

MENTHON RAID

SAMEDI 5 OCTOBRE 2013

ROAD BOOK

LE ROAD BOOK VOUS EST OFFERT PAR :

**L'ASSOCIATION DES ARTISANS
ET COMMERCANTS DE MENTHON**

LE CENTRE D'ANIMATION DE MENTHON

LE CERCLE NAUTIQUE DU LANFONNET

L'ENTENTE SPORTIVE DU LANFONNET

LE TENNIS CLUB DE MENTHON

FICHE EPREUVE 1**COURSE A PIED**

DATE	SAMEDI 5 OCTOBRE 2013
PLAGE HORAIRE	10 H 00 – 10 h 30
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	4 KM ENVIRONS
FERMETURE CIRCUIT	NON SOUHAITEE
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DETAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE RAMPONNET - ALLEE DE LA VULLY - MONTEE DU CHATEAU - SENTIER SOUS LE CHATEAU - PONT DES MOULINS - CHEMIN DE L'ARETE - CHEMIN DES PLANTEES - PLACE DE PRESLES - CHEMIN DE LA PRAIRIE - ROUTE DE LA PLAGE - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - PORT EPREUVE DE NATATION PORT - BORD DU LAC - PROMENADE DU VIEUX PORT - CENTRE VILLAGE - ROUTE DE RAMPONNET - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTE	2 SUR UNE ECHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	30 MINUTES
NOTATION	CHRONOMETRAGE
PENALITES	10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE
RESPONSABLE	JEAN-CHRISTOPHE CABOT
SECURITE	SIGNALEUR A CHAQUE CROISEMENT
NOMBRE DE SIGNALEURS	24
NOMBRE DE CONTROLEURS	2
SECOURS	MEDECINS ET CROIX BLANCHE

FICHE EPREUVE 2**NATATION**

DATE	SAMEDI 5 OCTOBRE 2013
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 ALLER-RETOUR DE 220 M. CHACUN
DIFFICULTE	3 SUR UNE ECHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	15 A 45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMETRAGE
PENALITES	10 MINUTES SI RAMASSAGE BATEAU
RESPONSABLE	MARTINE PLACE
SECURITE	3 BATEAUX (3 PILOTES + 3 PLONGEURS + 1 MEDECIN A BORD) 1 AMBULANCE AVEC 3 SECOURISTES 1 MEDECIN A TERRE VERS L'EMBARCADERE
NOMBRE DE CONTROLEURS	20
SECOURS	MEDECINS ET CROIX BLANCHE

FICHE EPREUVE 3**RUN & BIKE****BESOINS BENEVOLES****33 PERSONNES**

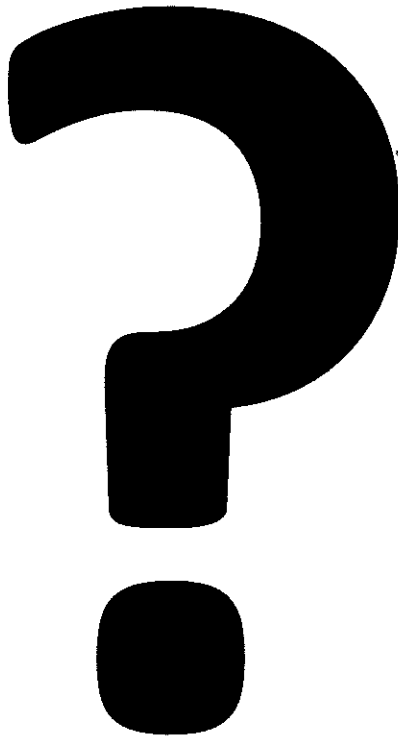
DATE	SAMEDI 5 OCTOBRE 2013
PLAGE HORAIRE	10 H 30 – 13 h 00
TYPE EPREUVE	RELAIS VTT / COURSE A PIED
INTERVALLE DEPART	ENCHAINE AVEC EPREUVE L'EPREUVE PRECEDENTE
COMPOSITION	EQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DEPART	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVEE	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	8 KM ENVIRONS
FERMETURE CIRCUIT	NON SOUHAITEE
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DETAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DES COTES - ROUTE DU COL DE BLUFFY - PONT DU CHATEAU - ROUTE DU CHATEAU - SENTIER DU CHATEAU - ALLEE DU CHATEAU - ROUTE DE LA CHAPELLE - CHEMIN DES VIGNES - ROUTE DE LA FRUITIERE - CHEMIN DE TRAVERSY - TRAVERSEE RD 909 - CHEMIN DE COMBELLE - CHEMIN DES GOUTTES - ENTREE DANS LE ROC DE CHERE - SENTIER JUSQU'AU BELVEDERE - SENTIER A TRAVERS LE ROC DE CHERE - CHEMIN DU ROC DE CHERE - SQUARE DES BAINS - ROUTE DES BAINS - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - PROMENADE DU VIEUX PORT - CENTRE VILLAGE - IMPASSE DES FORGES - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DES COTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTE	3 SUR UNE ECHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	1 H 30
NOTATION	CHRONOMETRAGE
PENALITES	10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE
RESPONSABLE	MICHEL JACOB
SECURITE	SIGNALEUR A CHAQUE CROISEMENT GENDARMERIE NATIONALE EN TRAVERSEE DE RD 909A A PERROIX ET CENTRE DE MENTHON ST BERNARD
NOMBRE DE SIGNALEURS	36
NOMBRE DE CONTROLEURS	10
SECOURS	MEDECINS ET CROIX BLANCHE

