
ROADBOOK



RAID
ISAE 2023

Cordes-sur-Ciel,
27 et 28 Mai 2023
Bienvenue à Cordes !



Le Raid ISAE a chaque année pour ambition de faire vivre aux raideuses et raideurs prenant part à nos épreuves une aventure au-delà d'une simple expérience sportive. Ainsi nous avons à cœur de vous accueillir dans des villages toujours plus charmants et pittoresques les uns que les autres. Cette année notre choix s'est porté sur Cordes-sur-Ciel, ses routes pavés, ses ruelles ainsi que son éminent musée du sucre et du chocolat sauront vous séduire à coup sûr !

Encore une fois, nous avons fait de notre mieux pour organiser de zéro un Raid multisport dans un endroit inconnu de tous les membres de l'association il y a encore 9 mois !

Vous trouverez dans ces pages tout ce dont vous aurez besoin pour profiter pleinement de cette expérience extraordinaire. Des parcours et règles de sécurité élémentaires à nos engagements en matière de développement durable de la part de toute l'équipe du RAID ISAE 2023, je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous les 27 & 28 Mai !

Ludovic Delabre, Président du RAID ISAE 2023.





SOMMAIRE

Sécurité	4
Rappels du règlement	5
Matériel obligatoire	5
Matériel conseillé	6
Informations diverses	6
Informations spécifiques pour les commandos	7
Planning	8
<i>Planning Commando</i>	8
<i>Planning Aventure</i>	9
<i>Planning Découverte</i>	9
Parcours	10
<i>Parcours Commando</i>	10
<i>Parcours Aventure</i>	14
<i>Parcours Découverte</i>	17
Explications sur la course d'orientation	19
Gestion des déchets	20
Village départ et plan d'accès	21



1) Sécurité

Nous faisons tout notre possible pour assurer votre sécurité sur l'ensemble du parcours. Merci de respecter les consignes de sécurité ci-dessous afin que la course se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Certaines portions du parcours empruntent des routes ouvertes à la circulation. **Le code de la route doit être appliqué en toutes circonstances.** En particulier, **les coureurs ne sont en aucun cas prioritaires sur les autres véhicules** au titre de la course. La prudence est de rigueur sur toutes les portions.

- Le port du **casque est obligatoire** pour l'ensemble des épreuves **VTT**. Toute personne ne respectant pas cette règle sera disqualifiée.
- Les binômes doivent toujours rester ensemble sur l'ensemble du parcours.
- Le respect du balisage est primordial. Il est interdit de s'aventurer hors du parcours.
- Il est impératif d'avoir toujours en sa possession un téléphone portable chargé, avec le numéro du PC course enregistré.
- La vigilance est de mise sur les chemins empruntés, notamment lors des descentes en VTT. Il n'est pas rare de croiser d'autres personnes ne participant pas à la course (randonneurs, cavaliers, etc.).
- En cas de **blesure** nécessitant une intervention immédiate des services de secours, **il faut contacter le PC course qui enverra les secours adaptés.**
- Merci de suivre les consignes des organisateurs et des bénévoles.
- L'entraide est bien entendue de rigueur et contribue à la bonne tenue de l'événement.
- Veuillez respecter l'environnement, ne jetez aucun déchet à terre.

Il est impératif d'être présent aux briefings avant le départ de l'épreuve, afin de recevoir tous les conseils/informations de dernière minute (liés à la météo, à l'état des chemins, situations exceptionnelles, etc.).

La Centre Français de Secourisme assurera la sécurité pour les participants durant la course. Ils disposent de véhicules d'assistance prêts à intervenir s'il le faut.

Si vous êtes témoin ou victime d'un accident, veuillez prévenir au plus vite **le PC course** à l'un des numéros suivants :

Robbe CREELLE (Directeur de course)	Ludovic DELABRE (Président du RAID ISAE)
07 82 24 41 25	07 44 53 44 75



2) Rappels du règlement

En participant au RAID, vous êtes soumis à un règlement. Quelques points importants sont rappelés ci-dessous :

- L'abandon de l'un des deux membres d'un binôme entraîne la disqualification de l'équipe. Le participant restant peut cependant trouver un autre partenaire dans le même cas que lui afin de poursuivre, mais ils ne seront pas classés.
- L'usage du GPS est autorisé (sauf pour les épreuves de course d'orientation). Les traces GPX seront rendues disponibles le matin de chaque épreuve **24h** avant le départ.
- Le respect de la nature fait partie intégrante de l'événement. Il est demandé de veiller à **ne rien laisser après votre passage, notamment près des points de ravitaillement où des poubelles seront installées.**
- Les vélos de type **Gravel** sont interdits pour les épreuves VTT tout comme les **vélos électriques**. Cependant, le participant souhaitant utiliser un vélo électrique pourra effectuer le parcours mais ne sera pas classé.
- Les pédales automatiques sont autorisées pour les épreuves VTT. Pensez à prévoir une paire de running pour les autres épreuves.

