



**MENTHON RAID**

**SAMEDI 5 OCTOBRE 2019**

---

**ROAD BOOK**

## COURSE À PIED

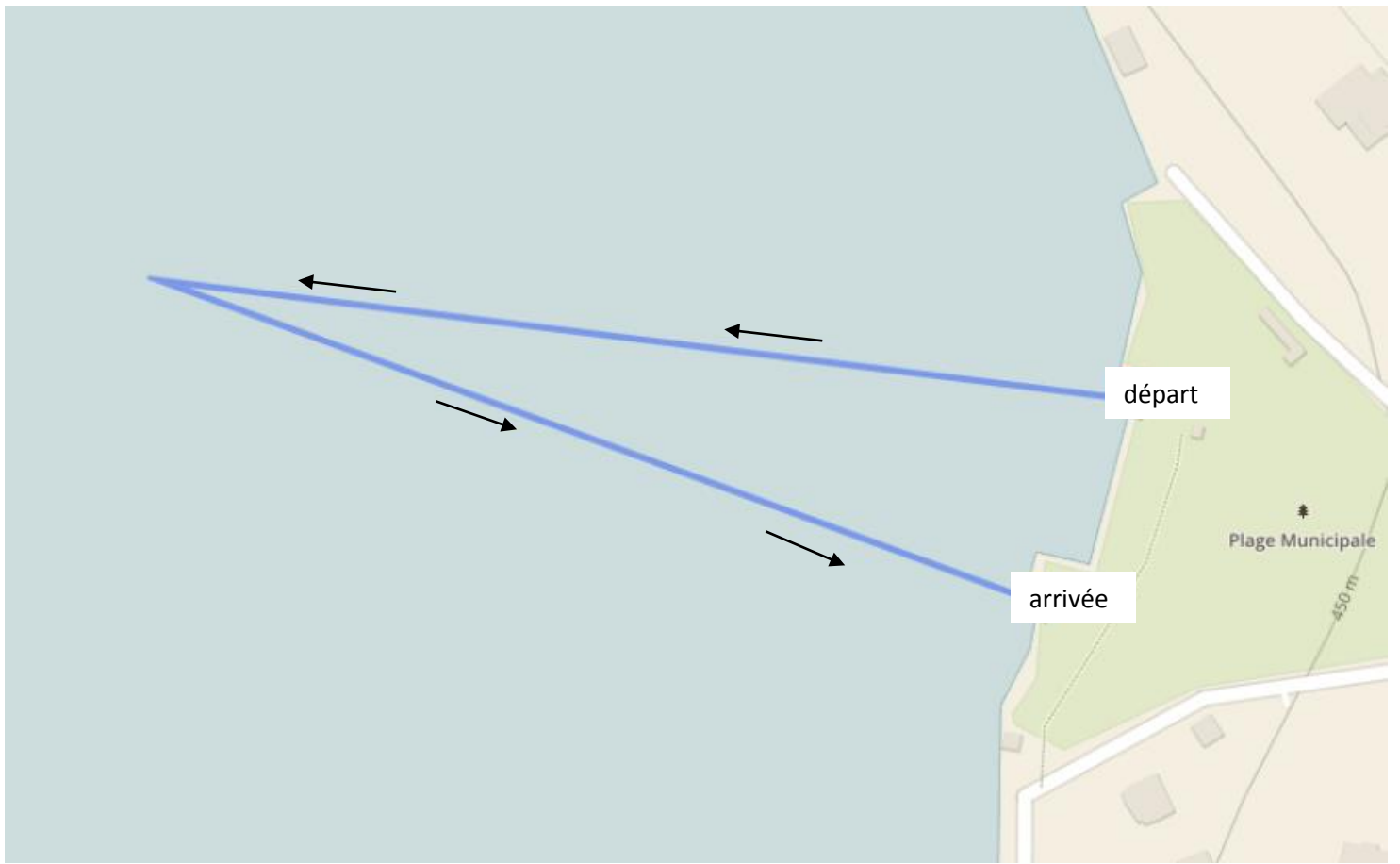
PLAGE HORAIRE	10 H 00 - 10 h 45
TYPE ÉPREUVE	COURSE À PIED / MARCHÉ
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	5 KM 7
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX ET PRIVÉS
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 TAINE - 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 2019  
ÉPREUVE 1 - COURSE À PIED

