



ROADBOOK 2020

!!! MESURES COVID-19

A LIRE ABSOLUMENT

A LA FIN DU ROAD BOOK !!!

➔ **Ne pas se rendre sur l'événement en cas de symptôme, évocateur du Covid-19**

PROGRAMME ALPE D'HUEZ

VENDREDI 17 JUILLET

- 16h - 20h (jusqu'à 23h pour l'Ultra Tour et relais : retrait des dossards **au Palais des Congrès des Grandes Rousses**)
- **Courses enfants ANNULEES**

SAMEDI 18 JUILLET

- 7h - 9h45 : retrait des dossards **au Palais des Congrès des Grandes Rousses** pour le 40km et le 12km
- **Départs devant le Palais des Congrès des Grandes Rousses :**
 - à **00h01** pour les solos et relais à deux
 - à **08h00** pour les **40km**
- **9h** : Ouverture des remontées mécaniques pour acheminer **les coureurs du 12km (Trail découverte) à Oz en Oisans** (compter 45min de temps de trajet)
- **Arrivées à l'Alpe d'Huez, avenue Brandes (devant le Palais des Congrès des Grandes Rousses :**
 - des premiers solos vers **9h30**
 - des premiers **relais à 2** vers **9h30**
 - des premiers **40km** vers **11h45**
 - des premiers **12km** vers **11h30**
- **Remises des prix à partir de 14h avenue Brandes (devant le Palais des Congrès des Grandes Rousses) :** pour les **40km et 12km**

Remises des prix à partir de 17h avenue Brandes (devant le Palais des Congrès des Grandes Rousses) : pour les **86km solo et relais à 2**





PROGRAMME OZ EN OISANS

(accès facile en voiture)

SAMEDI 18 JUILLET

- Jusqu'à 10h30 retrait des dossards **dans la zone de départ (à l'Office de Tourisme)**
- **Départ sur le Front de neige :**
 - à **10h30** pour les **12km**
- Estimation des premiers et des derniers :
Solo & Relais à deux : 1h20 / 3h00
40km : 9h00 / 10h40

PROGRAMME VAUJANY – LE COLLET

(accès facile en voiture)

SAMEDI 18 JUILLET

- Estimation des premiers et des derniers :
Solo & relais à deux : 2h00 / 5h00
40km : 9h45 / 12h50
- **Barrières horaires :**
40km : **12h50**

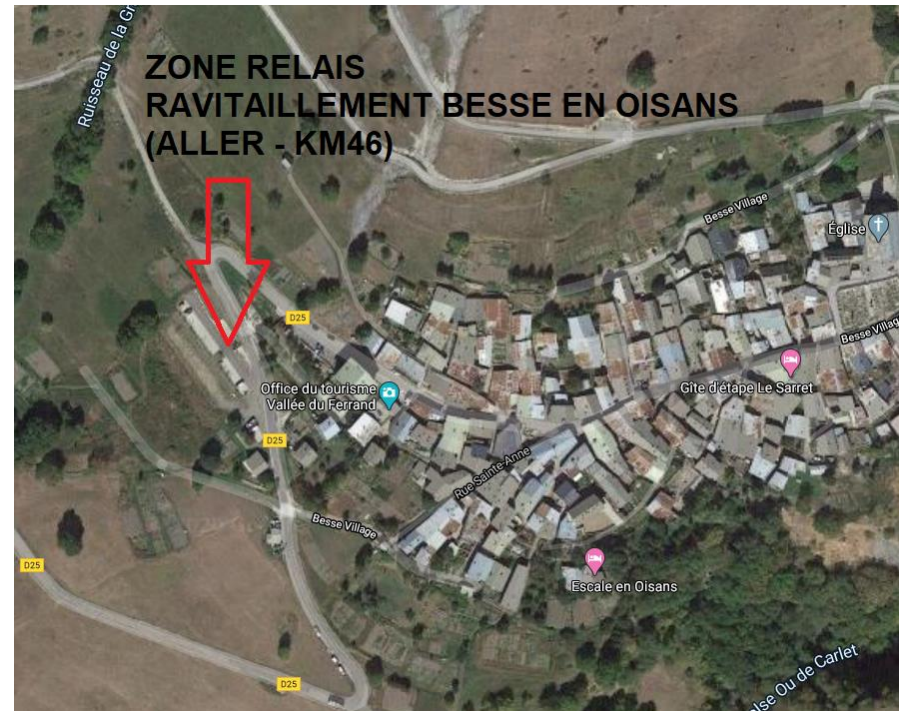


PROGRAMME BESSE EN OISANS

(accès facile en voiture)

