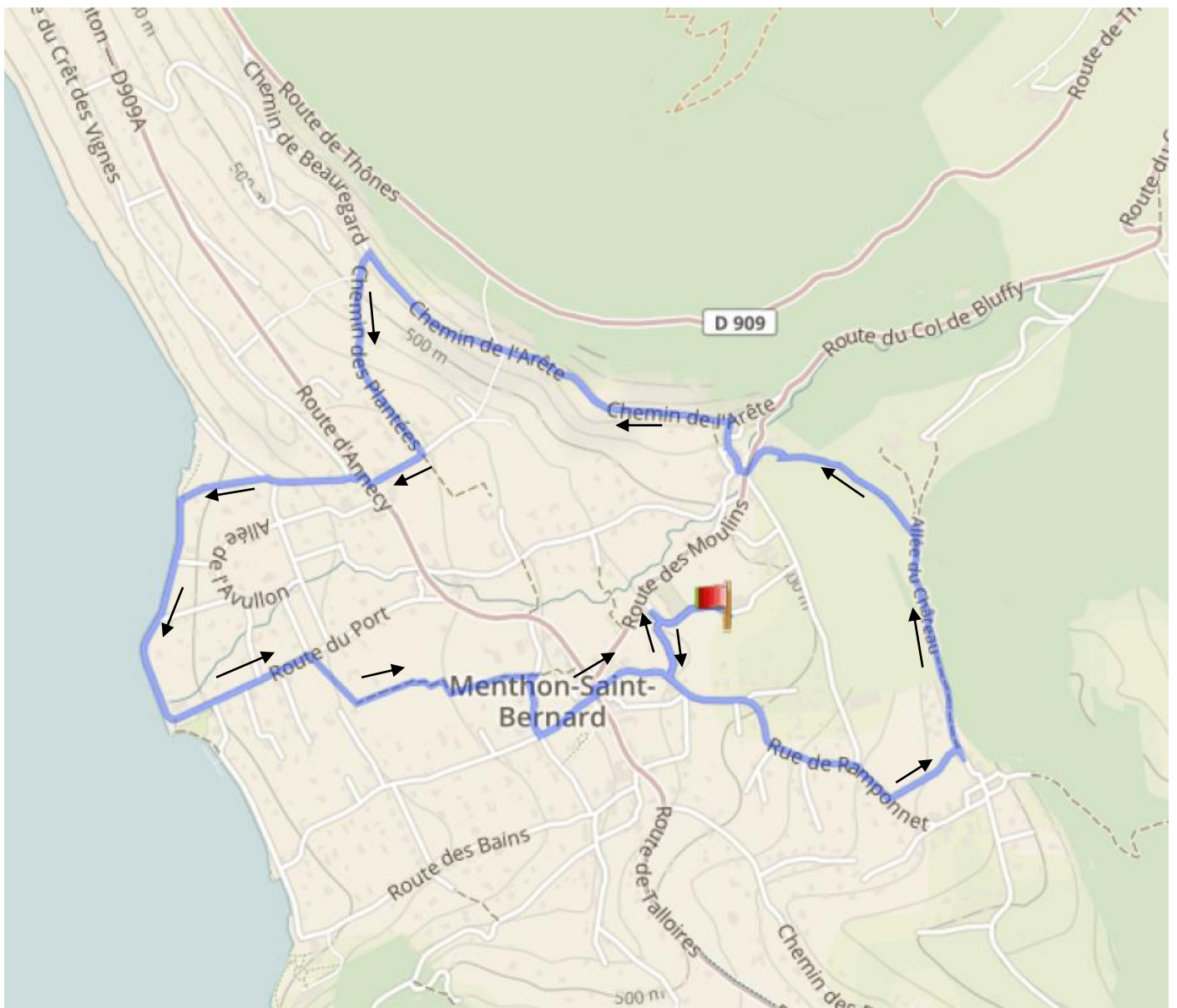
MENTHON RAID

SAMEDI 1^{er} OCTOBRE 2016

ROAD BOOK

COURSE A PIED

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 5
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 TAINÉ - 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	45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMETRAGE
PENALITES	10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE



MENTHON RAID 2016
EPREUVE 1 - COURSE A PIED

NATATION

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	440 M
NATURE DES VOIES	LAC D'ANNECY
DETAIL PARCOURS	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



