



DOCUMENTS

Raid Pulse 3h30

Table des matières

- 1 à 2 Horaire
- 3 à 6 Règles
- 7 Catégories
- 8 à 10 Équipement



Horaire
3h30



Vendredi

De 18h30 à 21h30 : Enregistrement des équipes au quartier général (parcours de validation, vérification du matériel obligatoire, préparatifs,...).

Samedi

De 7h00 à 8h30 : Enregistrement des équipes au quartier général (parcours de validation, vérification du matériel obligatoire, préparatifs,...).

8h30: Distribution des cartes

Il n'y aura pas de réunion d'avant course. Les équipes devront visionner une courte vidéo qui sera disponible en ligne au moins une semaine avant l'événement. La vidéo donnera un aperçu du parcours et de l'information importante incluant la procédure à suivre pour le départ avec l'App Maprun 6.

9h30: Appel des équipes à la zone de départ. Rassemblement et dernières directives.

9h40: Départ de masse.

Horaire 3h30 heures (suite)



13h10 : Arrivée des dernières équipes et fermeture du parcours

13h30 : Petit gouté afin de refaire le plein d'énergie.

14h00 : Cérémonie de clôture (remise des prix et médailles, tirage, remerciements, etc..).

*Tous les participants doivent signer les feuilles de dégagement et les envoyer par courriel à raidpulse.td@gmail.com au plus tard deux semaines avant l'événement. Vous trouverez les 2 formulaires (CARA et Raid Pulse) sur notre site web.



Règles

Raid Pulse se réserve le droit d'empêcher un participant de prendre part à un événement que ce soit pour des raisons médicales, de l'équipement manquant ou tout autres raisons valables.

Tous les points de contrôle auront un poinçon unique pour valider votre passage (Les équipes auront un passeport sur lequel ils devront poinçonner à chacun des points de contrôle au cas où l'App Maprun ne fonctionnerait pas). Les équipes devront remettre leur passeport à l'officiel de course de la ligne d'arrivée à la fin de la course.

Le directeur de course se réserve le droit de modifier le parcours pendant l'événement en ajoutant ou en enlevant certaines sections.

Il y aura un temps de coupure pour atteindre un point de contrôle prédéterminé avant le départ, par exemple: il faut atteindre PC7 avant 13:00. Les équipes qui arriveront après le temps de coupure, n'auront plus accès à certains points de contrôle. Ces temps de coupure seront indiqués sur les feuilles de route mais pourraient être modifiés durant l'événement.

Il y aura des points de contrôle avancés pour les équipes qui en veulent toujours un peu plus. Il y a aussi des temps de coupure pour les sections avancées qui pourraient eux aussi être modifiés.

Règles (suite)



Vous devez respecter et suivre les indications de la feuille de route (sécurité, droit de passage...). Si c'est écrit, vous devez le faire. Par exemple : s'il est indiqué de prendre une route précise, vous devez le faire et ne pas prendre de raccourci. Un non-respect des instructions amènera une pénalité pouvant aller jusqu'à une disqualification.

Les équipes ont 3 1/2 heures pour compléter le parcours ou le plus de points de contrôle possible. Les équipes qui n'auront pas franchi la ligne d'arrivée avant le temps alloué auront 10 points de pénalité par minute de retard.

S'il y a égalité au pointage, le temps déterminera le classement.

Il est obligatoire de faire les points de contrôle dans leurs sections **désignées**.

Il n'y a aucune restriction concernant le nombre de points de contrôles à compléter pour avoir accès aux sections avancées. **Chaque point de contrôle est unique** et la seule contrainte est de respecter les temps de coupure, par exemple : Une équipe pourrait compléter la moitié des points de contrôles régulier et quand-même avoir accès aux points de contrôles avancés si elle respecte les temps de coupure.

Les équipes doivent porter leur dossard de course en tout temps. Le dossard doit être la dernière couche avec le numéro d'équipe en avant (par-dessus les autres vêtements) pour être visible en tout temps.

Règles (suite)



Il y aura une vérification du matériel obligatoire durant l'inscription avant le départ. Une vérification surprise durant le raid peut toujours être effectuée (15 minutes de pénalité par item manquant).

Matériel interdit :

- Cartes personnelles (autre que celles fournis par Raid Pulse).
- Toute forme d'appareil qui peut vous aider à vous orienter.