SAMEDI 18 JUILLET

- **ZONE RELAIS**
- Estimation des premiers et des derniers au ravitaillement à l'entrée village **ALLER (km45) :**
Solo & relais à deux : 5h00 / 10h00
Barrières horaires :
86km : **11h15**





- Estimation des premiers et des derniers au ravitaillement à l'entrée village **RETOUR (km66)** :
Solo & relais à deux : 7h20 / 16h30
Barrières horaires :
86km : **16h30**

PROGRAMME AURIS EN OISANS

(accès facile en voiture)

SAMEDI 18 JUILLET

- Estimation des premiers et derniers :
Solo & relais à deux : 8h30 / 19h15
- **Barrières horaires :**
Solo & relais à deux : **19h15**

BALISAGES :

- Rubalise blanche/rouge (chantier)
- Tresses orange réfléchissant (nuit)
- Fanion orange réfléchissant (nuit)
- Bombe orange à base de craie (sur les routes)

NAVETTES :

- **Navette 12KM : Alpe d'Huez (remontée DMC) -> Oz en Oisans.** Ouverture des remontées mécaniques à 9h pour les 12km - temps de trajet ~45min
- **Navette RETOUR : Oz en Oisans -> Alpe d'Huez**
Prévoir de l'argent (10€ ou CB)
Fermeture de la liaison à 17h15 !
- **Relais à deux :**
Aucune navette n'est prévue par l'organisation pour emmener les participants sur les points de relais.
Les relayeurs devront être autonomes pour se rendre sur leurs points respectifs.

DEPARTS PAR VAGUES :

Des vagues de 50 coureurs vont être mises en place pour éviter au maximum les contacts entre les personnes, soit :

- 6 vagues sur le 86km avec des départs toutes les minutes
- 4 vagues sur le 42km avec des départs toutes les minutes
- 3 vagues sur le 12km avec des départs toutes les minutes





TEMPS DES TRAJETS (en voiture) :

	Oz en Oisans	Vaujany	Col de Sarenne	Besse en Oisans	Col Saint Georges	Auris en Oisans	Villard Reculas	Alpe d'Huez
Oz en Oisans		12mn	54mn	42mn	1h08	41mn	17mn	31min
Vaujany	12mn		1h	48mn	1h15	43mn	25mn	40min
Col de Sarenne	54mn	1h		24mn	50mn	29mn	36mn	28min
Besse en Oisans	42mn	48mn	24mn		26mn	28mn	47mn	45min
Col Saint Georges	1h08	1h15	50mn	26mn		54mn	1h13	1h15
Auris en Oisans	41mn	43mn	29mn	28mn	54mn		32mn	34min
Villard Reculas	17mn	25mn	36mn	47mn	1h13	32mn		13min
Alpe d'Huez	31min	40min	28min	45min	1h15	34min	13min	





RAVITAILLEMENTS :

Certains points d'eau non officiel sont accessibles sur le parcours (sources, fontaines...), ils sont tous visible sur les profils des parcours de chaque course.

Attention, pas de ravitaillement sur le parcours pour le 12km (arrivée uniquement).