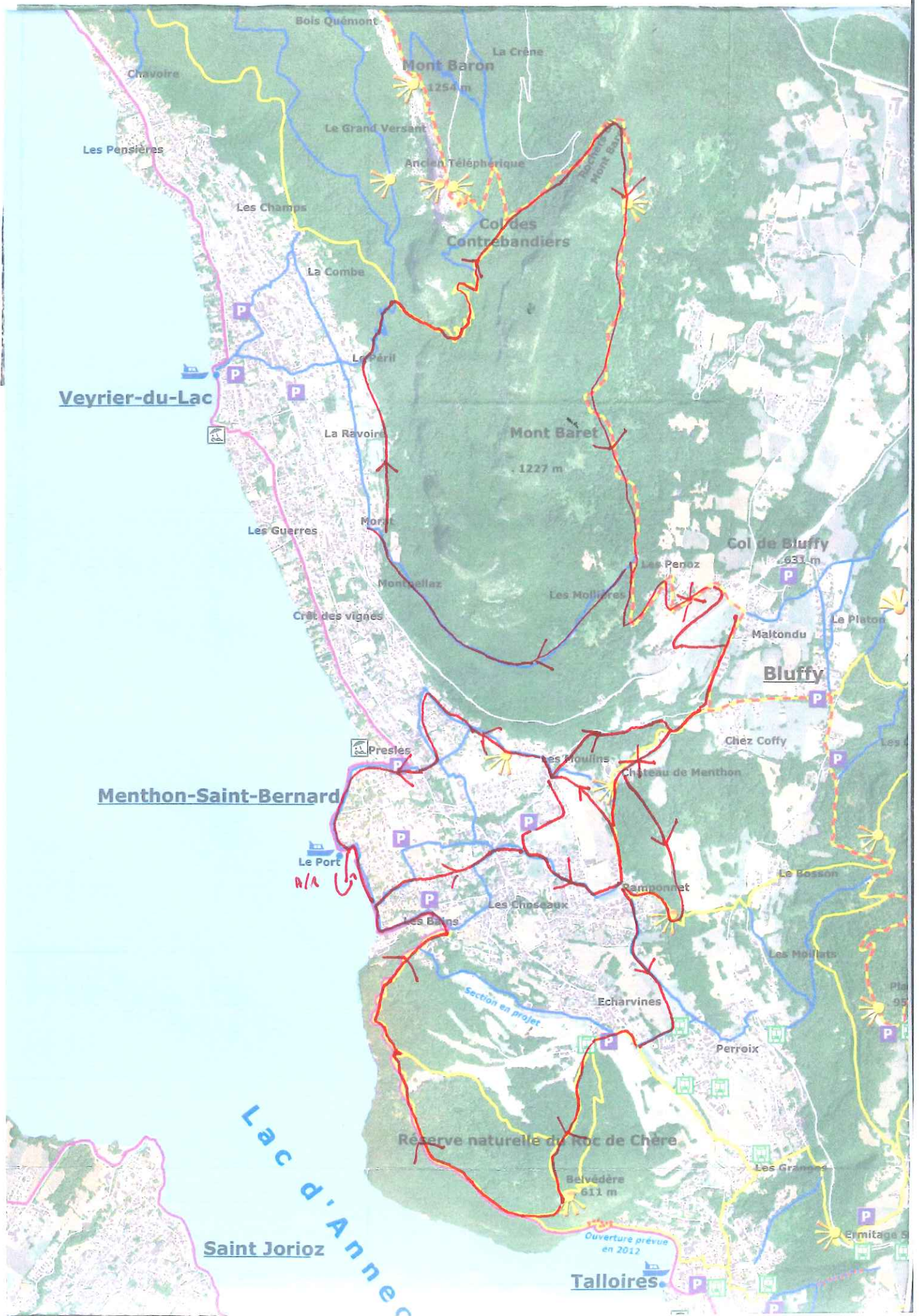
FICHE EPREUVE 4**RANDONNEE**

DATE	SAMEDI 5 OCTOBRE 2013
PLAGE HORAIRE	14 H 00 – 19 H 00
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	18 KM
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DETAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DES COTES - ROUTE DE RAMPONNET - ALLEE DU CHATEAU - RD 269 - BOVIDUC - ROUTE DES PENOZ - CAVAGNOUX - MORAT - LE PERIL - COL DES CONTREBANDIERS SUR VEYRIER DU LAC - RETOUR ARETE DU MONT-BARET - REDESCENTE PISTE CAVAGNOUX - ROUTE DES PENOZ - BOVIDUC - RD 269 - BOIS DU CHATEAU - MONTEE A MARCORAN - CHAPELLE DE RAMPONNET - ALLEE DU CHATEAU - ALLEE DE LA VULLY EPREUVE DE TIR A L'ARC ALLEE DE LA VULLY - ROUTE DES COTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTE	4 SUR UNE ECHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	5 H 00
NOTATION	CHRONOMETRAGE
PENALITES	10 MINUTES SI UN CONTROLE RATE
RESPONSABLE	LAURENT NYCOLLIN
SECURITE	SIGNALEURS CONTROLEURS ET POLICE MUNICIPALE RECUS PAR RADIOS
NOMBRE DE SIGNALEURS	30
NOMBRE DE CONTROLEURS	10