3) Matériel obligatoire

- Un VTT par participant (personnel ou de location)
- Une bouteille, gourde, poche d'eau. Il sera possible de remplir les gourdes plusieurs fois sur le parcours.
- Un téléphone portable chargé, avec le numéro du PC course enregistré
- Une paire de chaussures fermées
- Un casque VTT (personnel ou de location)
- Épingles à nourrice pour les dossards
- Kit crevaisson et réparation vélo (chambre à air, rustine, pompe)
- Un **chéquier** pour les cautions de vélo (100€/vélo loué)



4) Matériel conseillé

- Matériel de camping pour les participants au parcours Commando : Tente, matelas, duvet, gel douche, serviette, brosse à dents, **lampe frontale**, etc.
 - Une couverture de survie et un sifflet par équipe
 - Une boussole pour l'épreuve de course d'orientation (Commando et Aventure)
 - Une éponge en cas de grosses chaleurs
-

5) Informations diverses

- Les parcours sont balisés **principalement par des rubalises** accrochées le long des chemins. Au niveau des bifurcations entre les parcours, des flèches, panneaux et/ou des bénévoles seront présents pour vous indiquer la direction à suivre. A titre indicatif, ces flèches sont de couleur : **Bleu** pour les traces communes, **Vert** pour le parcours Découverte, **Jaune** pour le parcours Aventure et **Rouge** pour le parcours Commando.
- Il est important de rester attentif à ces indicateurs et de ne pas quitter le chemin balisé. Si vous remarquez l'absence du balisage à un croisement non évident et qu'aucun signaleur n'est présent, contactez le PC course. En cas de doute, il vaut mieux retourner au dernier point de balisage que de continuer sur un chemin inconnu.
- Les dossards sont munis d'une puce permettant de prendre le chronométrage à différents points du parcours. Le chronomètre est enclenché lors du passage sous l'arche au village départ. Ensuite, à chaque changement d'épreuve, il est nécessaire de **badger** afin de valider son passage. Ces points de prélèvement sont donnés dans le descriptif des parcours dans la suite. Des signaleurs seront présents aux emplacements balisés pour guider les participants. L'ensemble des signaleurs est aussi chargé de noter votre passage. Le chronomètre s'arrête à l'arrivée au village départ sous l'arche.
- A la fin des épreuves VTT, il faut placer le vélo dans les parcs balisés aux ravitaillements ou au village départ. Des bénévoles seront en charge pour vous guider et garder les vélos.



- Pour les participants louant un vélo, pensez à prévoir le temps pour récupérer le matériel avant le départ. Il est également recommandé de prendre des chambres à air 27,5" et 29", type Presta (petite valve) en cas de crevaison.
- Pour l'épreuve canoë, un seau étanche est fourni permettant de garder vos affaires personnelles au sec durant la course. Un gilet de sauvetage est également fourni.
- Pour l'épreuve de course d'orientation (Commando et Aventure), il est conseillé d'apporter une boussole par binôme.
- Avant le départ, un briefing est donné à tous les participants pour donner les dernières informations importantes (état de la route, point sécurité, etc.). Un planning et une description de chaque parcours se trouve dans les pages qui suivent.
- Pour les participants prenant leur propre vélo, un parc vélo gardé sera situé sur le village départ.

L'équipe organisatrice, en t-shirt **Rouge**, se fera un plaisir de répondre à toutes tes questions. Les bénévoles seront également visibles grâce à leur t-shirt **Jaune**.

Nous insistons mais c'est important : Par rapport au chronométrage, celui-ci se fait à partir de différents points de prélèvements situés sur le parcours. Des bénévoles seront chargés d'y scanner votre puce ; ne passez pas à côté.

6) Informations spécifiques pour les commandos

Cette année, le logement est directement sur le village départ. Un emplacement privatif pour les tentes ainsi que des places de parkings seront réservés pour vous sur le village départ (voir le plan). Vous aurez accès aux douches dans la salle omnisport.

Vous pouvez également venir passer la nuit du vendredi 26 mai au samedi 27 mai sur le village départ si vous le souhaitez.

Le repas n'est pas fourni le vendredi soir ni le samedi matin. Un dîner est organisé le samedi soir, un petit-déjeuner le dimanche matin ainsi qu'un barbecue à l'arrivée dimanche.



7) Planning

Planning Commando

Samedi

6h00-7h30 : Accueil des participants "commando" au village départ, retrait des kits participants.

7h45 : Briefing d'avant course sur la zone départ

8h00 : Départ groupé

Prévoir quelques snacks et barres énergétiques. Vous pourrez compléter votre «repas» aux ravitaillements. Le repas de midi n'est pas pris en charge par l'organisation.

17h30 : Fin de la course. Les participants excédant cet horaire sont récupérés par les bénévoles et non classés.

19h00-20h30 : Dîner au village départ

Dimanche

6h00-6h30: Petit déjeuner au village départ pour les Commandos

6h45 : Briefing d'avant course sur la zone de départ

7h00 : Départ du parcours commando

12h30-17h30 : Barbecue à l'arrivée

14h30-15h30: Remise des Prix

16h30 : Fin de la course. Les participants excédant cet horaire sont récupérés par les bénévoles et non classés.



Planning Aventure

Dimanche

6h00-7h15 : Accueil des participants du parcours Aventure au village départ (voir plan d'accès), retrait des kits participants.

7h15 : Briefing d'avant-course sur la zone de départ

7h30 : Départ groupé

12h30-17h30 : Barbecue à l'arrivée

14h30-15h30 : Remise des prix

16h30 : Fin de la course. Les participants excédant cet horaire seront récupérés par les bénévoles et non classés.

Planning Découverte

Dimanche

6h00- 7h45 : Accueil des participants du parcours Découverte au village départ (voir plan d'accès), retrait des kits participants.

