

Challenge Hivernal 2019-2020.

Samedi 4 janvier 2020 : Pour fêter une année de plus !!!

Bike and Run du Nouvel An (Le Havre-Etretat)

Epreuve Bonus du Challenge : 20 points.

Rendez-vous :

- **Parking du stade Delaune au Havre**, rue d'Armenonville.
- Proche du rond-point de l'entrée de la forêt de Montgeon, rue des Sports, ville haute.

Horaires :

- **Rendez-vous à 8h45 au plus tard pour un départ à l'heure !**
- **9h** : Départ.
- Arrivée approximative à Etretat : 12h-12h30

Programme :

- **Au choix : bike and run ou run and bike !!!**

Objectifs :

- **Se retrouver sportivement et joyeusement pour la nouvelle année !**
- **Relier Le Havre à Etretat** en empruntant des petites routes et des chemins, des côtes et des descentes, des portions roulantes et des passages plus techniques, ... et terminer par une arrivée grandiose à Etretat en empruntant les falaises du littoral.
- **Temps moyen de la procession:** environ 3h-3h30 (pause ravito incluse).
- **Suivi d'itinéraire tracé sur une carte** remise à chacun avant le départ (prévoir pochette plastifiée).
- **Constitution de binômes, trinômes,** ... avec un VTT pour 2 ou 3, ou 2 VTT pour 3, ... mixtes ou non, ... Tout est possible, tout est permis même de tout faire à vélo ou tout en courant pour les plus gourmands !
- **Allure moyenne et régulée :**
 - Ce n'est pas une course et la vitesse doit être adaptée pour que chacun puisse suivre.
 - Un minimum de pratique (endurance) est cependant attendu pour ne pas ralentir outre-mesure la horde !
- **Relais totalement libres :** aucune règle, seulement une bonne dose de fairplay, d'entraide si besoin et de bonne humeur !!!
- **Un ravito sera offert** par le Club à mi-parcours quelque part dans la campagne. Z'êtes vraiment gâtés : merci le HAC !!!!
- **Pas de pot à l'arrivée** (C'est dur !) mais ceux qui seraient tentés par des moules-frites (ou un autre repas simple) pourront le programmer et l'évoquer via Facebook HAC Tri (réservation conseillée à cette époque).
- **Le retour** est à la charge de chacun :
 - Retour à VTT par la route (plus rapide) pour les plus courageux.
 - Retour en voiture :
 - Un chauffeur vient vous récupérer.
 - Une voiture a été déposée la veille à Etretat.
 - Covoiturage du retour non géré par le Club.

Matos :

- **VTT** bien sûr en **bon état de fonctionnement** et adapté à la taille du binôme, trinôme, ...
- **Casque obligatoire à vélo et à pied.**
- **Porte-carte** utile ou **pochette plastifiée** pour insérer la carte (si on se perd de vue, il reste la carte !).
- **Nécessaire de réparation** (chambres à air, minutes, pompe), petit outillage (dérive-chaine, ...) : il faut être autonome au cas où on se retrouve seul !
- **Téléphone portable** en cas de problème.
- Tenue adaptée à la météo, quelle qu'elle soit !!!
- Chaussures de trail conseillées.
- Boissons + barres.

Etat d'esprit : se marrer !!!

C'est un moment très fun en général. On débute l'année ensemble (adultes et Maxi-Crocos), on fait une belle rando dans le pays de Caux, on s'émerveille toujours et encore devant la beauté du site en arrivant à Etretat, on élimine le surpoids occasionné par trop d'agapes, on s'oxygène la cervelle après les éventuels excès du Jour de l'an !!! Bonne humeur de rigueur : on fait cela pour s'amuser !!!

Bon à savoir :

- La participation permet de gagner **20 points au Challenge Hivernal** : ce serait ballot de les manquer !!!
- **Ouvert aux Z'Amis sportifs non licenciés chez nous** : plus on est de fous, ... à condition qu'ils aient la condition physique !

Conseils :

- **Les binômes, trinômes, ... doivent être constitués avant le départ pour éviter cafouillage ou embrouille au moment de partir !**
- Déposer un véhicule la veille à Etretat avec un change pour le retour sur Le Havre.
- Ou prévoir un chauffeur pour le rapatriement.
- Attention au stationnement à Etretat payant même le week-end.

Le rendez-vous : 8h45.

Le départ : 9h.

