

VULCAIN 2020 : QUELQUES CONSIGNES ET RAPPELS AUX COUREURS

Sécurité :

Pour les traversées de routes, malgré la présence des signaleurs bénévoles soyez prudent et **respectez le code de la route**.

En cas d'accident prévenir un des postes d'orienteurs bénévoles répartis sur le parcours.

L'Ultra est balisé avec de la balise réfléchissante sur toute la partie courue de nuit, **une lampe frontale est obligatoire**.

Gardez-la durant toute la course en cas d'arrivée tardive.

Le départ est donné à 6H00 le jour se lève après 7H et la nuit tombe vers 18H30

Pour être classé vous devez impérativement passer sous l'arche au moment du départ.

Plusieurs pointages des coureurs seront effectués pour garantir votre sécurité et le respect des parcours. Les **dossards** doivent être **apparents**. Soyez sympa de faciliter la tâche des bénévoles : un pointage loupé sera éliminatoire.

Consultez le règlement pour les équipements obligatoires, mais pensez à une tenue adaptée en cas de conditions météo hivernales. Au sommet des volcans, la température est souvent 10°C plus basse que celle de Volvic.

En cette saison hivernale, les chemins peuvent-être boueux, enneigés et verglacés. Des systèmes antidérapants et les bâtons sont souvent appréciés.

Le premier ravitaillement étant au 20ème km, soit après plus de 3 heures de course pour les moins rapides, prévoyez d'emporter à boire et à manger.

Barrières horaires et abandons :

Une barrière horaire est fixée sur l'Ultra au 47ème km, au ravitaillement de Lemptégy.

Arrêt des coureurs à 15H00, après 9H00 de course, soit environ 5,2 km/h de moyenne.

ATTENTION : Compte tenu du temps limite de course qui est de 13h30mn, soit une arrivée au plus tard à 19h30, et pour des raisons de sécurité, tout coureur arrivant au 65^{ème} km après 18h00 sera détourné directement sur l'arrivée située à 3 km.

Suite à un abandon, le dossard sera remis à un bénévole.

Des navettes sont prévues pour le rapatriement des coureurs ayant abandonné.

Les arrêts navettes seront aux deux ravitaillements, Lemptégy (20ème, 47ème km), col de Ceyssat pour l'ultra (33ème, 38ème km) puis à la Gare de Volvic (61^{ème} km).

Parcours :

1. **L'Ultra** 74 km et 2870m D+ : Départ 6H00 à la frontale, 1H00 de course nocturne. Barrière horaire au 47ème km après 9H00 de course.
2. **Le Marathon** 47 km et 1880m D+ : Départ 8H30.
3. **La Riom, Limagne et Volcans** 22 km et 870m D+ : Départ 9H30mn. Pas de limite de temps.

Le balisage sera fait avec une densité suffisante. Dans le cas où vous parcourez plus de deux cents mètres sans apercevoir de rubalise, n'hésitez pas à faire demi-tour.

Ravitaillements :

L'ECO TASSE EST OBLIGATOIRE SUR LES RAVITAILLEMENTS!

Sur l'Ultra : Quatre Ravitaillements (20, 33, 47, 61 km) liquide et solide, sucré et salé (possibilité supplémentaire de ravitailler au km 38)

De la soupe chaude sera servie sur tous les ravitaillements.

Sur le Marathon : Deux ravitaillements au 20ème km à Lemptégy puis à la Gare de Volvic au 35ème km.

Sur la RLV : Un ravitaillement liquide et solide, sucré et salé au 10ème km à la Gare de Volvic.

Et pour toutes les courses, un ravitaillement complet à l'arrivée, à l'intérieur du complexe sportif de Volvic.