

DES 3 VALLEES **ULTRA RAID**



GUIDE DES ATHLETES



WELCOME, OR WELCOME BACK

Chers athlètes,

Bienvenue à l'Ultra Raid des 3 Vallées 2024 ! Nous sommes ravis de vous accueillir pour cette nouvelle édition pleine de défis, de découvertes et de camaraderie. Depuis plusieurs années, notre événement ne cesse de grandir et de se perfectionner, et cette année, nous avons préparé des parcours exceptionnels qui vous feront découvrir les magnifiques paysages des Ardennes françaises et belges.

Ce guide est conçu pour vous fournir toutes les informations nécessaires pour profiter pleinement de votre expérience. Nous avons hâte de vous voir repousser vos limites et de partager avec vous des moments inoubliables.

Bonne course à tous et profitez de chaque instant !

Sportivement,
L'Équipe d'Organisation de l'Ultra Raid des 3 Vallées



**Entretien - Réparation -
Location de véhicules**

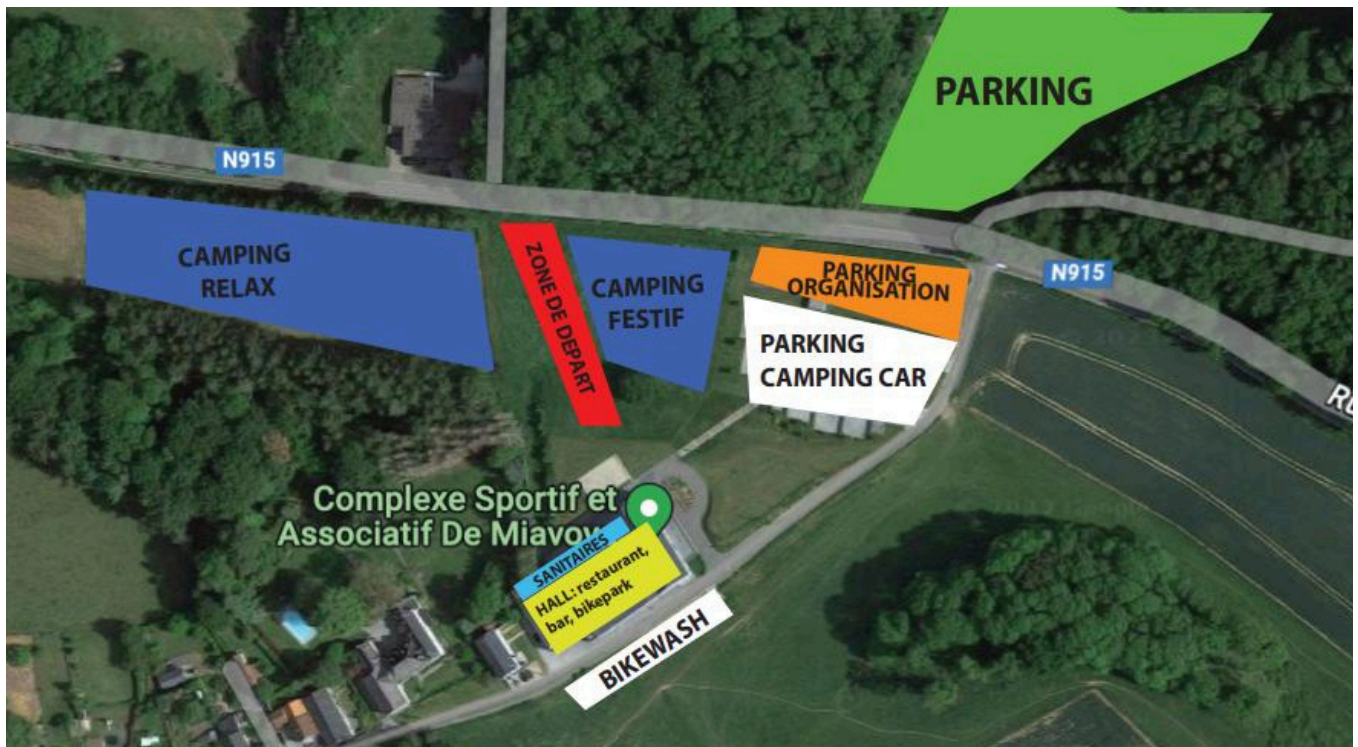
+32 478 11 58 85

Rue du Tige 7

5364 Hamois

Namur - Wallonie - Belgium

PLAN DU SITE



FLECHAGE Only VTT/MTB

Le fléchage est qualifié de "light", mais qu'est-ce que cela implique ? Cela signifie que nous balisons de manière optimale : les changements de direction seront toujours clairement indiqués, mais vous ne verrez pas de rappels tous les 50 mètres. Avec notre balisage combiné à la trace GPX, vous êtes assuré de vivre une course parfaitement maîtrisée !

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

Flèches blanches et réfléchissantes



SAMEDI 21 SEPTEMBRE

Flèches jaunes



DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Flèches rouges





PROGRAMME

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

14H00: Ouverture du camp de base

16H00 - 18h30: Retrait des dossards et welcome pack

18h45: Briefing d'avant course

19h00: Départ du prologue nocturne

20h30 - 23h00: Repas du soir

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

06H00: Ouverture du déjeuner

08H00: Départ ULTRA 6000 Solo + ULTRA 6000 DUO

08h30: Départ ULTRA 4000 + ULTRA 4000 DUO

09h15: Départ ULTRA 3000 + Gravel

13h00: Ouverture goûter + bar

16h00: PODIUMS du jour

17h30: Apéro convivial + surprise

18h00: Ouverture du buffet du soir

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

06H00: Ouverture du déjeuner

08H00: Départ ULTRA 6000 Solo + ULTRA 6000 DUO

08h30: Départ ULTRA 4000 + ULTRA 4000 DUO

09h15: Départ ULTRA 3000 + Gravel

15h00: Barbecue

16h00: PODIUMS du jour



evo
BIKES
CINEY



Votre magasin de vélos à Ciney