Famille	Produit	OZ EN OISANS	VAUJANY LE COLLET	BESSE EN OISANS ALLER	CHALET DU FAY PLATEAU D'EMPARIS	BESSE EN OISANS RETOUR	AURIS EN OISANS	ALPE D'HUEZ ARRIVEE
<i>distance</i>	<i>86km</i>	<i>km11,8</i>	<i>km19</i>	<i>km45</i>	<i>km59</i>	<i>km66</i>	<i>km79</i>	<i>km86,8</i>
<i>distance</i>	<i>40km</i>	<i>km11,8</i>	<i>km19</i>					<i>km41,8</i>
<i>distance</i>	<i>12km</i>							<i>km11,8</i>
Liquide	Eau pétillante		OUI	OUI		OUI	OUI	OUI
Liquide	Sirops		OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Liquide	Eau plate	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Liquide	Thé		OUI					
Liquide	Soupe			OUI		OUI	OUI	
Liquide	Coca		OUI	OUI		OUI	OUI	
Salé	Pain			OUI		OUI	OUI	UN PANIER VOUS SERA REMIS AVEC :
Salé	Fromage			OUI		OUI	OUI	
Salé	Tucs		OUI	OUI		OUI	OUI	
Sucré	Pain d'épices		OUI	OUI		OUI	OUI	
Sucré	Sucre		OUI	OUI		OUI	OUI	
Sucré	Raisins secs		OUI	OUI		OUI	OUI	
Fruits	Pastèques			OUI		OUI		
Fruits	Oranges		OUI	OUI		OUI	OUI	
Fruits	Bananes		OUI	OUI		OUI	OUI	





TRAIT DU REGLEMENT

Sécurité (Art. 13)

« La responsabilité médicale sera assurée par des médecins et une équipe de secouristes. Ceux-ci ont toute autorité pour décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales.

Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident. »

Numéro d'urgence : 112 / PC course : 06.86.94.25.56





Matériel obligatoire (Art. 9)

Sur chaque épreuve, un certain nombre d'équipements et matériels sont obligatoire, et d'autres conseillés. Des contrôles seront effectués sur le matériel obligatoire, lors du départ ou des différents points du parcours. Tout concurrent n'étant pas en mesure de présenter tout ou partie du matériel obligatoire pourra être mis hors course ou avoir des minutes de pénalités.

	Réserve d'eau	Réserve alimentaire	Gobelet	Couverture de survie	Sifflet	Veste imperméable	Téléphone portable (chargé et allumé)	Lampe Frontale (avec piles de rechange neuves)	Masque
Ultra Tour 86km Solo et Relais	1,5 L	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.
Trail Tour 41km	1 L	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	Obl.	/	Obl.
Trail Découverte 12km	0.5 L	Obl.	Obl.	/	/	Cons.	Obl.	/	Obl.

Obl. : Obligatoire // **Cons.** : Conseillé

Bâtons :

Les bâtons seront autorisés mais devront impérativement être tenus dans une main par le milieu lors du départ. Les bâtons télescopiques devront être repliés lors du départ.

Masque (Covid) :

Le port du masque sera obligatoire en plusieurs moments clés de votre passage sur notre épreuve : retrait des dossards, départs, navette rapatriement ... Il est donc obligatoire de l'avoir toujours disponible

Gobelets :

Dans le but évident de réduire l'utilisation de matériel à usage unique, ainsi que la quantité de déchets, **chaque participant devra disposer de son propre gobelet réutilisable**. Aucun gobelet ne sera mis à disposition sur les points de ravitaillement.





MESURES SANITAIRES COMMUNES



Dans chaque zone / espace de notre manifestation, **un protocole commun est établi**

Règles appliquées sur l'ensemble de l'événement

- Bénévole / Personnel présents à l'entrée de la zone pour rappel et respect des bonnes pratiques spécifiques à chaque lieu
- Mise en place d'un circuit à sens unique, fléché
- Signalétique adaptée rappelant les bons comportements à adopter
- Gel hydro-alcoolique à disposition
- Mise à disposition de poubelles à ouverture non manuelle et avec double ensachement

1 ACCUEIL PUBLIC / SPECTATEURS / COUREURS

Zone extérieure délimitée avec SAS d'accès

➔ **Port du masque recommandé**



RECOMMANDÉ À DISPOSITION

2 RETRAIT DES DOSSARDS

➔ **Port du masque / visière obligatoire** (participants, bénévoles, public...) à partir de 11 ans

