

VULCAIN 2023 : 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 les secours grâce au numéro inscrit sur chaque dossard ou à 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 22ème 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 première barrière horaire est fixée sur l'Ultra au km 22 au Volcan de Lemptégy à 10h00 après 4h00 de course, soit environ 5,5 km/h de moyenne.

Une deuxième barrière horaire est fixée sur l'Ultra au km 43 au Col de Ceysat à 13h45 après 7h45 de course, soit environ 5,5 km/h de moyenne.

Une troisième barrière horaire est fixée sur l'Ultra au km 53, au ravitaillement de Lemptégy à 15H45, après 9H45 de course, soit environ 5,5 km/h de moyenne.

ATTENTION : Compte tenu du temps limite de course qui est de 14h30mn, soit une arrivée au plus tard à 20h30, et pour des raisons de sécurité, tout coureur arrivant au 71^{ème} km après 19h00 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 (22ème, 53ème km), col de Ceysat pour l'ultra (37km500, 43ème km) puis à la Gare de Volvic (67^{ème} km).

Parcours :

1. **L'Ultra** 80 km et 2970m D+ : Départ 6H00 à la frontale, 1H00 de course nocturne. Barrière horaire au volcan de Lemptégy au km 22 à 10h00, au Col de Ceysat au km 43 à 13h45 et au volcan de Lemptégy au km 53 à 15H45.
2. **Le Marathon** 48 km et 1920m D+ : Départ 8H30. Temps limite 9h30.
3. **Le Riom Limagne et Volcans** 22 km et 880m 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 (22, 37km500, 53, 67 km) liquide et solide, sucré et salé (possibilité supplémentaire de ravitailler en eau au km 43)

De la soupe chaude sera servie sur tous les ravitaillements.

Sur le Marathon : Deux ravitaillements au 22ème km à Lemptégy, puis à la Gare de Volvic au 36ème km.

Sur le 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.