

Raid santé ***11 et 12 mars 2017***

Raid encadré sur deux jours comprenant une course de ski de randonnée et d'une épreuve de biathlon en pleine nature et d'un slalom de ski alpin en station.

Toutes les épreuves seront chronométrées, les objectifs principaux restant la sécurité, l'échange, la découverte, la convivialité et bien sur la bonne humeur !

Pot d'accueil et soirées sont prévus pour acclimater les novices au le milieu montagnard.

Pour qui ?

- ✓ Binôme comprenant un professionnel de santé.
Si vous ne trouvez pas de coéquipier(e), l'organisation se chargera de vous en trouver un(e).

Niveaux ?

- ✓ Pour le ski de rando 2 parcours sont proposés :

- Amateur : Il est nécessaire de savoir skier sur toutes les pistes avoir des notions de ski hors piste et de pratiquer occasionnellement un sport d'endurance.

- Sportif : Bon niveau à ski demandé, savoir skier sur toutes neiges, avoir une pratique régulière du sport.

Où ?

- ✓ Dans les Pyrénées Orientales sur la station de Font Romeu-Pyrénées 2000 pour les épreuves de ski alpin et de Formiguères pour le ski de randonnée.
- ✓ Dans des chalets hauts de gamme ou hôtel de Font Romeu.
- ✓ Possibilité de vous loger par vos propres moyens.

Comment ?

Vendredi 10 mars soir :

- ✓ Pot d'accueil entre 20h et 22h
- ✓ Remise des clefs, dossards et du matériel réservé.
- ✓ Repas au gîte l'Escoudeille à Via.
Repas non compris dans les frais d'inscriptions.

Samedi 11 mars: Ski de randonnée sur le secteur des Camporells

- ✓ **Rendez vous à 8h30 au pied des pistes de la station de Formiguères.** (30 minutes en voiture depuis Font-Romeu).
- ✓ Vérification du matériel*.

* Matériel obligatoire :

- x Ski de randonnée en bon état + peaux + couteaux
- x Possibilité de faire la course en télémark ou split-board.
- x Chaussures de ski de randonnée
- x Bâtons
- x Sac à dos
- x Pelle, DVA, Sonde,
- x Casque
- x Gore tex, et veste chaude type doudoune, polaire.
- x Gants
- x Lunettes de soleil ou masque

Il est possible de louer du matériel sur nos magasins partenaires :
Sport 2000 FONT-ROMEU
Possibilité de récupérer les skis directement sur le lieu d'hébergement.
Une remise sera effectuée sur présentation du bon d'inscription.

- ✓ **Départ 9h30 en haut de la station** (En haut du dernier télésiège) :

2 parcours:

Aura lieu sur la fin du parcours une épreuve de biathlon laser :

Tir à la carabine laser, chaque cible manquée sera ponctué d'un parcours à ski de randonnée supplémentaire de 200m.

1- Parcours « Amateur » (600m de dénivelé) :

- ➔ Départ du haut de la station de ski de Formiguères 2300m
- ➔ Sommet du Mortiers
- ➔ Arrivée Refuge des Camporells. 2140m
- ➔ Dénivelé négatif :600m

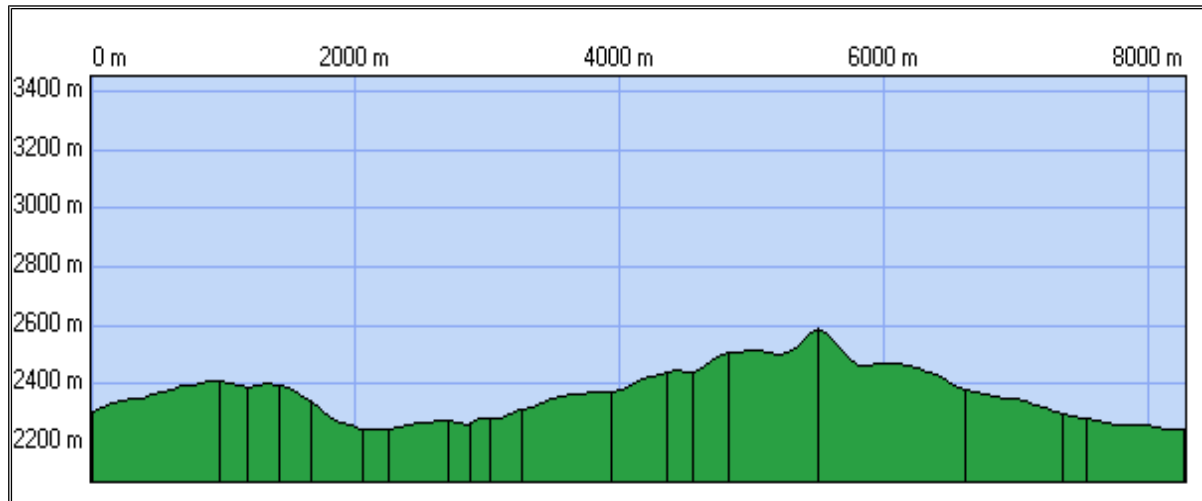
- ➔ Dénivelé positif : 545m
- ➔ Distance réelle : 9km
- ➔ Temps approximatif : 3h

