



Informations et consignes sur le déroulement de l'épreuve.

Arrivées des coureurs et retraits pack inscription

Le début de l'épreuve est le lundi 3 juillet. Vous avez la possibilité d'arriver le jour même, mais nous vous conseillons vivement d'arriver plus tôt. Un point d'accueil et d'information sera d'ailleurs installé le dimanche 2 juillet de 17h à 19h à Montgenèvre afin de vous souhaiter la bienvenue dans les Hautes-Alpes. Il vous sera alors possible de laisser votre vélo au parc vélo.

Le retrait des packs inscription s'effectuera le dimanche 2 juillet entre 17h et 19h ou le lundi au matin entre 8h et 11h sur le front de neige de la station de Montgenèvre sur le village Alps Epic (suivre le fléchage en place dans le village).

Au moment du retrait de votre pack inscription, vous serez invité à déposer votre VTT dans le parc vélo sécurisé prévu à cet effet. Votre vélo y restera jusqu'au départ du prologue dans l'après-midi. **De plus, en même temps, le matériel obligatoire (spécifié dans le règlement) sera vérifié. Veuillez donc l'apporter au moment du retrait du pack coureur.**

Une fois le pack inscrit récupéré, vous pourrez rejoindre vos hébergements respectifs.

Pour les personnes arrivant en voiture, vous serez invité à aller déposer votre véhicule à Embrun (seulement le conducteur, lieu précis indiqué au moment du retrait du pack coureur) une fois que vous l'aurez déchargé à Montgenèvre. Une navette vous y attendra. **Celle-ci partira à 11h30 précise pour revenir à Montgenèvre.** Cela évitera une navette le dernier jour pour retourner chercher les véhicules à Montgenèvre. **Aucune navette ne sera effectuée le samedi 8 ou dimanche 9 juillet.**

Nous vous attendons ensuite à nouveau à partir de 12h30 sur le village Alps Epic pour la cérémonie d'ouverture avec un buffet et le briefing d'avant course qui suivra à 14h. **Toutes les consignes nécessaires pour le déroulement de la semaine seront données à ce moment-là. Il est donc obligatoire d'être présent à partir de 12h30. Vous recevrez également les infos les plus importantes par téléphone. Il est donc important que le numéro que vous nous avez donné soit valide.**

Le prologue se déroulera dans la foulée avec un premier départ à 16h.

Navette arrivée et départ (packs bleu et noir)

Nous vous proposons un service de navette pour votre arrivée et votre départ des Hautes-Alpes.

- Pour les personnes arrivant en avion et qui sont en pack noir, une navette est prévue pour l'aéroport de Turin le dimanche 2 juillet (horaire en fonction du nombre de personnes et de l'heure d'arrivée des avions).
- Pour les personnes arrivant en train (pack bleu ou noir), une navette sera proposée le dimanche 2 juillet ou le lundi 3 juillet au matin au départ d'Oulx Gare TGV et au départ de Briançon (horaires en fonction du nombre de personnes et de l'heure des trains)



- Les personnes arrivant en voiture sont invitées à se rendre directement à Montgenèvre avec leur véhicule. Comme indiqué dans le paragraphe précédent, celle-ci devra être déposée le lundi 3 juillet au matin à Embrun.

Bagage semaine, sac journée et affaires supplémentaires (packs bleu et noir)

Lors du retrait de votre pack inscription, vous recevrez 2 sacs spécifiques Alps Epic. Le plus grand a une contenance de 90L. C'est ce sac qui vous suivra tout au long de la semaine. Il vous faudra y mettre toute les affaires que vous souhaitez avoir chaque jour. **Nous vous demandons d'y transférer vos affaires dedans dès le premier jour, au moment du retrait des packs coureurs.** Ce sac sera récupéré chaque matin directement dans votre chambre (pack noir) ou à la réception (pack bleu) au départ de l'étape pour être ramené à l'identique sur votre lieu d'hébergement à l'arrivée de l'étape. **Aucune affaire en dehors de ce sac ne sera admis pour le transfert des bagages.**

Un deuxième sac vous sera remis au moment de l'inscription. Il s'agit d'un sac d'une contenance de 12L. C'est ce sac qui vous suivra jusque sur la ligne de départ et qu'il sera possible de récupérer directement sur la ligne d'arrivée. Celui-ci vous permettra de garder par exemple une petite veste en plus jusqu'au départ et la récupérer dès l'arrivée pour éviter de se refroidir.