7h45 : Briefing d'avant-course sur la zone de départ

8h00 : Départ groupé

12h30-17h30 : Barbecue à l'arrivée

14h30–15h30 : Remise des prix

16h30 : Fin de la course. Les participants excédant cet horaire sont récupérés par les bénévoles et non classés.



8) Parcours

Parcours Commando

SAMEDI

□ Départ au village départ

Passage sous l'arche qui permet de lancer le chrono !

□ VTT 1

Début du chrono. Départ groupé depuis le village départ. Première partie VTT pour passer Marnaves, Milhars afin de rejoindre l'Aveyron au niveau de Féneyrols. Le parcours longe l'Aveyron jusqu'au début du canoë près de Saint-Antonin-Noble-Val (Acti Eaux-Vives). Parcours vallonné avec une descente technique. Un ravitaillement est prévu à la fin de cette branche.

Attention aux quelques portions de routes (traversées de départementales).

Distance : 36 km Dénivelé + : 578 m Dénivelé - : 621 m

À la fin du VTT 1, relevé chronométrique n° 2

□ Canoë

Les vélos sont déposés dans le parc pour le début du canoë. Les vélos seront repris au retour du trail. Un ravitaillement se situe au niveau de l'embarquement des canoës.

L'épreuve du canoë suit l'Aveyron en passant par Saint-Antonin-Noble-Val. Après 12 km de pagaie, la sortie se fait à Cazals (indiqué par les bénévoles). Un ravitaillement est situé à la zone de sortie du canoë et du début du trail.

Distance : 12 km Dénivelé - : 13 m

À la fin du canoë, relevé chronométrique n° 3

□ Trail

Après la descente en canoë, il faut remonter la vallée de l'Aveyron pour récupérer les vélos. Le parcours monte la vallée où la vue s'ouvre sur les environs. Ensuite, le trail traverse Saint-Antonin où vous passez de l'autre côté de la rivière et remontez encore quelques kilomètres pour récupérer les vélos..

ATTENTION : Le parcours passe près des falaises surplombant le cours d'eau. Une vigilance accrue est nécessaire.

Distance : 15 km Dénivelé + : 295 m Dénivelé - : 287 m



À la fin du trail, relevé chronométrique n° 4

□ VTT 2

Après la récupération des vélos et du ravitaillement, il reste à retourner au village de Cordes pour clôturer cette première journée. Le parcours remonte la vallée pour arriver à Féneyrols. A Féneyrols, une longue montée vous attend jusqu'à Roussayrolles. Ensuite, une descente et du plat jusqu'à l'arrivée.

Distance : 27 km Dénivelé + : 648 m Dénivelé - : 602 m

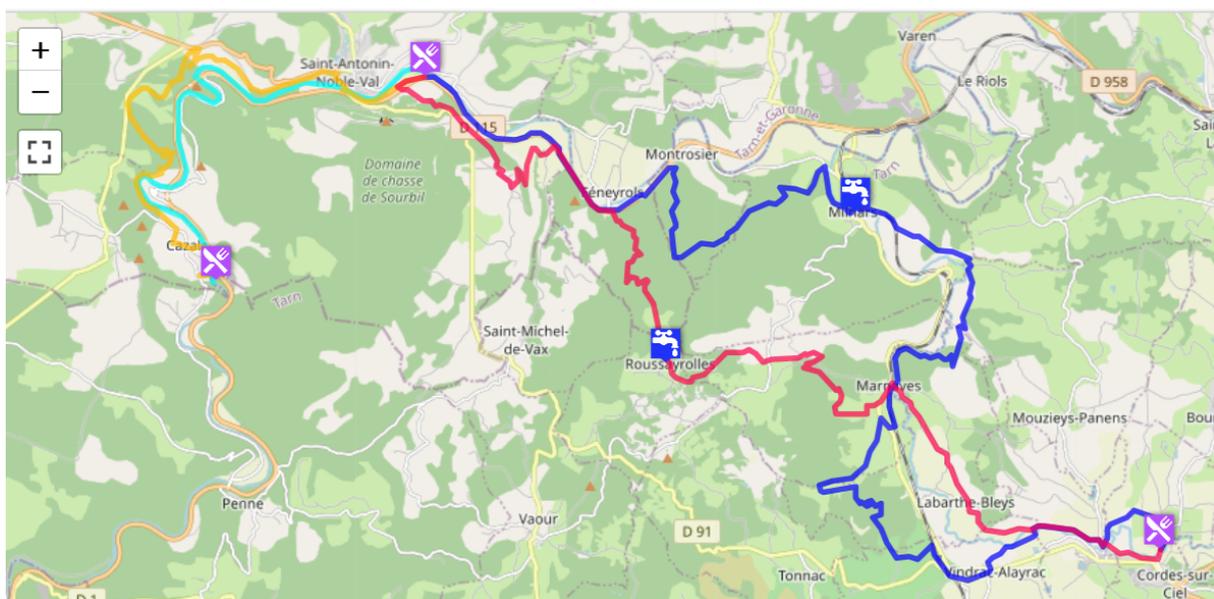
À l'arrivée, il faut passer sous l'arche pour arrêter le chrono !

□ Arrivée - Ravitaillement de fin de course

La course se termine à 17h30. Les participants arrivant ultérieurement ne seront pas classés. En cas d'abandon, un service de voiture balai est mis en place.

VTT1 canoe Trail VTT2

90 km ▲ +1422 m





DIMANCHE

□ Départ au village départ

Passage sous l'arche qui permet de lancer le chrono !