L'arrivée se fait au niveau du refuge des Camporells, une bonne grillade catalane vous attend.

Attention :

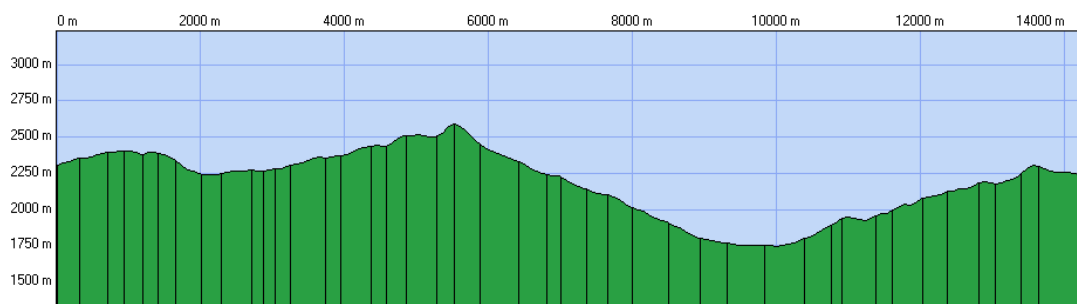
Garder un peu de forces pour rentrer sur la station.

200m de dénivelé, environ 30 minutes.



2- Parcours « Sportif » (1200m de dénivelé):

- ➔ Départ du haut de la station de ski de Formiguères
- ➔ Sommet du Mortiers
- ➔ Descente dans la vallée du galbe.
- ➔ Arrivée refuge des Camporells



- ➔ Dénivelé négatif : 1200m
- ➔ Dénivelé positif : 1150m
- ➔ Distance réelle : 15km
- ➔ Temps approximatif : 5h

Attention :

Garder un peu de forces pour rentrer sur la station.

200m de dénivelé, environ 30 minutes.

Dimanche 12 mars : Course de ski alpin sur la station de ski de Font-Romeu / Pyrénées 2000

- ✓ Rendez vous 8h30 devant l'ESF de Pyrénées 2000. (5 minutes de Font-Romeu)
- ✓ Remise des dossards.

Matériel :

- x Ski alpin
- x **Port du casque obligatoire.**

9h00 : Reconnaissance du slalom

9h30 : Départ de la première manche.

Slalom Géant : 1 passage

11h00 : Départ de la deuxième manche

Slalom géant : 1 passage

13h00 : Podium, et repas au restaurant d'altitude du col del Pam

Possibilité de skier sur le domaine après le repas...

Classement :

Un classement par catégorie :

- Mixte
- Femme
- Homme

Et un classement général.

-Sur la course de ski de randonnée.

Il est fonction du temps de chaque équipe

(Possibilité de prendre le temps des deux équipiers et de faire une moyenne, si le binôme n'arrive pas en même temps).

-Pour le géant, seul le meilleur temps des trois manches sera pris en compte.

Le classement sera fonction du temps.

Un point par classement.

Ex : le premier marque 1 point, le quatrième 4 points....

La somme des deux coéquipiers servira pour le classement final.

Avertissement :

En cas de mauvaise météo l'itinéraire ski de randonnée sera modifié.

Si le nombre de participants n'est pas suffisant, un seul parcours sera proposé.

Tarifs :

Tout compris : 300€

- x Hébergement du vendredi soir et samedi.
- x Petit déjeuner du samedi et dimanche.
- x Grillade du samedi après-midi.
- x Repas (buffet) du samedi soir.
- x Buffet du dimanche midi.
- x Frais d'inscriptions aux courses + forfaits remontées mécaniques.

Externes (tout compris sauf hébergement) : 165€.

Inscriptions :

100 participants maximum

Sur internet : www.guide-des-pyrenees-catalanes.com

Mail : guillaume@guide-des-pyrenees-catalanes.com

Téléphone : 06.22.40.81.61