VTT

Route

Gravel

Active

Vélos électriques

800 m² d'exposition

500 vélos en stock

Mardi au vendredi : 10h - 18h

Samedi : 10h - 17h

Avril à octobre : Ouvert dès 7h le mardi

083/63.30.77 - info@evobikes.be

SPECIALIZED

SHIMANO
SERVICE CENTER


MOUSTACHE
BIKES

INFOS PRATIQUES

1. Consignes de sécurité

Lors d'une course, il est essentiel de respecter certaines règles de base et de sécurité pour assurer le bon déroulement de l'événement et la sécurité de tous les participants. Les parcours sont généralement fléchés, avec des indications claires pour guider les coureurs tout au long du trajet. Les dangers potentiels, tels que les traversées de routes, sont signalés soit par des signaleurs fixes, qui sont des personnes dédiées à assurer la sécurité à ces points critiques, soit par des panneaux avertissant les coureurs. Il est crucial de respecter le code de la route, même en présence de signaleurs, car ceux-ci sont là pour faciliter le passage en toute sécurité, mais la prudence et la vigilance des participants restent primordiales. Ne jamais prendre de risques inutiles, et toujours suivre les instructions des signaleurs et les indications sur le parcours.

2. Respect de la nature

Il est impératif que chacun respecte la nature lors des courses de VTT. Aucun déchet à terre ne sera toléré, et il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à ce que l'environnement reste intact. Le respect de la nature est non seulement un devoir, mais aussi essentiel pour la pérennité de notre sport. Le VTT se pratique au cœur de la nature, et préserver ces espaces est crucial pour que les générations futures puissent également en profiter. Chacun doit emporter ses déchets avec lui et s'assurer que le site reste propre, pour le bien de tous et pour l'avenir de notre discipline.

3. Chronométrage par ULTRA TIMING

Le chronométrage de la course se fait grâce à une puce électronique fixée sur la plaque de cadre de votre vélo. Cette puce enregistre automatiquement votre temps à chaque passage sur la ligne de départ et d'arrivée. Il est essentiel que chaque participant, même en cas d'abandon, repasse par la ligne de départ afin que nous puissions vérifier qu'il est bien rentré et ainsi assurer sa sécurité. Par ailleurs, des points de contrôle sont disposés tout au long du parcours pour suivre la progression des coureurs et s'assurer que tout se déroule correctement. Cela permet de garantir un suivi précis et de réagir rapidement en cas de besoin.

