

Challenge Hivernal 2019-2020.

5^e épreuve le samedi 23 janvier :

« **VTT Race** »

**(Very Topographic and Titanic Race),
Chrono de VTT de +/- 7 km !**



Lieu :

- Parc de Rouelles.
- Centre de loisirs pour l'Enfance de la ferme du Mont Lecomte, 209 Rue Edouard Vaillant au Havre (près de la piscine de Caucriauville).

Horaire :

- Rendez-vous à 14h00.

Côtés pratiques :

- On peut venir en voiture et se garer sans difficulté sur le parking proche entre le stade Ladoumègue, le Centre de loisirs et le gymnase E. Vaillant.
- Le rendez-vous est localisé sur le lieu de départ de la Ronde2Rouelles : cela permettra à ceux qui ne connaissent pas les lieux de les repérer avant notre organisation du 9 février.
- Le départ étant situé près du parking, on pourra se dévêtir après l'échauffement et laisser les affaires dans les voitures le temps de l'épreuve.

Matos :

- Un VTT bien sûr :
 - 26, 27,5, 29 pouces, tandem : tous les types sont acceptés à l'exception des VAE (vélos à assistance électrique) !
 - en bon état de fonctionnement (pneus gonflés, transmission lubrifiée, freins au top !).
- Le nécessaire de réparation en cas de crevaison.
- le casque obligatoire, gants et lunettes conseillées.
- Des papattes véloce et puissantes ou des cuissots frêles et encrassés par trop de galettes : pas de discrimination, on accepte tout le monde !!!

Programme (ouvert aux Z'Amis sportifs non licenciés chez nous):

- Y aura-t-il une épreuve surprise ? Surprise !!!
- 1 fois la boucle du circuit tous ensemble pour :
 - s'échauffer.
 - repérer l'itinéraire (rubalisé).
 - identifier les passages techniques : « Y en a !!! »

• **Départ chrono !**

• Dérubalisage final collectif.

• **Goûter final à condition d'être sage !!!**

Parcours :

- Départ et arrivée proches du parking.
- Un circuit complet avec de nombreux ingrédients :
 - des parties roulantes...
 - des sous-bois tapissés de feuilles mortes...
 - des côtes courtes ou longues...
 - des descentes légères...
 - des passages techniques avec portage possible ...si le terrain est GRAS !!!

Principe : Rouler **à donf** jusqu'à l'arrivée !!!

Conseils :

- Partir à bloc, accélérer et terminer à fond !!!
- Attention quand même : 7 km, ça peut paraître très long !!!

Règles :

- Couper ou tricher, c'est être exclu à vie du Challenge Hivernal !
- On peut prendre des risques (pédaler piano-piano, compter les arbres et perdre un peu de temps) mais tomber et se faire mal est strictement interdit !

Un petit décalaminage à VTT, c'est fun et utile à tous ! Alors, on vous attend nombreux !!!