## NATATION

PLAGE HORAIRE	10 H 15 - 11 h 30
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	30 MINUTES SI RAMASSAGE BATEAU



MENTHON RAID 2019  
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

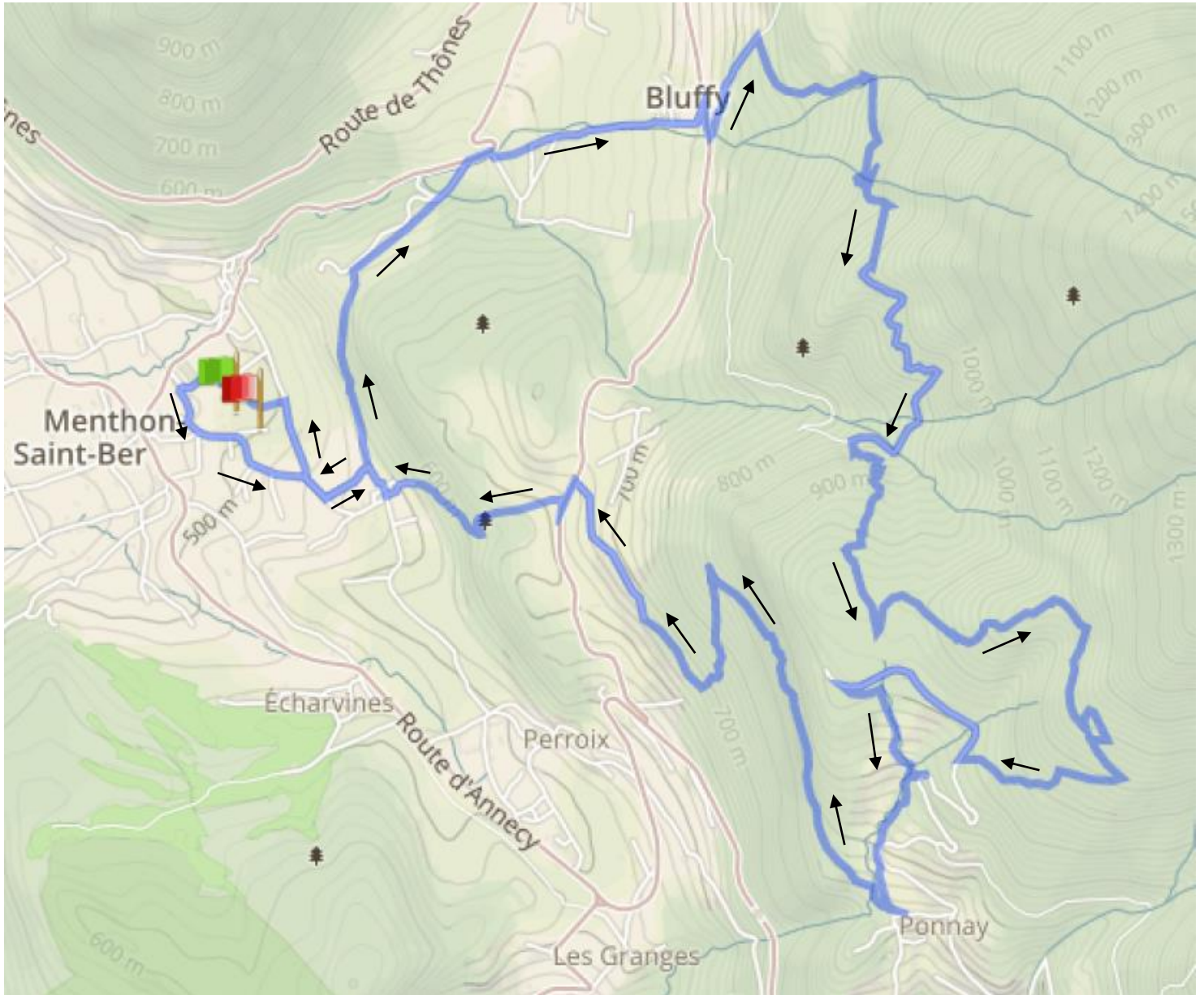


**MENTHON RAID 2019**  
**ÉPREUVE 3 – RUN & BIKE**

## 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
BARRIÈRE HORAIRE	17 H 30 À PLANFAIT
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ
BARRIÈRE HORAIRE	17 H 30 À PLANFAIT

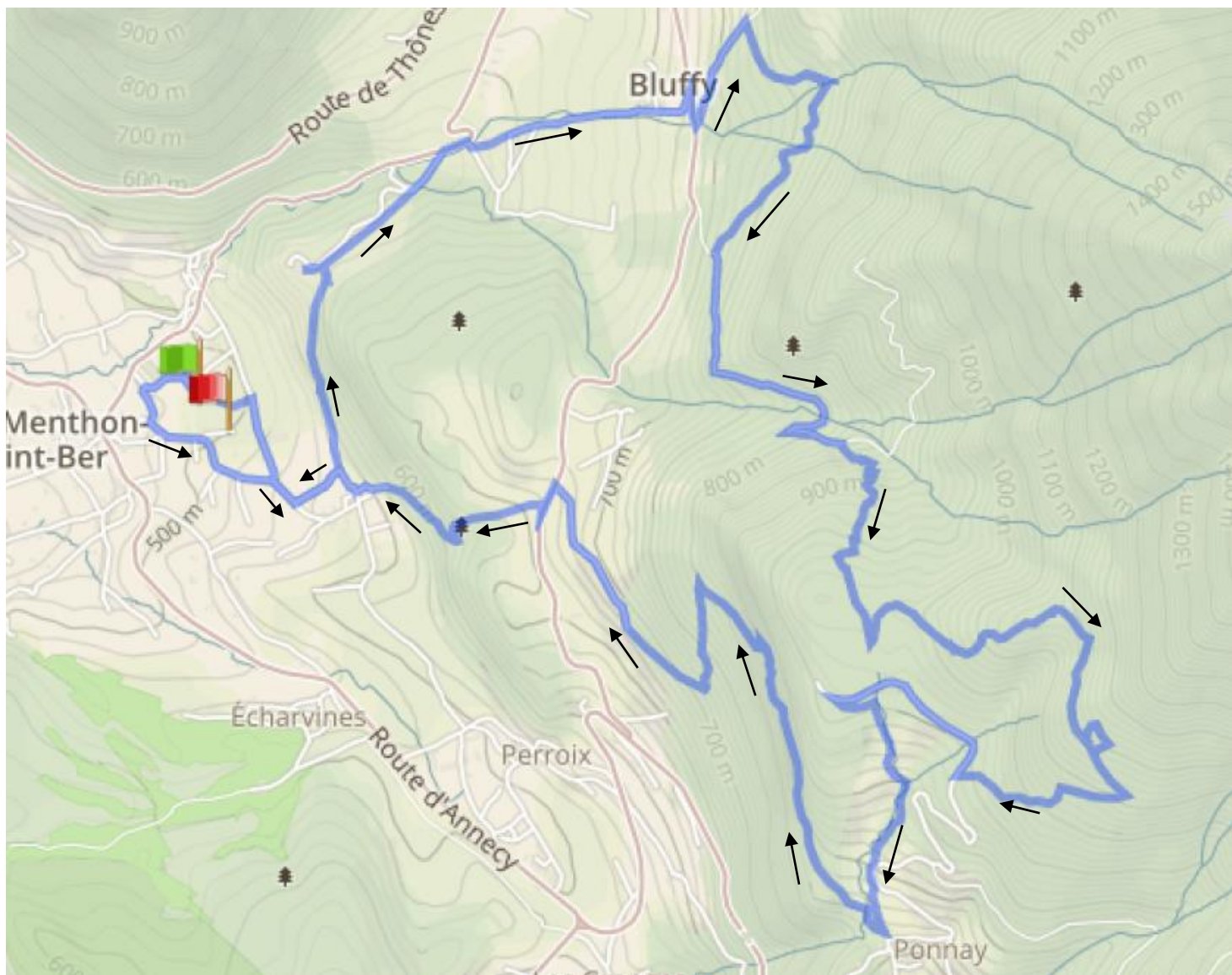




**MENTHON RAID 2019**  
**ÉPREUVE 4 - RANDONNÉE**

## RANDONNÉE EN CAS DE MÉTÉO DEFAVORABLE

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	813 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 - 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
BARRIÈRE HORAIRE	17 H 30 À PLANFAIT
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ
BARRIÈRE HORAIRE	17 H 30 À PLANFAIT



