

### ETAPE 1 - SAMEDI - LEGENDE :

**Fond Orange = Section schunt par non distribution de carte**  
**Sinon section en boucle**  
**ALLONGEZ OU RACCOURCISSEZ**  
**POUR OPTIMISER VOTRE DISTANCE**

**Fond Gris = Section linéaire**  
**Départ d'un Point A pour un Point B**  
**DISTANCE IDENTIQUE POUR TOUS**  
**AUCUNE ADAPTATION POSSIBLE**

**Fond Blanc = Section ajustable et linéaire**  
**Départ d'un Point A pour un Point B**  
**ALLONGEZ OU RACCOURCISSEZ**  
**POUR OPTIMISER VOTRE DISTANCE**

NUMERO SPECIALES	ACTIVITES PAR LIAISON + COMMENTAIRES	MODE D'EVOLUTION	CARTOGRAPHIE	Nombre de Balises	Difficulté Orient-Phys Facile 1 Galère 5	KILOMETRE TOTAL MINIMUM	KILOMETRE TOTAL MAXIMUM	HORAIRES DE PASSAGE CONSEILLES EN FIN DE SECTIONS	PORTES HORAIRES
<b>DEPART</b>								<b>FIN DE SECTIONS CONSEILLES 12:00:00</b>	<b>PORTES HORAIRES 12:00:00</b>
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°1 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP01	DEPART EN MASSE PROFITEZ DE L'AIR MARIN et DU VENT FRAIS	CAP	SUIVI OUVREUR	0	1	1,800	1,800	12:15:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°2 - PAS DE RAVITO</b>									
SP02	COURSE D'ORIENTATION FORET ATTENTION LES COURBES DE NIVEAU (DUNES) PEUVENT VOUS AIDER	CAP	IOF Maison 1 / 10 000	30	4	2,200	7,300	13:00:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°1 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP03	SUIVI ITINERAIRE + CO VTT RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE OU GROS DANGER EN PERSPECTIVE	VTT	IGN Retravaillé 1 / 12 500	25	1	4,600	15,800	13:30:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°3 - RAVITO LIQUIDE UNIQUEMENT</b>									
SP04	CANOE ORIENTATION OUVREZ LES YEUX ET SORTEZ LES BISCOTOS	CANOE	Photo 1 / 10 000 IGN Hydro 1 / 14 000	30	3	10,900	17,800	15:35:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°4 - RAVITAILLEMENT COMPLET ////////////// VIDAGE DE PUCES //////////</b>									
SP05A	CO RELAIS FORET - Coureur n°1 PETITE FORET BIEN DENSE	CAP	IOF Maison 1 / 3 000	10	2	0,000	2,400	15:50:00	16:30:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°4 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP05B	CO RELAIS FORET - Coureur n°2 PETITE FORET BIEN DENSE	CAP	IOF Maison 1 / 3 000	10	2	0,000	2,400	16:05:00	16:30:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°4 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP06	SUIVI VTT TRACE ALLEMAND ATTENTION AUX DERAILLEURS DANS LES HAUTES HERBES AU DEPART ==>>>> PUIS GROSSE PLAQUE DE SORTIE	VTT	Tracé Allemand	5	2	11,350	11,350	16:50:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°5 - RAVITO LIQUIDE UNIQUEMENT</b>									
SP07	<b>ENTREE BIG CO VTT</b> ATTENTION CHOIX D'ITINERAIRE => ACCIDENTE QUI RAPPORTE ou ROULANT MOINS PAYANT	VTT	IGN Retravaillé 1 / 17 000	35	4	7,900	26,100		
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°6 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP08	CO BOISEE EN COTEAU CA PIQUE LES CUISSEAUX ORDRE => INVERSION POSSIBLE AVEC SP09	CAP	IOF Maison 1 / 5 000	20	3	0,000	5,200		18:30:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°6 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP07	<b>SUITE BIG CO VTT</b> POSSIBILITE DE LIAISON RAPIDE ENTRE LES 2 SECTEURS CO	VTT	IGN Retravaillé 1 / 17 000						
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°7 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP09	CO BOISEE EN COTEAU CA PIQUE LES CUISSEAUX ORDRE => INVERSION POSSIBLE AVEC SP08	CAP	IOF Maison 1 / 3 500	20	3	0,000	4,800		18:30:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°7 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP07	<b>SORTIE BIG CO VTT</b> COMMENCEZ A REGARDER LE TIMING ET NE SOYEZ PAS TROP OPTIMISTE	VTT	IGN Retravaillé 1 / 17 000					18:50:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°8 - RAVITO LIQUIDE UNIQUEMENT</b>									
SP10	VTT ORIENTATION ATTENTION LA TOTALE N'EST PAS ROULANTE	VTT	IGN Retravaillé 1 / 15 000	10	4	11,500	16,900	20:05:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°9 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP11	CO FORET PETIT BOIS EN COTEAU QUI RAPPORTE GROS	CAP	IOF Maison 1 / 4 000	20	3	0,000	3,600	20:25:00	21:00:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°9 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP12	SUIVI ROAD BOOK VTT GROSSE PLAQUE DE SORTIE	VTT	Road Book	5	2	10,100	10,100	21:05:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°10 ARRIVEE - PAS DE RAVITO</b>									
SP13	SUIVI CARTO MEMO. SIMPLE MAIS ATTENTION A LA CIRCULATION => RESPECT DU CODE DE LA ROUTE EN VILLE	CAP	Mémo	0	2	0,850	0,850	21:15:00	
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°11 - RAVITAILLEMENT COMPLET</b>									
SP14	CO URBAINE SIMPLISSIME MAIS AUREZ VOUS SUFFISAMMENT DE TEMPS ?	CAP	IOF Maison 1 / 3 500	15	1	0,000	3,300	21:30:00	22:00:00
<b>POSTE DE CONTRÔLE N°11 - RAVITAILLEMENT COMPLET / ARRIVEE FIN SECTION 1</b>									
				<b>235</b>		<b>61,200</b>	<b>129,700</b>	<b>21:30:00</b>	<b>22:00:00</b>