Enfin, en ce qui concerne les affaires que vous pourrez avoir en plus (housse de transport de vélo par exemple), nous vous demanderons de les déposer sur un stand prévu à cet effet au moment du retrait des packs coureurs. **Veuillez y indiquer vos noms et prénoms dessus. Nous les transporteront jusqu'au lieu d'arrivée à Embrun où vous pourrez ainsi les récupérer le dernier jour.**

Concernant le sac journée, les coureurs race only y ont droit aussi. Il sera transporté de la ligne de départ à la ligne d'arrivée

Procédure journalière ligne de départ et ligne d'arrivée

Vous recevrez chaque jour par SMS, des informations sur les points importants de la course. Ces informations feront office de briefing et seront éventuellement répété avant le départ de chaque étape. N'oubliez donc pas de consulter votre téléphone chaque soir.

Chaque jour le même protocole sera à suivre au moment du départ. Hormis pour le prologue, le départ de l'étape se fera à 9h (sauf le dernier jour à 8h et sauf modification de dernière minute apporté par l'organisation). Il vous est demandé d'arriver sur la ligne de départ au minimum 30 minutes avant. Dès votre arrivée sur la ligne de départ, vous déposerez votre sac journée sur la place qui vous sera indiquée. Vous passerez ensuite récupérez votre tracker GPS dans un sas prévu à cet effet. Vous serez ensuite mis en place sur la ligne de départ en fonction de votre classement.

De même que pour la ligne de départ, le même protocole sera à suivre lors de l'arrivée de chaque étape. Une fois la ligne d'arrivée franchie, vous déposerez votre tracker GPS en passant dans le sas prévu à cet effet (afin de recharger sa batterie pour le lendemain). Vous pourrez ensuite récupérer votre sac journée et rejoindre votre lieu d'hébergement. Lorsque les



hébergements ne sont pas à proximité de la ligne d'arrivée, un service de navette sera mis en place.

Rappel matériel obligatoire

Ce point-là sera particulièrement surveillé. Comme le stipule le règlement de l'épreuve, le matériel suivant est à avoir sous peine de sanction :

- Individuel :
 - casque,
 - couverture de survie,
 - téléphone portable,
 - coupe-vent ou petit vêtement chaud,
 - minimum 2L d'eau et barres de céréales
 - nécessaire de réparation dont en particulier patte de dérailleur.
- Par équipe :

Trousse de secours avec 1 pansement américain, 1 bande auto agrippante, 5 compresses, 1 désinfectant, 1 collyre, 1 sparadrap, 1 antalgique laissé à l'appréciation du coureur et de son médecin traitant, 1 antihistaminique. GPS. Dérive-chaine

Ce matériel peut être vérifié à tout moment durant l'épreuve. Il vous sera précisé à chaque briefing si vous pouvez vous dispenser de certains matériels. Tout concurrent devra également porter le matériel fourni par l'organisation : plaque VTT, bracelets, dispositif de chronométrage et live tracking.

Licence ou certificat médical et signature règlement

Petit point du règlement (que vous signerez au moment du check-in) qu'il est très important de rappeler. Les concurrents possédant une licence délivrée par une fédération autorisant la pratique du cyclisme et ou du VTT en compétition (UCI, FFC, UFOLEP, FSGT, FFTRI, FNRM) devront impérativement présenter une copie de leur licence valide pour la saison correspondant à l'année où se déroule la course. Les autres concurrents (licenciés d'une fédération nationale non mentionnée ci-dessus y compris) devront fournir : La copie d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition datant de moins d'un an au jour de la course + 3 jours.

Apportez avec vous l'un de ces documents (ou envoyez-le par mail à racers@alpsepic.com avant la course). Sans la présentation d'un de ces documents et la signature du règlement vous ne pourrez prendre le départ ! Nous vous invitons donc à lire le règlement avant votre arrivée si cela n'est pas déjà fait.

Services après course

Après l'étape du jour, vous aurez accès à différents services. Ceux-ci se trouveront sur le



village Alps Epic. Parmi eux, vous trouverez :

- Stand lavage vélo
- Atelier mécanique vélo (les éventuelles pièces fournies restent à votre charge)
- Gardiennage vélo (un contrôle strict sera mis en place à l'entrée et à la sortie du parc vélo)
- Massage (packs bleu et noir)
- Navette (pour vous emmener dans vos hébergements ou sur les lieux des repas, packs bleu et noir)

Hébergements (packs bleu et noir)

Les hébergements vous seront indiqués par mail avant le début de l'événement et seront rappelés par une étiquette sur votre sac journée et sur votre sac de voyage. Le service course se tient à votre disposition pour vous guider vers vos hébergements si besoin.

Les draps seront fournis pour tout le monde, nous vous demandons simplement de prendre avec vous votre nécessaire de toilette.