4. Matériel obligatoire

- Pour la nocturne de vendredi:
 - 1 éclairage avant et 1 éclairage arrière
 - 1 GPS
 - 1 téléphone portable,
 - 1 nécessaire de réparation,

INFOS PRATIQUES

5. E-BIKES + GPS

Les participants qui utilisent des e-bikes, GPS ou autres appareils électroniques auront la possibilité de recharger leurs équipements dans le bike park. Comme chaque année, une zone de rechargement est mise à disposition pour répondre à ces besoins. Nos bénévoles se chargeront de la gestion de cet espace pour s'assurer que tout fonctionne correctement et que chaque participant puisse bénéficier d'un accès au rechargement de manière organisée. Nous vous invitons à utiliser ce service pour garantir que votre équipement soit toujours prêt à l'emploi durant la course.

6. SERVICE SECOURS

Un service de secours mobile est disponible tout au long du parcours, ainsi qu'un poste fixe sur le site de Miavoye, pour assurer la sécurité de tous les participants. En cas de besoin, vous pouvez contacter les secours au numéro suivant : **+32 499 22 77 93**. Il est également important de rappeler qu'il en va du bon sens et de la solidarité entre participants : si vous voyez un concurrent en difficulté, n'hésitez pas à lui venir en aide. Votre intervention rapide peut faire la différence, et l'esprit d'entraide est une valeur fondamentale dans notre sport.

7. SERVICE TECHNIQUE - EVOBIKES

Evobikes sera présent sur le site avec un stand de mécanique pour assister les participants tout au long du weekend. Ils pourront également se rendre disponibles sur le parcours pour offrir leur aide en cas de besoin, afin de s'assurer que chacun puisse continuer la course dans les meilleures conditions possibles. De plus, des stations de ravitaillement seront équipées du minimum vital pour effectuer des réparations de base sur votre vélo, vous permettant de résoudre les petits problèmes mécaniques et de poursuivre votre course en toute tranquillité.

8. SERVICE MASSAGE

Un service de massage est disponible tous les jours pour les participants, accessible via réservation en prévente ou directement sur place, selon les disponibilités. Il est important de respecter les ostéopathes présents, qui sont là pour vous aider à récupérer et à vous sentir au mieux de votre forme. Nous vous invitons à profiter de ce service tout en veillant à respecter le travail et le temps des professionnels qui vous accompagnent.

9. SERVICE LAVAGE VELO

Le service de lavage de vélo, proposé en option, est géré via le bike park. Chaque participant peut y déposer son vélo, qui sera soigneusement lavé et graissé pour être prêt pour la course suivante. Ce service permet de s'assurer que votre vélo est en parfait état pour affronter les prochaines étapes. Il vous suffit de confier votre vélo au bike park, et vous le retrouverez parfaitement entretenu et prêt à rouler.

