

3h Xtreme - Règlement & Informations générales

• La 3h Xtreme ne ressemble en rien aux courses à obstacles traditionnelles que vous avez pu vivre. Merci de prendre connaissance de l'entièreté de ce document et de vous y conformer.

Matériel obligatoire

Casque



Casque de vtt ou spéléo: ce sont ceux qui sont le plus utilisés depuis l'organisation de cette course. Obligatoires dans les souterrains du fort, ils vous protégeront des plafonds très bas et donc des possibles blessures à la tête.

Libre à vous de le retirer une fois en extérieur mais le non-port du casque dans les passages souterrains entraînera une élimination de votre équipe.

Sifflet



Il doit uniquement être utilisé afin de nous signaler votre présence en cas de problème.

Si nous constatons qu'un membre de l'équipe utilise cet accessoire dans un but non-préventif, nous éliminerons l'équipe.

Couverture de survie



En espérant qu'elle ne vous servira pas.

Par sécurité, nous vous demandons néanmoins de toujours la porter durant la course.

Lampe frontale



Certains passages dans le fort sont peu voire pas éclairés :

vosre lampe frontale sera nécessaire pour évoluer sans risque.

L'ensemble du binôme en course doit avoir sa lampe allumée. Pensez à prévoir que celle-ci soit bien chargée.

Horaire de retrait des dossards

3h Xtreme de **jour** :
Samedi 25 février 2023 à partir de **7h30**.

3h Xtreme de **nuit** :
Samedi 25 février 2023 à partir de **20h00**.

L'ensemble de l'équipe devra être présente avec :

- **carte d'identité**
- **matériel obligatoire**

Parcours & Balisage

- Le parcours se rapprochera des **5 km**, ceci est une estimation au plus proche de la réalité, il n'est pas possible de mesurer précisément les passages dans les souterrains du fort.

- Pour la **3h xtreme de jour**, dès le départ, nous vous ferons faire le tour des remparts du fort (400m) avant de vous élaner réellement sur le parcours complet. Les obstacles 1 et 2 lors de votre premier tour seront fermés pour éviter d'avoir des temps d'attente en début de course.

- Pour la **3h xtreme de nuit**, vous partirez directement sur le parcours et les obstacles sans rien éviter.

Un balisage blanc avec écriture noire sera présent sur l'ensemble du parcours. Nous ajouterons la nuit des bâtons lumineux qui vous serviront de repère.

- Nous vous demanderons bien évidemment de **respecter le balisage**, de ne pas essayer de couper à travers pour éviter quelques obstacles et ainsi essayer de gagner du temps ou économiser de l'énergie sur vos adversaires.

- **Le binôme en course devra toujours courir ensemble**, jamais plus de 5 mètres entre vous.

Encadrement

- Des marshalls seront présents sur l'ensemble des obstacles. Leur tâche ne sera pas simple, **nous vous demanderons de les respecter, de respecter les règles mises en place sur chaque obstacle et d'appliquer les pénalités.**

Sécurité & Service médical

- **Un poste médical sera installé dans une des pièces du fort**, proche de la ligne d'arrivée. Vous avez un coup de mou, une douleur ou une blessure, n'hésitez pas à aller trouver le service médical.

- **Si une blessure survient sur un obstacle, prévenez directement le marshall.** Le staff médical sera seul juge par rapport à la gravité de la blessure et vous devrez respecter sa décision.

Chronométrage & Relai

- **Chaque duo en course devra porter la puce chronométrage** obligatoirement à la **cheville** et la présenter au stand chronométrage à chaque tour.

- Un relai correct s'opère en **cédant la puce chrono à votre relayeur** et que celui-ci l'ait **attachée avant de reprendre la course.**

- En cas de perte de la puce chronométrage, pas de panique, terminez votre tour et signalez-le de suite au stand chronométrage. Une nouvelle puce vous sera attribuée.

Cas éliminatoires

- Matériel obligatoire non porté
- Non-respect des limites fixées par le balisage
 - Tricherie
- Non-respect des consignes des marshalls
 - Eviter un ou plusieurs obstacles
 - Relai non-conforme
 - Refus d'application des pénalités
- Consommation d'alcool ou de drogue

Ravitaillement

• Nous préférons vous prévenir que ce ne sera pas l'orgie. Le but pour nous est de vous mettre dans les conditions de la **24h Xtreme** où les participants sont en totale autonomie. Néanmoins, nous mettrons en place un petit ravito avec produits liquides et solides dans la dernière heure de course.

Fin de la course

• Une fois les 3 heures de course atteintes, nous vous arrêterons dans votre ordre d'arrivée à plusieurs endroits du parcours afin d'établir un classement au plus proche de la réalité.

• Nous indiquerons votre numéro d'équipe et la distance où vous étiez sur le parcours, une fois cela fait vous pourrez terminer votre tour mais sans être comptabilisé.

Propreté

• **Les douches ne seront accessibles qu'en fin d'épreuve.**

• Merci de **respecter les lieux, ne pas nettoyer ses vêtements et chaussures dans les douches ou lavabos**. Mettez vos affaires sales dans un grand sac et reprenez tout cela chez vous.