Horaires des repas (packs bleu et noir)

Les hébergements sont informés des besoins spécifiques pour un repas de sportif. Il n'est pas nécessaire de leur rappeler lors de votre arrivée. Cependant, nous vous prions si cela n'est pas encore fait de nous préciser toutes allergies alimentaires.

Chaque jour les repas seront pris à des heures fixes. Le petit-déjeuner sera servi à partir de 6h30-7h (6h pour l'étape 5). Le repas d'après course (pour les courses only également) sera servi directement après la course en fonction de votre heure d'arrivée (à partir de 12h et jusqu'à l'arrivée du dernier concurrent). Concernant le repas du soir, il sera servi à partir de 19h30 en fonction des hébergements ou lieu de restauration où vous serez acheminés.

Concernant les ravitaillements (pour les courses only également), ils seront au nombre de 2 à 3 chaque jour en fonction de la difficulté de l'étape. Vous y retrouverez de quoi vous ressourcer avec des boissons et de la nourriture. Ces ravitaillements courses seront parfois aussi des checkpoints afin de faire le point sur l'avancé des différentes équipes.

Service laverie (packs bleu et noir)

Durant la semaine, nous vous proposons de laver vos tenues VTT afin que vous n'ayez pas à emporter autant de tenues que de jours de course. Pour un confort optimal nous vous conseillons d'emporter avec vous 3 tenues, le service laverie étant effectué 2 fois dans la semaine. Voici la manière dont il se décompose :

- 3/07 - prologue : votre tenue 1
- 4/07 - étape 1 : votre tenue 2
- 5/07 - étape 2 : lavage des tenues 1 et 2, vous roulez avec votre tenue 3
- 6/07 - étape 3 : votre tenue 1
- 7/07 - étape 4 : : lavage des tenues 1 et 3, vous roulez avec votre tenue 2



- 8/07 - étape 5 : tenue 1 ou 3

Afin d'assurer ce service, nous vous demanderons de mettre vos affaires à laver dans un filet de lavage personnel que nous vous remettrons et de le déposer sur votre lieu d'hébergement avant le départ des jours 3 et 5 (étape 2 et étape 4). Ce filet sera récupéré par nos soins, lavé dans la journée et vous sera restitué le soir sur votre lieu d'hébergement.

Balisage du parcours

Le parcours de l'épreuve sera balisé à l'aide de matériel spécifique qui vous sera présenté lors du briefing du premier jour (lundi 3 juillet). Il sera mis en place quelques jours avant chaque étape et sera vérifié chaque jour par une équipe d'ouvreur qui si nécessaire rajouteront du balisage. **Ce balisage sera léger et votre principal outil afin de vous orienter sera le GPS.** Les traces GPS de chaque étape vous seront fournies. **Il est obligatoire de télécharger sur votre GPS. En cas de différence entre balisage et GPS, vous devez faire la priorité à la trace GPS et non au balisage. Un seul GPS est obligatoire par équipe mais nous vous conseillons vivement d'en avoir 2.** Enfin, des signaleurs seront postés à des points stratégiques afin de vous orienter, mais également pour veiller sur votre sécurité. **Il pourra vous être demandé sur certains passages de descendre du vélo; cette consigne est pour votre sécurité au vu de certains passages exposés ! Vous pourrez aussi traverser des zones d'alpage ou vous risquez de croiser des "patou" (chien de berger), il est vivement conseillé de descendre du vélo à la vue de ces chiens (une info particulière vous sera transmise dans votre pack).**

Attention, vous allez traverser des portions de route soumise au code la route.

La balise de tracking sert aussi de contrôle pour d'éventuelles pénalités sur l'emprunt du bon parcours.

Des barrières horaires seront mis en place pour votre sécurité. Cependant, elles n'engendreront pas une mise hors course mais une pénalité (cf grille en annexe dans le règlement).

Fin de l'épreuve

Lors de votre arrivée à la dernière étape, le protocole sur la ligne d'arrivée sera le même. Cependant, ce jour-là, vous pourrez récupérer les affaires supplémentaires que vous nous avez remis en début d'épreuve.

Les services d'après courses seront les mêmes que les autres jours.

Le dernier soir nous vous invitons au repas de clôture de l'évènement qui sera réalisé à Embrun suivi d'une soirée concert. Vous passerez la dernière nuit dans vos hébergements respectifs. La fin officielle de l'épreuve est fixée au dimanche 9 juillet après le petit déjeuner. Après quoi vous serez libre de rentrer chez vous ou de poursuivre votre séjour dans les Hautes-Alpes mais par vos propres moyens. N'hésitez pas cependant à nous demander conseil.