➔ **Aucun document papier accepté** (*certificat médical*)
→ documents dématérialisés et traités en amont de l'événement

- Mise en place d'un **circuit à sens unique** avec marquage au sol pour le respect des mesures de distanciation
- **Gel hydroalcoolique** distribué à l'entrée et à la sortie
- **Aération permanente** de la salle
- **Accès en nombre restreint** (4m² / personne)



OBLIGATOIRE OBLIGATOIRE



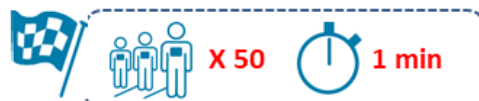
SIGNALÉTIQUE MARQUAGE AU SOL

3 DEPART DES COURSES

➔ **Port du masque / visière obligatoire** (bénévoles, participants...)

- Mise en place d'un circuit à sens unique

➔ **Départ par vagues de 50 coureurs, par minute**



OBLIGATOIRE
Le masque pourra être retiré par le coureur après le passage de la ligne de départ



À DISPOSITION

4 TRANSPORTS COLLECTIFS

(Navettes / Véhicules Abandons, Télécabines...)

➔ **Port du masque / visière obligatoire** (participants / bénévoles...)



OBLIGATOIRE À DISPOSITION

5 RAVITAILLEMENTS PARCOURS

➔ **SELF SERVICE INTERDIT POUR LES COUREURS**
Le service (boisson, nourriture) est assuré par les bénévoles

- Taille des ravitaillements est augmentée
- Nombre de ravitaillements diminué
- Incitation à l'autonomie des coureurs

➔ **Gobelet obligatoire pour le coureur**

➔ **Port de la visière obligatoire pour les bénévoles**

➔ **Port du masque recommandé pour les participants**

- **Gel hydroalcoolique** distribué à l'entrée et à la sortie



OBLIGATOIRE



OBLIGATOIRE BENEVOLE RECOMMANDÉ COUREUR



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

6 RAVITAILLEMENT ARRIVÉE

Règles identiques aux Ravitaillements parcours

Chaque concurrent recevra un set de ravitaillement complet dans un sac individuel fermé et ne sera pas autorisé à le consommer sur place.



7 TOILETTES

- Signalétique adaptée rappelant les bons comportements à adopter
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique
- **Nettoyage régulier des sanitaires**



À DISPOSITION NETTOYAGE RÉGULIER



8

CEREMONIES PROTOCOLAIRES

- **Gel hydroalcoolique** distribué à l'entrée et à la sortie
- Seul le trophée sera remis au lauréat – Les lots seront à récupérer dans un autre espace auprès d'un bénévole, équipé de masque / visière + gel hydroalcoolique
- Montée sur le podium possible en respectant les **mesures de distanciation (1m)**
- Elus / partenaires pourront saluer le lauréat mais **aucune accolade, ni serrage de main ne sera possible**



OBLIGATOIRE

9

DOUCHES / MASSAGES / CONSIGNES

Certains services sont supprimés



UNE COMMUNICATION ADAPTEE POUR TOUS

PARTICIPANTS

- Briefing envoyé aux participants par email
- Page internet dédiée récapitulant les mesures prises par l'organisation
- Communication adaptée et ciblée sur les réseaux sociaux
- **Matériel obligatoire imposé aux participants : gobelet obligatoire, masque obligatoire** → des contrôles seront réalisés par l'organisation
- Signalétique adaptée
- Rappels à l'oral de l'animation (= speaker)



BENEVOLES

- Briefing envoyé aux bénévoles
- Mise à disposition de **visière/ gel hydroalcoolique / lingettes** pour l'ensemble des bénévoles



→ **Ne pas se rendre sur l'événement en cas de symptôme, évocateur du Covid-19**

LES PRINCIPAUX PARTENAIRES



VAUJANY



alpe* huez



OISANS



ORGANISATION



OISANS