□ VTT 1

Départ groupé depuis le village départ. Ce segment VTT vous mène vers la forêt de Grésigne avec quelques côtes assez techniques dans un paysage boisé et campagnard.

Distance : 26 km Dénivelé +: 782 m Dénivelé - : 482 m

À la fin du VTT 1, relevé chronométrique n° 2

□ Trail

Après le VTT, un ravitaillement vous attend. Il faut déposer votre VTT dans le parc à vélo afin d'entamer un trail dans la forêt de Grésigne.

Distance : 13 km Dénivelé +/- : 355 m

À la fin du Trail, relevé chronométrique n° 3

□ Course d'orientation

Après la boucle de trail, une course d'orientation vous attend. Le chemin ne sera pas balisé, c'est à vous de faire votre propre itinéraire. **Des informations complémentaires concernant le déroulement de la CO sont données dans la section dédiée ci-dessous.**

Le temps maximum pour boucler la CO est de 2h00. Au-delà de 2h00, vous ne serez pas pénalisés pour le classement.

À la fin de la course d'orientation, relevé chronométrique n° 4

□ VTT2

Vous récupérez votre VTT au ravitaillement après la course d'orientation. Il reste à retourner vers le village départ en empruntant les routes de campagne et les chemins pédestres.

Distance : 24 km Dénivelé + : 346 m Dénivelé - : 639 m

À l'arrivée, il faut passer sous l'arche pour arrêter le chrono !

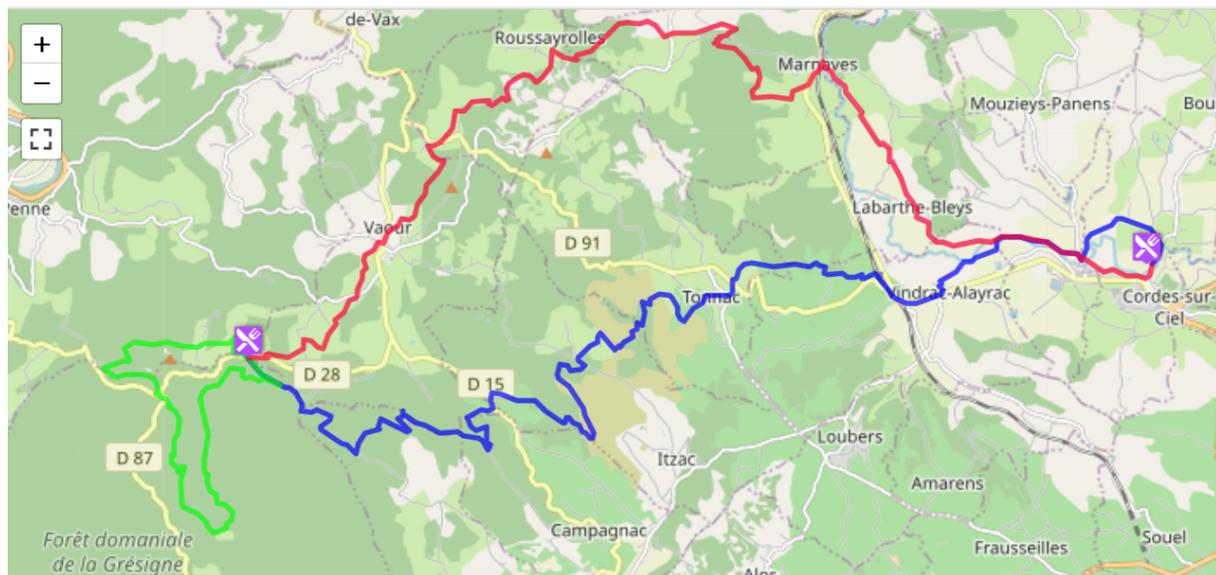
□ Arrivée - Ravitaillement de fin de course - Barbecue !



La course se termine à 16h30. Les participants arrivant ultérieurement ne seront pas classés. En cas d'abandon, un service de voiture balai est mis en place.

VTT1 Trail VTT2

62 km ▲+1384 m





Aventure

Départ au village départ

Passage sous l'arche qui lance le chrono !

VTT 1

Départ groupé à partir du village départ. La première partie est sur route (Faites attention aux voitures !) avant de rejoindre les chemins campagnards traversant les villages de Marnaves et Milhars. Première grosse montée après Milhars suivie d'une descente technique jusqu' à Féneyrols, où un ravitaillement vous attend ainsi que le début du canoë. Restez vigilant sur les petites routes. Prenez garde à prendre le bon parcours.

IMPORTANT :

A l'arrivée à Féneyrols, vous devez déposer vos vélos dans l'emplacement prévu pour débiter l'épreuve de canoë. Vous récupérez votre vélo au retour du trail.

ATTENTION :

Durant le parcours, vous traversez/empruntez des routes départementales (D600,D115). Soyez vigilants vis-à-vis des autres usagers de la route. Le code de la route est applicable en tout lieu sur la voie publique.

Distance : 30.2km Dénivelé + : 530 m Dénivelé - : 566 m

À la fin du VTT 1, relevé chronométrique n° 2

Canoë

Épreuve de canoë sur l' Aveyron. Le cours d'eau vous mène de Féneyrols jusqu'à Saint-Antonin-Noble-Val.