MENTHON RAID 2016
EPREUVE 2 – NATATION

RUN & BIKE

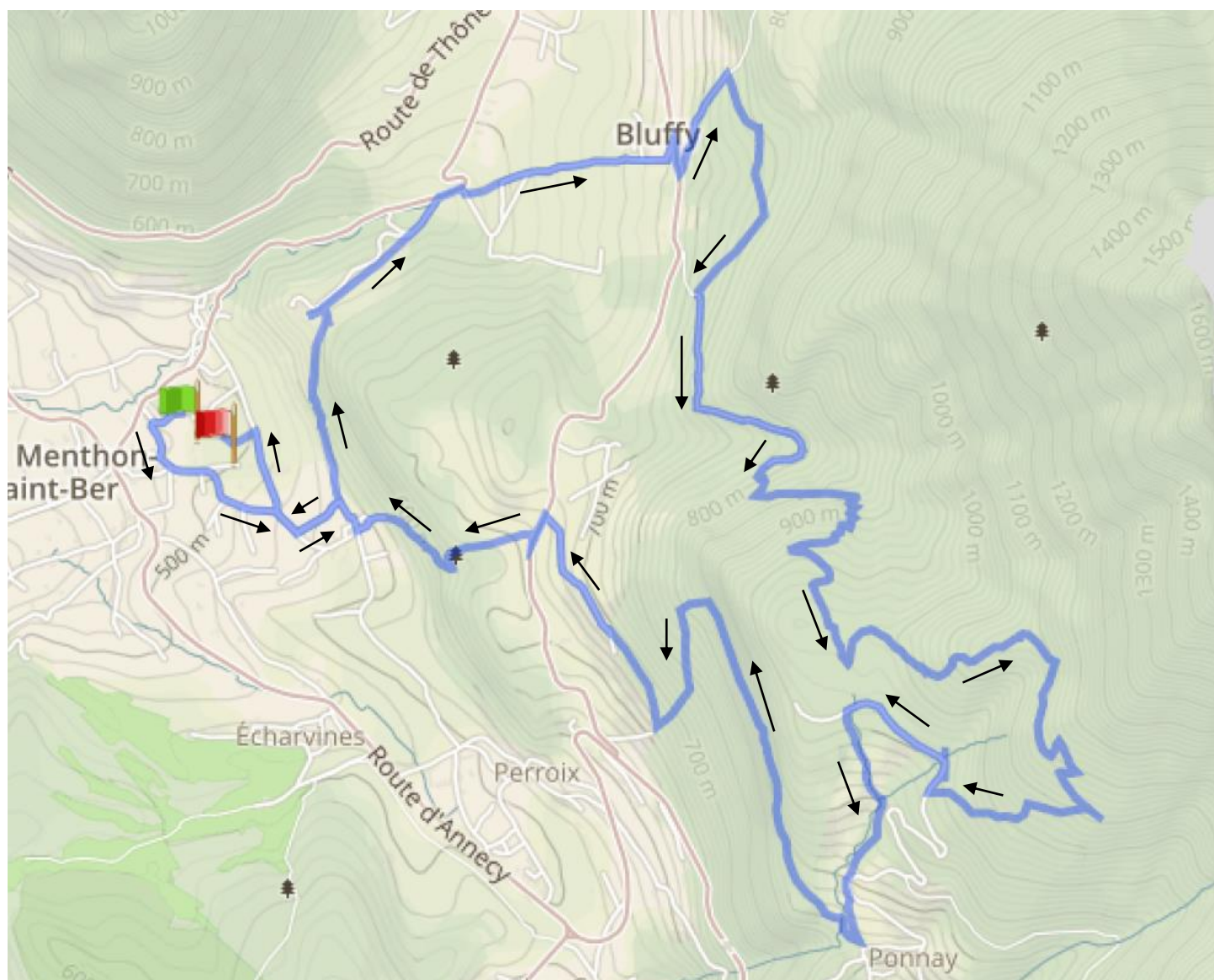
PLAGE HORAIRE	10 H 30 - 13 h 00
TYPE EPREUVE	RELAIS VTT / COURSE A PIED
INTERVALLE DEPART	ENCHAINE AVEC L'EPREUVE PRECEDENTE
COMPOSITION	EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DEPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVEE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	11 KM
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DETAIL PARCOURS	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 DE PERROIX A RAMPONNET - CHEMIN DE RAMPONNET - CHEMIN DE RAPARET - TRAVERSEE ROUTE DE SAINT-GERMAIN (RD 42) - VIEILLE ROUTE DE SAINT-GERMAIN - CHEMIN DU NANT SEC - TRAVERSEE ROUTE DU THORON (RD 909A) - CHEMIN DE COMBALLE - ROUTE DU GOLF - CHEMIN DES SABLONS - CHEMIN DES GOUTTES - CHAMP BARNIER - CHEMIN DU CRET MARTIN - CHEMIN DU ROC DE CHERE - SQUARE DES BAINS - ROUTE DES BAINS - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - ROUTE DE LA PLAGE - ALLEE DES TENNIS - SENTIER DES PERRIERES - TRAVERSEE RD 909A - 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