SECOURS	3 MEDECINS ET CROIX BLANCHE

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

DATE	SAMEDI 5 OCTOBRE 2013
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 DEPART	RAMPONNET - CHAMPS DE PART ET D'AUTRE DE L'ALLEE DE LA VULLY – MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVEE	RAMPONNET - CHAMPS DE PART ET D'AUTRE DE L'ALLEE DE LA VULLY – MENTHON-SAINT-BERNARD
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 400 M PAR FLECHE MANQUEE)
RESPONSABLE	MARYLINE ERAZMUS
SECURITE	2 SIGNALEURS A L'ENTREE ET LA SORTIE DE LA ZONE DE TIR 1 SIGNALEUR PAR ZONE DE TIR (5 SECTEURS) 2 SIGNALEURS PISTE DE PENALITE 4 CONTROLEURS PAR SECTEUR DE TIR (5 SECTEURS)
NOMBRE DE SIGNALEURS	9
NOMBRE DE CONTROLEURS	20
SECOURS	MEDECINS ET CROIX BLANCHE





Veyrier-du-Lac

Menton-Saint-Bernard

Saint Jorioz

Talloires

Réserve naturelle du Roc de Chère

Mont Baret
1227 m

Mont Baron
1254 m

Col de Bluffy
631 m

Belvédère
611 m

Ancien Télépherique

Col des
Contrebandiers

Bluffy

Le Port
A/A

Ouverture prévue
en 2012

Lac d'Annecy