IMPORTANT :

L'Aveyron accueille le canoë Aventure et le canoë Découverte. Les participants au parcours Découverte descendent plus tôt de leurs canoës. Attention donc à ne pas descendre au premier débarcadère mais de bien descendre au second. Des bénévoles sont présents au 2 débarcadères pour vous guider. N'hésitez pas à demander aux bénévoles avant de sortir !

Distance : 7.6 km Dénivelé - : 4 m

À la fin du canoë, relevé chronométrique n° 3



Trail

A la fin du canoë, il faut retourner à Féneyrols pour récupérer votre VTT. Ce retour se fait à pied dans les chemins longeant la vallée de l'Aveyron. D'abord, vous traversez la belle ville de Saint-Antonin-Noble-Val avant de prendre de l'altitude pour avoir une belle vue sur la vallée. A l'arrivée à Féneyrols et avant de repartir pour l'ultime épreuve de VTT, un ravitaillement vous attend pour reprendre des forces.

Distance : 9.4 km Dénivelé + : 209 m Dénivelé - : 203 m

À la fin du Trail, relevé chronométrique n° 4

VTT 2

Pour retourner au village départ, vous empruntez les chemins du Tarn et du Tarn-et-Garonne. De Féneyrols, il vous attend une belle montée jusqu' au village de Roussayrolles. Là, vous rejoignez les autres parcours pour un retour commun vers Cordes.

IMPORTANT :

Lorsque vous arrivez au village départ, la course n'est pas encore finie. Il reste une course d'orientation pour compléter la liste des épreuves.

Quand vous arrivez au village départ, ne passez surtout pas sous l'arche d'arrivée mais dirigez vous vers le poste CO, celui-ci sera indiqué par les bénévoles.

Distance : 19.4 km Dénivelé + : 414 m Dénivelé - : 373 m

Course d'orientation

L'ultime épreuve du parcours Aventure est une course d'orientation autour/dans le village de Cordes. Le chemin ne sera pas balisé, c'est à vous de faire votre propre itinéraire. **Des informations complémentaires concernant le déroulement de la CO sont données dans la section dédiée ci-dessous.**

Le temps maximum pour boucler la CO est de 1h00. Au-delà de 1h00, le temps supplémentaire ne sera pas compté dans votre temps final.

Si vous êtes en hypoglycémie, il y a la possibilité de prendre un remontant au ravitaillement du village départ ... Demandez dans ce cas aux bénévoles !

Au début ET à la fin de la CO, relevé chronométrique n° 5 et 6 au poste CO

Directement après la course d'orientation :

Passage sous l'arche pour arrêter le chrono !

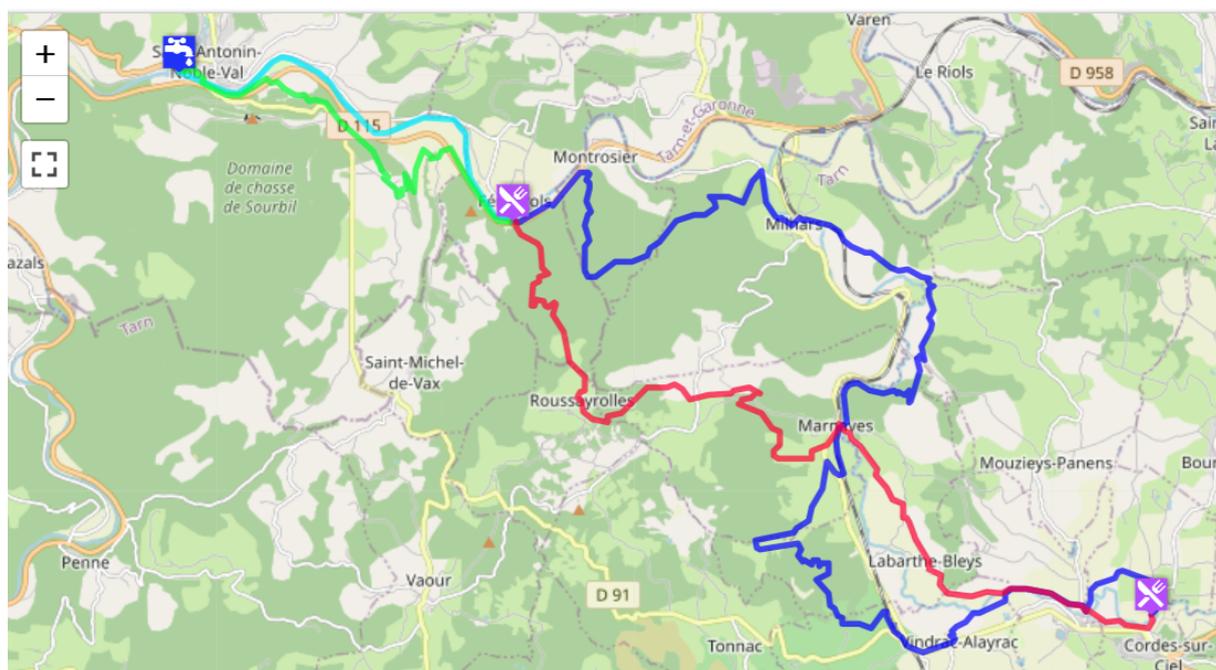


Arrivée - Ravitaillement de fin de course - Barbecue !

La course se termine à 16h30. Les participants arrivant ultérieurement ne seront pas classés. En cas d'abandon, un service de voiture balai est mis en place.