INFOS PRATIQUES

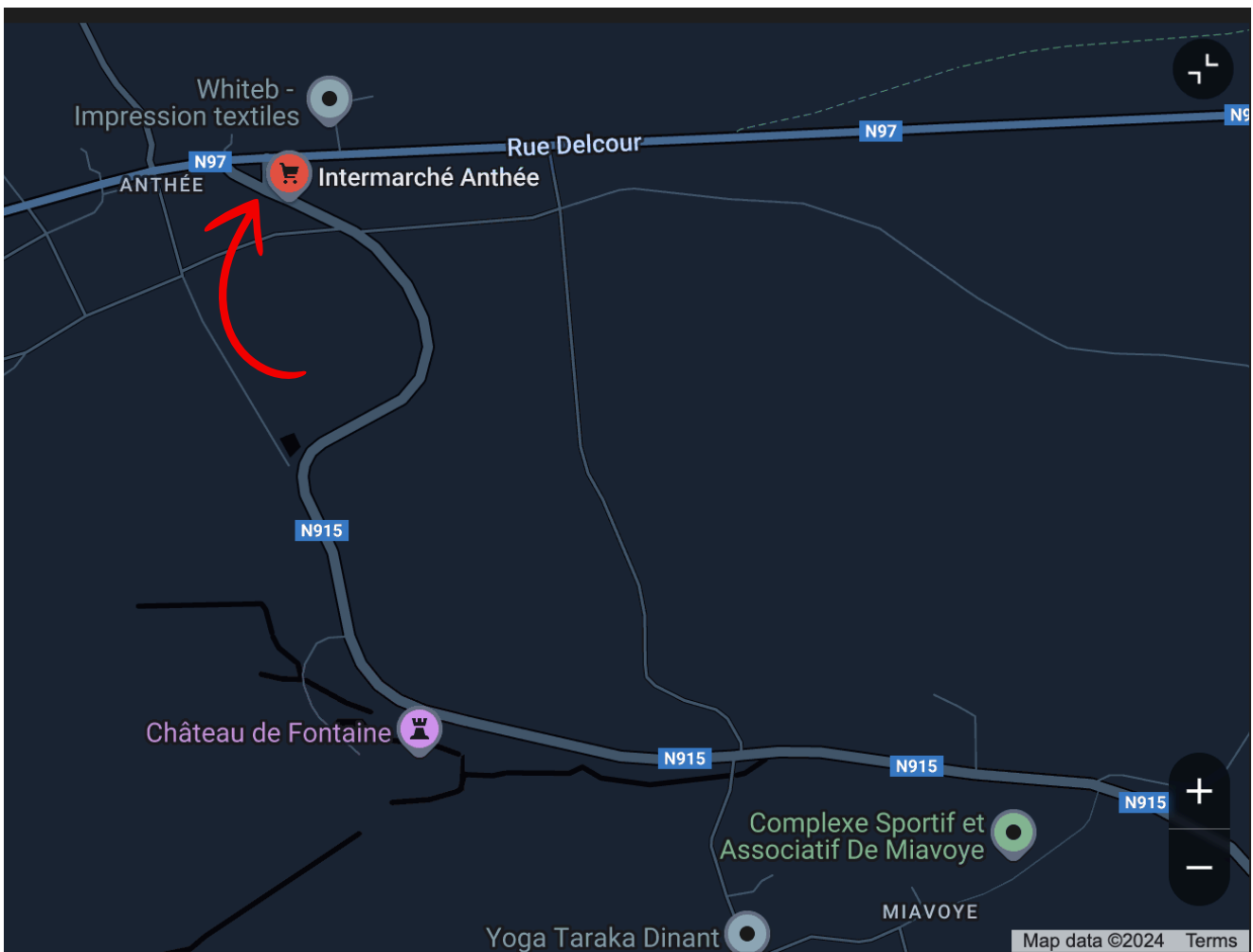
10. OU LAVER ET SECHER SES VETEMENTS?

Nous le savons tous, en Belgique la météo n'est pas toujours super sympa avec le sport outdoor et plus particulièrement cette année.

Il est possible de laver et sécher vos affaires de VTT à moins d'un KM du départ.

Sur le parking de l'intermarché d'Anthée, il y a plusieurs machines et sèche linges disponibles:

[Rue Maréchal Franchet d'Esperey 2, 5520 Onhaye](#)



INFOS PRATIQUES

1 1 . SERVICE COURSE RAVITO - COMPETITION

Cette année nous lançons un nouveau service pour les compétiteurs: le service course ravito!

Comment cela fonctionne:

Tous les matins entre 6h00h et 7h00 des bacs seront mis à votre disposition avec des numéros.

Chaque numéro de bacs correspond à l'emplacement du ravito du jour (ne vous trompez pas de bac car nous ne seront pas tenu responsable)

Comment cela fonctionne:

ETAPE 1:

Je colle une étiquette et j'écris mon numéro de dossard sur l'étiquette. J'attache mon gel/bars avec l'élastique prévu sur la gourde

ETAPE 2

Je dépose ma gourde dans la box prévue en fonction du ravito où je souhaite la retrouver

ETAPE 3

Je récupère ma gourde au ravito et je peux laisser ma gourde vide dans la box. Vous la retrouverez le soir.