MENTHON RAID 2016
EPREUVE 3 – RUN & BIKE

RANDONNEE

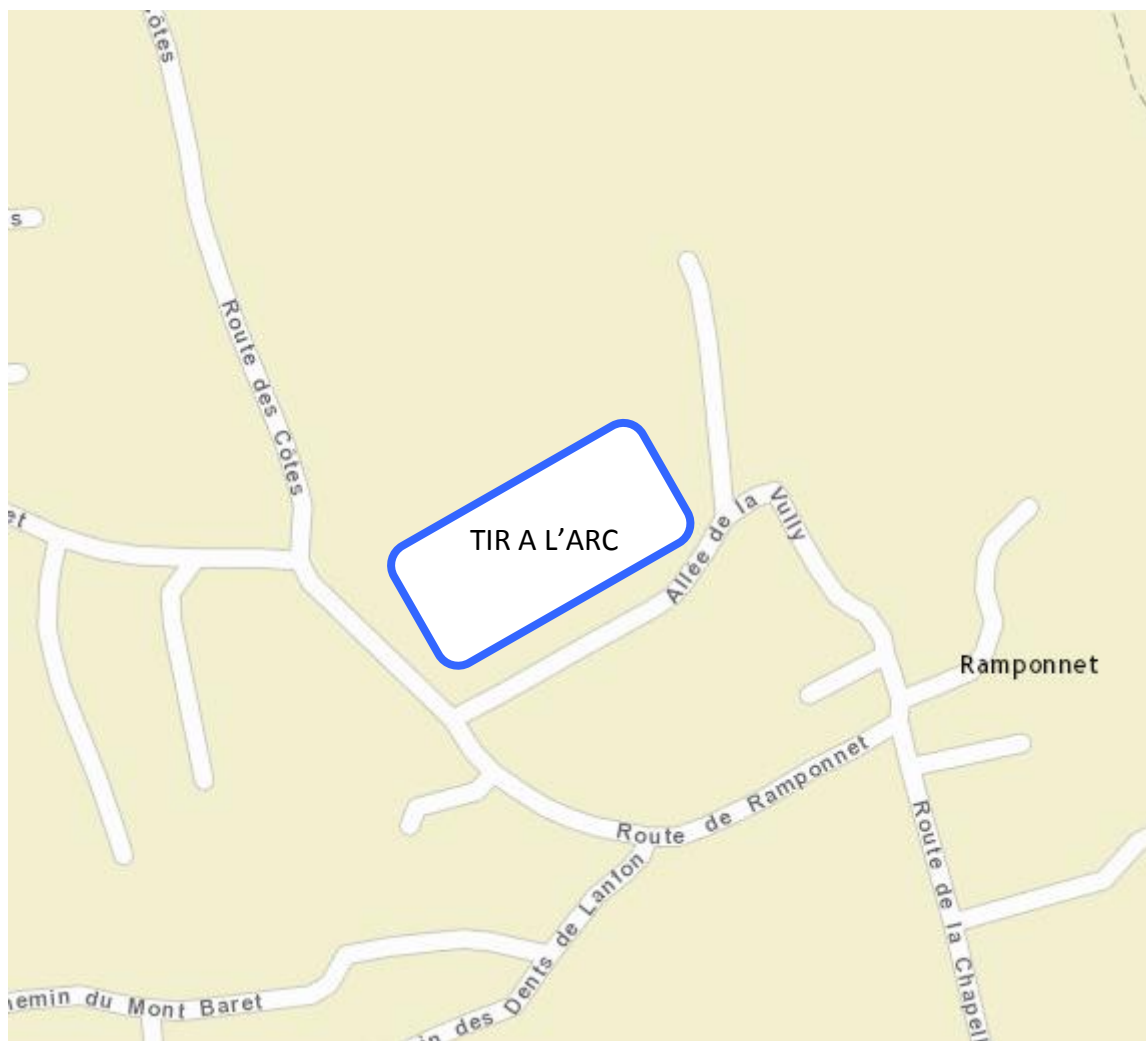
PLAGE HORAIRE	14 H 00 - 17 H 30
TYPE EPREUVE	RANDONNEE
INTERVALLE DEPART	DEPART EN LIGNE
COMPOSITION	EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DEPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVEE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	14 KM
DENIVELE	800 M
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DETAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLEE DE LA VULLY - ALLEE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - ROUTE DU CHATEAU - CHEMIN VERT - ROUTE DE COFFY - ROUTE DES DENTS DE LANFON - CHEMIN DE MONTVIARD - PISTE FORESTIERE - SENTIER - GR DU TOUR DU LAC - ROUTE DE PLANFAIT - CHEMIN DE PLANFAIT - SENTIER - CHEMIN DE MARCORAN - TRAVERSEE ROUTE DES DENTS DE LANFON (RD 169) - SENTIER DE MARCORAN - 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



MENTHON RAID 2016
ÉPREUVE 4 – RANDONNÉE

TIR A L'ARC

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
LIEU	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
DETAIL PARCOURS	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
PENALITES	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 150 M PAR FLECHE MANQUEE)



MENTHON RAID 2016
EPREUVE 5 - TIR A L'ARC

EPREUVE SURPRISE

