

Challenge Hivernal 2022-2023.

Dimanche 8 janvier 2023 : Pour fêter la nouvelle année !!!

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

Epreuve Bonus du Challenge : 30 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** : avec un VTT pour 2 ou 3, ou 2 VTT pour 3, ... mixtes ou non, ...
- Mais tout est possible, tout est permis, même de **tout faire à vélo** ou **tout en courant** pour les plus gourmands !

Objectifs :

- **Se retrouver sportivement et joyeusement pour la nouvelle année !**
- **Eliminer quelques excès après les fêtes** par une séance longue d'endurance !
- **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.
- **Suivi d'itinéraire** : le tracé sur la carte (et/ou son lien) sera envoyé par mail à chacun avant le départ et consultable sur notre page Facebook Adhérents. Il sera ainsi possible de suivre le trajet à l'aide de son smartphone en courant-pédalant ... et de ne pas se perdre dans la pampa cauchoise si on se retrouve esseulé (problème technique...).
- **Temps moyen de la « procession »** : environ 3h-3h30 (pause ravito incluse).
- **Allure moyenne et régulée** :
 - Ce n'est pas une course et la vitesse doit être adaptée pour que chacun puisse suivre :
 - A l'arrière, on se retourne fréquemment pour vérifier que les derniers ne sont pas abandonnés !
 - A l'avant, on se calme : on n'est pas aux championnats du monde cauchois !
 - On arrive tous ensemble !
 - Un niveau minimum (de technique et d'endurance) est cependant attendu pour ne pas trop ralentir la « horde » !
- **Relais totalement libres** : aucune règle, seulement une bonne dose de fairplay, d'entraide si besoin.
- **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** : Mais ceux qui seraient tentés par des moules-frites (ou un autre repas) pourront le programmer et l'évoquer via Facebook Adhérents.
- **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.**
- **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 :**
 - Pour suivre l'itinéraire.
 - En cas de problème.
- Tenue adaptée à la météo : quelle qu'elle soit, on y va !!!
- 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 **30 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.

Rendez-vous : 8h45.

Départ : 9h.