Autres pénalités:

- Modification d'une équipe en cours de route (disqualification)
- Obtenir de l'aide de l'extérieur (disqualification)
- Possession de matériel interdit (disqualification)
- Omission de porter le dossard de course (pénalité de 15 minutes)
- Dommage à l'environnement (disqualification)

Règles (suite)



Si votre équipe rencontre une autre équipe en difficulté, vous êtes tenue d'arrêter pour porter assistance à cette dernière. Un manquement à cette règle pourrait amener une disqualification. Un crédit de temps pourrait être attribué à l'équipe qui s'est arrêtée...

Si jamais vous décidez d'abandonner durant l'événement pour X raison, vous devez aviser un officiel de parcours aussitôt que possible afin d'éviter que les responsables du suivi des équipes ne fassent des recherches inutiles.

Si vous êtes dans l'impossibilité de rejoindre un officiel de course à la ligne d'arrivée ou à une zone de transition, vous pouvez aussi écrire à info@raidpulse.com pour nous aviser de la situation.

Pour toute situation jugée grave ou critique vous devez appeler les services d'urgence 911.

Catégories



Solo : féminin ou masculin

Équipe: Les membres des équipes (2 membres) doivent être ensemble en tout temps (distance maximum de 10 mètres entre les membres d'une équipe).

Équipe Hommes (2 membres)

Équipe Femmes (2 membres)

Équipe Mixte (2 membres avec un membre du sexe opposé)

Section nautique

Solo = doivent utiliser un kayak

Équipe de 2 = doivent utiliser un canot

***Cérémonie et remise de médaille** : Les catégories qui ont moins de 5 équipes inscrites ne seront pas incluses dans la cérémonie de remise de médaille. Si jamais cela se produisait nous allons aviser les équipes avant l'événement et ces dernières pourront choisir de changer de catégorie.

Équipement



Obligatoire en tout temps par équipe:

Un téléphone intelligent avec fonction GPS intégrée

*Installation de l'App "Maprun" (Aucune donnée internet n'est nécessaire pour l'utilisation de l'App).

Une batterie de recharge portative pour votre téléphone

Un sac étanche ou étui pour votre téléphone

Boussole

Dossard(s) de course (fourni par Raid Pulse)

Sac étanche pour carte

Trousse de premiers soins



Voici la liste des items que doit contenir votre trousse de 1^{er} soins. **(minimum par personne)**

5 pansements adhésifs stériles de type Band-Aid (2,5 cm x 7,5 cm), enveloppés séparément

2 compresses de gaze stérile (10 cm x 10 cm), enveloppées séparément

1 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm x 1 m)

2 pansements compressifs (10 cm x 10 cm) stériles, enveloppés séparément

1 rouleau de diachylon (2,5 cm)

5 tampons antiseptiques, enveloppés séparément

Ruban de type "Duct tape" (5 cm x 30 cm)

Équipement (suite)



Nutrition + Hydratation

- ❑ Il est fortement recommandé d'apporter de la nourriture, de l'eau et des boissons énergétiques avec électrolytes (Gatorade, Nuun, Powerade...). Vous êtes responsable de votre hydratation durant le raid en utilisant vos sacs de transition. Vous devez avoir au minimum 500ml par personne dans chaque sac de transition.
- ❑ Barres énergétiques, collations ou équivalent (noix, gel, fruits,...)

Section Nautique

- ❑ Les participants peuvent apporter leur canot et/ou kayak à l'événement.
- ❑ Raid Pulse offre la location des canots et/ou kayak incluant vestes et pagaies (à noter que des avirons standards sont fournis avec les canots).
*Quantité limitée et réservation via le formulaire d'inscription.
- ❑ Les pagaies de kayak sont permises pour les équipes.

Équipement (suite)



Section de vélo pour tous les membres:

- vélo de montagne (vélo cyclocross, gravel bike, hybride ou équivalent accepté). *En aucun cas vous ne pouvez changer de vélo durant le raid, vous devez compléter le parcours avec le même vélo.*
- casque certifié
- 1 chambre à air de rechange

Section de vélo par équipe (1 par équipe):

- ensemble de clé Allen
- dérive chaîne (recommandé)
- dérive pneu
- Pompe

Zone de transition (par équipe)

- 1 sac par équipe pour le transport de l'équipement, de la nourriture/hydratation et des vêtements à la zone de transition. Le sac sera transporté par Raid Pulse à la zone de transition. Les caisses ou boîtes en plastique ne sont pas acceptées.