VTT1 Canoe Trail VTT 2

67 km ▲+1154 m





Découverte

Départ au village départ

Passage sous l'arche qui lance le chrono !

VTT 1

Départ groupé du parcours de Cordes en direction de Féneyrols en passant par Milhars et Montrosier.

Le début du parcours est une douce montée sur une route communale (Faites attention aux voitures !). Ensuite quelques collines jusque Milhars où vous rentrez dans la vallée de l'Aveyron que vous suivez jusqu'à Féneyrols. A la fin de cette épreuve, un ravitaillement et le début du canoë vous attendent.

IMPORTANT :

A l'arrivée à Féneyrols, vous devez déposer vos vélos dans l'emplacement prévu pour débiter l'épreuve du canoë. Vous récupérez votre vélo au retour du trail.

ATTENTION :

Le segment traverse des départementales (D958, D33). Faites attention aux voitures, le code de la route continue à s'appliquer. En aucun cas, vous n'avez priorité à cause de la course.

Distance : 20 km Dénivelé + : 320 m Dénivelé - : 353 m

À la fin du VTT 1, relevé chronométrique n° 2

Canoë

Épreuve de canoë sur l'Aveyron avec le début à Féneyrols et la fin à l'embarcadère de *Acti Eaux Vives*

TRÈS IMPORTANT :

Le canoë Découverte commence au même endroit que le canoë Aventure. Par contre, la sortie du canoë Découverte se fait plus tôt, à *Acti Eaux Vives*. Tandis que les Aventures continuent vers Saint-Antonin-Noble-Val.

Attention donc à bien descendre au 1er débarcadère !!! N'hésitez pas à demander aux bénévoles.

Distance : 5 km

À la fin du canoë, relevé chronométrique n° 3

Trail

Enchaînement sur une épreuve de trail pour le retour à Féneyrols. Ce segment longe la rivière que vous venez de descendre en canoë. Dès lors, il n'y a pas de difficulté



majeure. À Féneyrols, un ravitaillement permet de reprendre des forces pour la dernière partie.

Distance : 5 km

À la fin du Trail, relevé chronométrique n° 4

□ VTT2

Reprise des vélos au ravitaillement et retour vers Cordes avec une longue montée sur route pour arriver au point culminant de la course à Roussayrolles (450 m). Ensuite, retour tranquille avec descente et ensuite chemin plat jusqu'au village départ.

Distance : 18 km Dénivelé + : 428 m Dénivelé - : 386 m

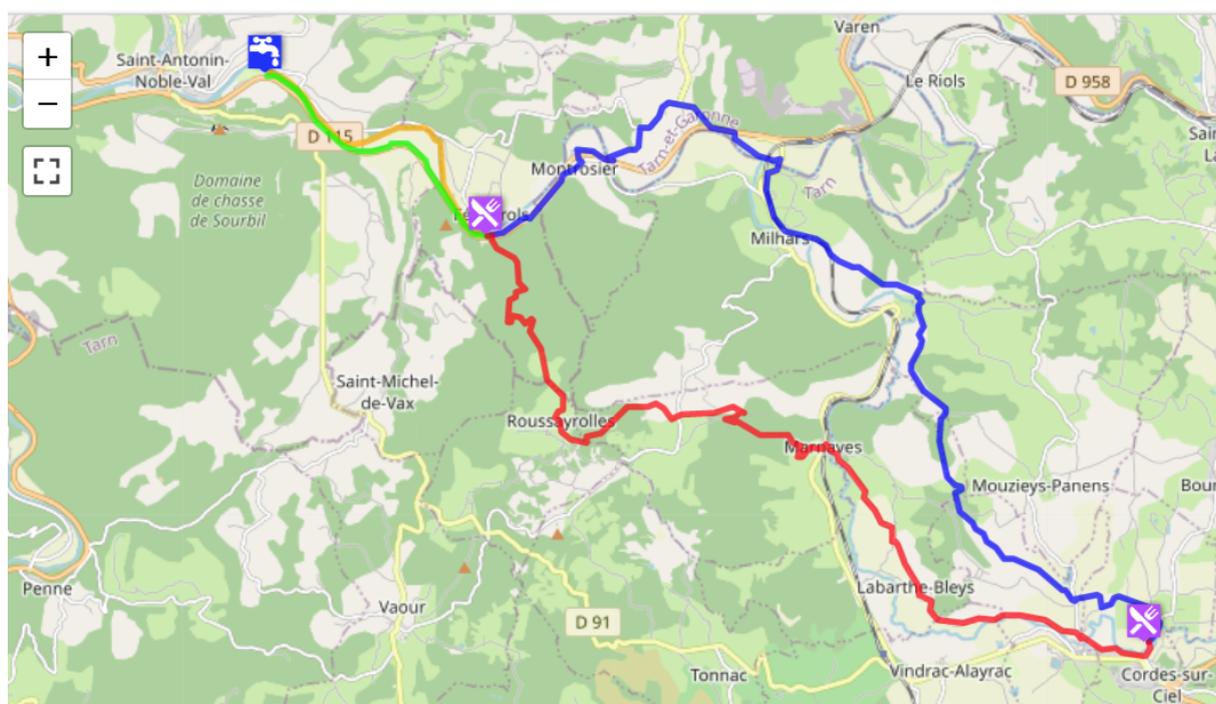
Passage sous l'arche pour arrêter le chrono !