ETAPE 4

Je n'oublie pas de dire merci aux bénévoles présents au ravito :)



Nos services

VENTE

LOCATION

GESTION

EVALUATION

EXPERTISE

AGENCE IMMOBILIÈRE

IMMO-KH

— 071 / 312 . 312 —

CONTACTEZ NOUS

071/312.312

Info@immo-KH.com

PARCOURS


Téléchargez ici les traces GPX



SCAN ME

Retrouvez les traces + cartes interactives également
sur notre site web:

www.ultra-raid-des-3-vallees.com/ultraraid2024



FOOD: MENU

Vendredi

Soir: Trio de pâtes, trio de sauces, pain & gruyère
Nougat glacé


Samedi

Déjeuner: fruits frais, yaourts, omelette, Muesli céréales, pain gris, baguette, confiture, beurre, jambon, fromage, croissant
Jus de fruit, café, thé, lait

Milieu de journée: Pain crochon

Soir: Gratin de penne aux poissons, volaille farcie sauce Ardennaise, Boulet sauce provençale légumes, salade de pâtes aux légumes, taboulés du sud, salade de riz au thon et légumes

Assortiment de glaces



FOOD: MENU

Dimanche

Déjeuner: fruits frais, yaourts, omelette, Muesli céréales, pain gris, baguette, confiture, beurre, jambon, fromage, pain au chocolat

Jus de fruit, café, thé, lait

Après course: Jambon grillé moutarde, hamburger boeuf, saucisse campagne, tomate, concombre, salade, salade de pâte, sauce au choix

Assortiment de glaces

BON APPETIT LES ULTRA!

SERVICE PHOTOS

Comme chaque année, Violette Somme sera en charge de capturer des photos individuelles des participants tout au long du weekend. Ces photos permettront de garder un souvenir inoubliable de votre participation à l'Ultra Raid. Les clichés seront disponibles en ligne dans les 15 jours suivant l'événement, afin que chacun puisse les consulter et les télécharger. Nous vous invitons à profiter de cette opportunité pour immortaliser vos moments forts durant la course.



Ps: N'hésitez pas la suivre sur les réseaux sociaux :)

Et a sourire quand vous la voyez :p



CHIMAY DORÉE

Chimay, une bière très spéciale
Alc. 4,8% vol

CHIMAY



Un vrai produit trappiste se reconnaît à ce label
L'abus d'alcool nuit à la santé



NUMERO D'URGENCE

Ambulance:

Nos services de secours sont disponibles via un poste fixe sur le site du complexe de Miavoye pendant toute la durée de l'Ultra Raid.

Durant la course, une ambulance mobile est disponible également à ce numéro: +32 499 22 77 93.

Il est important de n'utiliser ce numéro qu'en cas d'urgence.

Service de rapatriement:

Vélo cassé pendant la course, crevaison irréparable, notre service de rapatriement fera son maximum pour vous aider et vous ramener à bon port.

Numéro à contacter: +32 499 22 77 93.

ps: les fractures de moral ne sont pas admise dans ce service 🧐

Une seule app pour les pompiers, une ambulance ou la police
Le principal atout de l'app 112 BE est que vous ne devez plus mémoriser les numéros d'urgence et que vous ne risquez donc pas non plus de les oublier si vous êtes paniqué. Il vous suffit de cliquer sur l'icône des pompiers, de l'ambulance ou de la police en fonction de l'urgence.





LARD DE LA COM.



BRANDING - PHOTO - VIDEO - WEB

PARTENAIRES

Partenaires institutionnels

Les communes Belges d'Onhaye, Anhée, Hastière, Profondeville, Mettet, Houyet, Dinant, Beauraing et Gedinne.

Les communes Françaises de Givet, Landrichamps et Hargnies

La Division et Nature, L'organisme National des Forêts (FR), La préfecture du département des Ardennes.

Partenaires privés



VIOLETTE SOMME
• PHOTOGRAPHY •
vsphotos.be



www.evobikes.be



AGENCE IMMOBIÈRE

IMMO-KH

— 071 / 312 . 312 —

Ce guide vous est offert par: