



Défi d'Hourtin - 13 juin 2021

Informations et règlement

Épreuve ouverte aux licenciés et adhérents de l'ESB Oxygène. Proches et amis peuvent participer mais ne pourront bénéficier des récompenses, réservées aux adhérents.

HORAIRES - DISTANCES

Départ commun pour toutes les épreuves à
9 h 30

Lieu de RDV : **CVHM Avenue de la Voile - Piqueyrot - Hourtin**

Trois parcours sont proposés :

- boucle de 17 km
- boucle de 25 km
- parcours aller-retour le long du lac 13 km

Les deux boucles peuvent être effectués selon 3 modalités au choix :

- trail solo
- run & bike
- VTT solo

Le parcours le long du lac est proposé en deux modes :

- trail (facile)
- randonnée (hors compétition)

Il n'y aura pas de ravitaillement sur les parcours. Prévoir le nécessaire.

Run & bike

Il s'agit de concourir en duo **avec un VTT** pour deux. Les deux concurrents doivent passer la ligne d'arrivée ensemble. ATTENTION, PARCOURS « TECHNIQUE » POUR LE VTT.

Des conseils ici : <https://www.lepape-info.com/actualite/comptes-rendus/run-and-bike-2/le-biken-run-pour-la-compétition-et-le-plaisir/>

PARCOURS - BALISAGE - RÉGLEMENTATION DU SITE

Les parcours sont balisés. **Chacun devra veiller à suivre le balisage.** Possibilité de guidage GPS pour ceux qui sont équipés (trace en téléchargement).

Boucles 17 km (env. 300m D+) et 25 km (env. 400m D+)

Départ Piqueyrot nord.

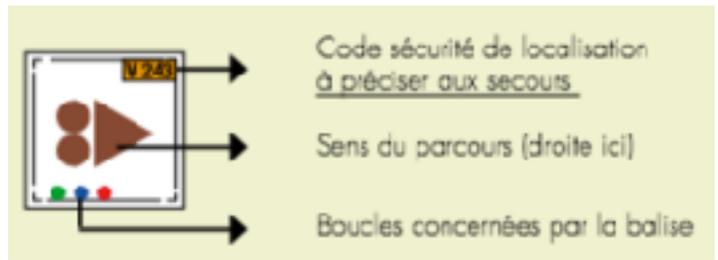
Les épreuves se déroulent sur les circuits VTT balisés des « dunes boisées d'Hourtin », dans la « réserve naturelle nationale des dunes et marais d'Hourtin ». Ces circuits sont soumis à une réglementation qu'il faudra veiller à respecter, notamment

- respecter le **sens unique de circulation** ;
- ne pas circuler en dehors des itinéraires balisés ;

- respecter la faune, la flore et la propreté de l'itinéraire.

Balisage

- Le 17 km se déroule sur le circuit dit des « Renards téméraires » balisé en bleu.
- Le 25 km se déroule sur le circuit dit des « Lièvres affutés » balisé en rouge.



Être très attentif lors des intersections, notamment :

- À l'approche du 8e km, le parcours se sépare en deux : NE PAS PRENDRE LA DIRECTION HOURTIN PLAGE MAIS PRENDRE SUR LA GAUCHE.
- La séparation parcours bleu/ rouge a lieu à l'approche du 14e km.
- Le parcours rouge emprunte la piste cyclable vers le 22e km MAIS LA QUITTE DE NOUVEAU À L'APPROCHE DU 24e ; NE PAS RATER LA BIFURCATION !

Parcours le long du lac (13 km, 129 m D+)

Départ Piqueyrot sud.

Suivre balisage boucles de Piqueyrot puis chemin de Compostelle. À l'approche du 3ème kilomètre, prendre à gauche pour rester le long du lac.

Faire demi-tour à la maison forestière de la Gracieuse (6,5 km) pour revenir au départ par le même chemin.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font via l'application YAENTRAINEMENT. Les proches ou amis peuvent être inscrits (utiliser la fenêtre « inscrire un joueur hors équipe »).

Liens directs inscriptions :

13 km Trail : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14934538>

17 km trail : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900262>

25 km trail : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900263>

17 km R&B : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900269>

25 km R&B : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900271>

17 km VTT : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900272>

25 km VTT : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900278>

Randonnée : <https://esboxygene.yaentrainement.fr/events/14900279>

Pour les duo R&B, indiquer en commentaire le/la coéquipier/coéquipière.

CHRONOMÉTRAGE, GPS ET RECUEIL DES RÉSULTATS

Il n'y aura pas de chronométrage sur l'épreuve. Chaque participant, s'il souhaite être classé, devra enregistrer son parcours dans STRAVA. Les résultats seront établis à partir des éléments enregistrés dans STRAVA.

Pour ceux qui n'ont pas de compte STRAVA, il convient donc d'en créer un en se rendant sur : <https://www.strava.com/>

Attention, pour que nous puissions retrouver votre épreuve dans STRAVA, ne pas modifier le « contrôle de la confidentialité » de vos activités, qui est positionné par défaut sur « Tout le monde ».

Enregistrer son parcours dans STRAVA

L'application qui gère votre équipement GPS (Garmin Connect, Polar Flow...) doit être paramétrée pour le transfert de vos données vers STRAVA.

DES SEGMENTS STRAVA, pour chaque parcours, sont créés par le club.

Il faudra donc veiller à bien respecter le parcours pour que le segment parcouru soit enregistré. Ne pas hésiter à démarrer son GPS AVANT LE DÉPART et de le stopper UN PEU APRÈS afin d'assurer l'enregistrement du segment.

Pour ceux qui disposent d'un équipement permettant le guidage GPS, la trace sera mise à disposition en téléchargement.

CLASSEMENT - RÉCOMPENSES

Un classement sera effectué pour chaque épreuve à partir des données enregistrées dans STRAVA. Des récompenses seront attribuées (réservées aux adhérents du club).

Un lot sera également offert à chaque participant.

GROUPE SIGNAL

Pour échanger et s'organiser, un groupe signal « Défi d'Hourtin » a été créé. Pour le rejoindre :

<https://signal.group/>

[#CjQKIB3lpVuvuRyKGBxb2HxUeZvjeAeCBczfXwfJRx0WR99dEhB6fFzZCg7Y4O2XyNAIT7TR](https://signal.group/#CjQKIB3lpVuvuRyKGBxb2HxUeZvjeAeCBczfXwfJRx0WR99dEhB6fFzZCg7Y4O2XyNAIT7TR)

APRÈS COURSE

Pique-nique à la charge de chaque participant, DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION.

Le club prend en charge l'apéritif et le vin. 😊 😊

TÉLÉCHARGEMENT DES TRACES

- 13 km : <https://www.openrunner.com/r/13096909>
- 17 km : <https://www.openrunner.com/r/13111711>
- 25 km : <https://www.openrunner.com/r/13116643>