□ Arrivée - Ravitaillement de fin de course - Barbecue !

La course se termine à 16h30. Les participants arrivant ultérieurement ne seront pas classés. En cas d'abandon, un service de voiture balai est mis en place.

VTT1 Canoe Trail VTT2

48 km ▲ +700 m





9) Explications sur la course d'orientation

Pour les parcours Commando et Aventure, une course d'orientation est prévue.

Le départ et l'arrivée de cette épreuve se feront au poste CO où des bénévoles vous donneront les consignes et le matériel nécessaire.

Chaque binôme reçoit au poste CO un carton (voir modèle ci-dessous) et une carte du type IGN, où sont placées des balises.

À chaque balise, il faut poinçonner le carton dans l'emplacement prévu. L'ordre entre les balises n'a pas d'importance, du moment que toutes les cases ont été poinçonnées.

Equipe n° :

Nombres d'erreurs :

Rentré dans Excel

A	B	C	D	E

Il n'y a pas de règles concernant le chemin emprunté. Vous êtes libre de tracer votre propre itinéraire via des chemins ou par azimuth.

Dans le matériel conseillé figure une boussole pouvant vous être utile pour cette épreuve.

Il y a 4 balises pour l'épreuve Aventure autour de Cordes et 5 balises pour l'épreuve Commando dans la forêt de Grésigne.

Les pénalités pour une balise non trouvée sont croissantes.

Pour les Aventures : 10 min pour une balise non trouvée, 15 min pour une deuxième non trouvée, 20 min une troisième, 25 min une quatrième.

Pour les Commandos : 15 min pour une balise non trouvée, 20 min pour une deuxième non trouvée, 25 min une troisième, 30 min une quatrième, 35 min une cinquième.

Le temps limite pour la réalisation de cette épreuve est 1h pour les Aventures et 2h00 pour les Commandos. Au-delà de ce délai, le temps supplémentaire ne sera pas compté dans votre temps final.



10) Gestion des déchets

Pendant tout l'événement, vous serez amené à produire des déchets, en particulier lors des ravitaillements. Bien évidemment, pour préserver le cadre magnifique dans lequel vous allez concourir, il est impensable de jeter vos déchets n'importe où ! Au contraire, tout le long de l'événement vous trouverez des poubelles pour disposer efficacement de vos déchets.

1. Tri des déchets

Afin de respecter les normes de tri en vigueur, nous vous demandons de trier vos déchets comme suit :

-Tous les **emballages**, qu'ils soient en plastique, métal, carton etc sont à mettre dans les **sacs poubelles jaunes**

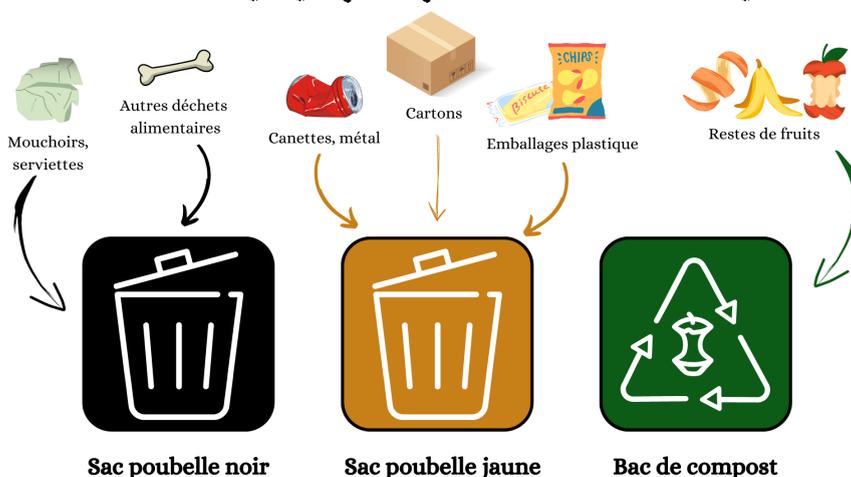
-Les **restes de fruits** que vous pourrez consommer comme les peaux de banane, trognons de pomme ou pelures d'orange seront à **composter** dans des boîtes prévues à cet effet

-**Tout le reste**, en particulier les autres déchets alimentaires, mouchoirs, serviette, vaisselle jetable devront être jetés dans les **sacs poubelles noirs**

-Si vous êtes en possession d'un déchet qui ne se rapporte à aucune catégorie ou si vous n'êtes pas sûr, merci de vous adresser directement à un bénévole.

Tout ceci est résumé dans le visuel suivant, qui sera également présent dans tous les lieux avec poubelles afin de vous rappeler les consignes à ce sujet.

COMMENT TRIER MES DÉCHETS ?



Un doute ? Appelez au 0698034333 ou au 0775264129 ou demandez à un bénévole !



2. Lieu des poubelles

Sur les parcours, des poubelles se trouveront à **tous les points de ravitaillement** pour que vous puissiez y jeter vos déchets. En particulier, si vous produisez des déchets sur les parcours (barre énergisante par exemple), merci de ne pas les jeter sur les parcours et de les conserver pour ces poubelles !

Des poubelles seront également présentes **sur le village départ** à des endroits stratégiques qui seront communiqués lors de l'événement. Si vous n'en trouvez pas, demandez à un bénévole de vous éclairer !