**MENTHON RAID 2019**  
**ÉPREUVE 4 - RANDONNÉE EN CAS DE MÉTÉO DÉFAVORABLE**

## BIATHLON LASER

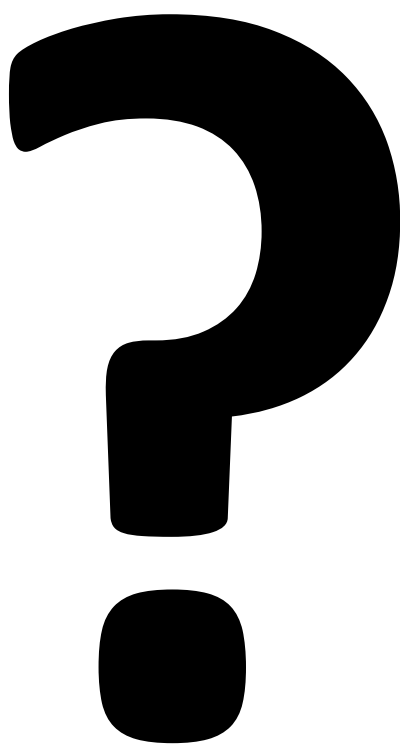
PLAGE HORAIRE	15 H 00 – 17 H 40
TYPE ÉPREUVE	BIATHLON LASER / 5 TIRS PAR COMPÉTITEUR OU PAR ÉQUIPE / CIBLE À 10 M
INTERVALLE DÉPART	ÉCHELONNÉ EN FONCTION DE L'ÉPREUVE DE RANDONNÉE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU	TERRAIN OMNISPORT - CLOS CHEVALLIER
DISTANCE	NÉANT
FERMETURE CIRCUIT	OUI ENTIEREMENT 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 TIR MANQUÉ : PAS DE PÉNALITÉ 2 ET 3 TIRS MANQUÉS : 1 TOUR DE PÉNALITE DE 50 M. 4 ET 5 TIRS MANQUÉS : 1 TOUR DE PÉNALITE DE 100 M.





MENTHON RAID 2019  
ÉPREUVE 5 - BIATHLON LASER

ÉPREUVE SURPRISE





# LE 5 OCTOBRE 2019

## EVENEMENT

### MENTHON-ST-BERNARD

#### Salle du Clos CHEVALLIER



Buvette, frites, crêpes, toute la journée  
Restauration Snacking à partir de 18 h  
Soirée ouverte à tous avec l'Orchestre  
Mick & ses Boys

# 10<sup>ème</sup> ÉDITION DU MENTHON RAID

Limité à 150 équipes

### 3<sup>ème</sup> Édition JUNIOR

Limité à 40 équipes

. Course à pied



. Natation



. Run & Bike



. Randonnée



. Biathlon  
visée laser



. Epreuve surprise



Raid sportif & ludique  
par équipe de 2 au profit  
des associations:



Pour Cyril

&



Les Amis  
d'Anouche

Biathlon  
en partenariat avec



LE GRAND  
BORNAND

## BULLETINS D'INSCRIPTIONS

à imprimer, compléter et retourner  
en Mairie avec le règlement

[www.menthon-raid.fr](http://www.menthon-raid.fr)

[www.imprimerie-gutenberg.com](http://www.imprimerie-gutenberg.com)



territoire créatif  
[www.territoire-creatif.fr](http://www.territoire-creatif.fr)

MENTHON ST-BERNARD



Annecy 101.5

Menthon Raid association loi 1901 n° W741001718