En cas de besoin, les numéros des responsables qualité : **0775264129 / 0698034333**

11) Village départ et accès :

Le village départ est le lieu central de l'événement. Le matin de l'épreuve, vous devez vous diriger vers celui-ci pour récupérer vos dossards, louer le VTT et vous aligner dans la zone départ pour le briefing d'avant course.

À votre arrivée sur le village départ, des bénévoles se chargeront de vous diriger vers les parkings et les tables pour récupérer les dossards.

Adresse :

Stade municipal de Cordes-sur-Ciel, Pont Saint-Pierre, 81170 Cordes-sur-Ciel, Lat. 44.06897 Long. 1.954199



Légende:

1. Maison des assos
2. Sanitaires (douches + toilettes)
3. Toilettes
4. Barbecues + tables
5. Parking sécu civile
6. Barnum sécu civile
7. PC course
8. Arche départ
9. Zone départ
10. Ravito
11. Park vélos
12. Stand CO aventures
13. Hiboom

Accès en voiture :

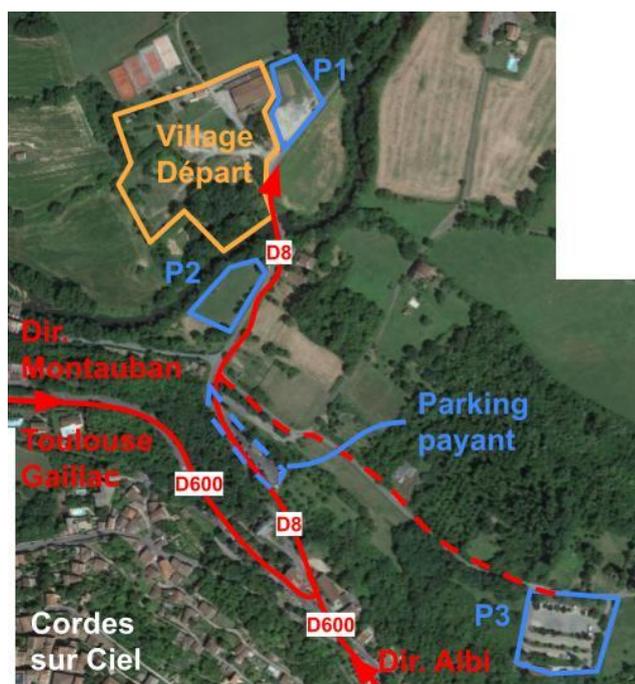


Il faut compter +/- 1h de route depuis Toulouse en empruntant l'A68 vers Albi. Sortie 9 à Gaillac, il faut ensuite suivre la D922 jusque Cordes.

Depuis Albi, il faut compter 30 minutes de route en empruntant la D600.

Depuis Montauban, il faut compter 1h en suivant la D115 jusqu'à Penne et ensuite la D9 et D91.

Plan des parkings :



P1 : Tennis Club de Cordes sur Ciel

Pont Saint-Pierre, 81170 Cordes-sur-Ciel
Lat. 44.069468, Long. 1.954620

P2 : Parking Rue du Cérou

11 Rue du Cérou, 81170 Cordes-sur-Ciel
Lat. 44.067557, Long. 1.953973

P3 : Parking des tuileries

L'hôpital, 81170 Cordes-sur-Ciel
Lat. 44.064044, Long. 1.958545

Accès en train :

La gare de **Cordes-Vindrac** dessert Cordes-sur-ciel et les villages aux alentours. Elle est située à 5 km du village départ. Il n'y a pas de navettes entre la gare et la ville de Cordes. Voici l'itinéraire conseillé pour se rendre sur le village départ depuis la gare :

<https://www.google.fr/maps/dir/44.0698999,1.954751/Cordes+-+Vindrac,+81170+Vindrac-Alayrac/@44.066775,1.9080302,14z/data=!4m14!4m13!1m5!3m4!1m2!1d1.9150905!2d44.067651!3s0x12adc9f03ed1b35b:0xd0785256c74d6f11!1m5!1m1!1s0x12adca1a7535e77d:0xbb40d22d0e410d0c!2m2!1d1.899996!2d44.066994!3e2>

Depuis la gare de Toulouse-Matabiau, une ligne directe effectue le trajet en 1h en passant également par la gare de Gaillac.

Néanmoins, pour être à l'heure au départ, nous conseillons une arrivée la veille de l'épreuve. Les horaires depuis Toulouse-Matabiau sont repris ci-dessous :



 Vendredi 26 mai

17h01 — 59 min — **17h59**
Toulouse Matabiau Cordes - Vindrac

Détails ▾

 TER 871208

18h11 — 57 min — **19h08**
Toulouse Matabiau Cordes - Vindrac

Détails ▾

 TER 871210

19h09 — 59 min — **20h08**
Toulouse Matabiau Cordes - Vindrac

Détails ▾

 TER 871212

 Samedi 27 mai

17h01 — 59 min — **17h59**
Toulouse Matabiau Cordes - Vindrac

Détails ▾

 TER 871208

19h09 — 59 min — **20h08**
Toulouse Matabiau Cordes - Vindrac

Détails ▾

 TER 871212

Pour le retour à la fin de l'événement, il y a un train en début de soirée pour retourner vers la gare de Toulouse-Matabiau.

 Dimanche 28 mai

19h30 — 1h01 — **20h31**
Cordes - Vindrac Toulouse Matabiau

Détails ▾

 TER 871211



BONNE PRÉPARATION ET BONNE COURSE !

L'équipe du Raid ISAE 2023

