

CARNET DE L'ASSISTANT



SOMMAIRE

INFOS PRATIQUES PARTICIPANTS & ASSISTANTS	3
SEMI AUTONOMIE	3
RETRAIT DES DOSSARDS & NAVETTE BUS	3
DEPART / ARRIVEE	4
RAVITAILLEMENTS & ASSISTANCE	5
SAC D'ALLEGEMENT	5
PARC VTT	5
ASSISTANCE VEHICULE EQUIPE RELAIS	5
ABANDON & RAPATRIEMENT	6
TEMPS MAXIMUM AUTORISE & BARRIERES HORAIREES	6
REPAS	6
GARANTIE ANNULATION	6
DRONE	6
HORAIRES DE PASSAGE	7
CHARTRE DE BONNE CONDUITE	8
VOTRE TIMING & LIENS UTILES	9
VUE AÉRIENNE CAHORS SITE DÉPART ARRIVÉE	10
PLAN ESPACE CLÉMENT MAROT	11
CARTE GÉNÉRALE	12
CARTES RAVITAILLEMENTS LE MAZET / CABRERETS	13
CARTES RAVITAILLEMENTS CLAVEL / GRAMAT	14
CARTES RAVITAILLEMENTS LE BASTIT / LABASTIDE-MURAT	15
CARTES RAVITAILLEMENTS St MICHEL DE COURS / CAHORS	16
PROFILS	17
L'INTEGRAL TRAIL	17
LE MINERAL TRAIL	17
L'ATYPIQUE TRAIL	17
LE SECTORIAL TRAIL - R1	17
LE SECTORIEL TRAIL - R2	18
LE SECTORIEL TRAIL - R3	18
LE SECTORIEL TRAIL - R4	18
L'INTEGRAL VTT	18
LE MINERAL VTT AE & VTT MUSCULAIRE	19
LE SECTORIEL VTT - R1	19
LE SECTORIEL VTT - R2	19
NOS PARTENAIRES	20

INFOS PRATIQUES PARTICIPANTS & ASSISTANTS

(Extraits du règlement)

SEMI AUTONOMIE

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Les sections sans ravitaillement sont d'environ 20 km et sont réparties depuis le départ de la façon suivante (L = liquide / LS = liquide et solide)

- L'INTEGRAL (184,9 km) :**
- 19km (*Le Mazet*) = L
 - 42km (*Cabrerets*) = LS
 - 64km (*Clavel*) = L
 - 89km (*Gramat*) = LS
 - 116km (*Le Bastit*) = L
 - 136km (*Labastide-Murat*) = LS
 - 157km (*St Michel de Cours*) = L

- LE MINERAL (92,3 km) :**
- 27km (*Le Bastit*) = L
 - 48km (*Labastide-Murat*) = LS
 - 68km (*St Michel de Cours*) = L

- L'ATYPIQUE (42 km) :**
- 23 km (*Le Mazet*) = L

Une assistance personnelle est tolérée exclusivement sur les points de ravitaillement (*Le Mazet, Cabrerets, Clavel, Gramat, Le Bastit, Labastide-Murat* et *St Michel de Cours*) dans la zone spécifiquement réservée à cet usage et à l'appréciation du chef de poste.

Aucune assistance n'est permise en aucun point du parcours, **excepté aux points de ravitaillement.**

Il est interdit de se faire accompagner ou d'accepter d'être accompagné pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite.

RETRAIT DES DOSSARDS & NAVETTE BUS

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Les dossards seront à retirer à l'**Espace Clément Marot** situé **place Bessières à Cahors**. Les jours et horaires seront les suivants :

- **Vendredi 12 Mai 2023 : 17h00 – 22h00**
- **Samedi 13 Mai 2023 : 06h30 – 07h30 et 18h00 – 20h00**
- **Dimanche 14 mai 2023 : 07h00 – 08h00**

LE MINERAL Trail (92 km) & L'ATYPIQUE Trail (42 km)

Les dossards non retirés dans ces tranches horaires, notamment par les Participants du MINERAL dont le départ est donné de Gramat et de L'ATYPIQUE dont le départ est donné de Cabrerets, seront amenés par l'organisation sur le lieu de départ une ½ heure avant, soit vers 04h30 le dimanche 14 mai pour Le MINERAL et vers 08h30 pour L'ATYPIQUE.

Pour LE MINERAL et L'XTREM Challenge (92,3km), une **navette bus** sera mise en place au départ de Cahors avec un départ le dimanche 14 mai à 03h30 pour rejoindre le départ à Gramat.

Pour L'ATYPIQUE (42km), une **navette bus** sera mise en place au départ de Cahors avec un départ le dimanche 14 mai à 08h00 pour rejoindre le départ à Cabrerets.

Si vous souhaitez bénéficier de cette prestation, vous devrez vous acquitter de la somme de **10€** lors de votre inscription.

LE MINERAL VTT & VTTAE (92 km)

Les dossards non retirés dans ces tranches horaires, notamment par les Participants au MINERAL Assistance Électrique et au MINERAL Musculaire dont le départ est donné de Gramat, seront amenés par l'organisation sur le lieu de départ une ½ heure avant soit vers 10h30 le samedi 13 mai.

Un parc VTT, sera organisé à Gramat dans le Grand Couvent – avenue Louis Mazet le vendredi 12 mai de 17h à 23h et le samedi 13 mai de 08h00 à 11h00.

Une navette bus sera mise en place au départ de Cahors le samedi 13 mai à 9h30. Cette navette n'assurera pas le transport des VTT.

Si vous souhaitez bénéficier de cette prestation, vous devrez vous acquitter de la somme de 10€ lors de votre inscription.

DEPART / ARRIVEE

ULTRA TRAIL

- **L'INTEGRAL (184,9 km) : CAHORS place Bessières** en sera le lieu de départ et d'arrivée qui se feront au même endroit. **Le départ sera donné le samedi 13 mai à 08h00.**
- **LE MINERAL et L'XTREM Challenge (92,3 km) : son départ se fera du Grand Couvent de Gramat - 33 avenue Louis Mazet - 46500 GRAMAT. Il sera donné le dimanche 14 Mai à 5h00.** L'arrivée sera jugée à CAHORS
- **L'ATYPIQUE (42 km) : le départ, se fera de la place du Communal à Cabrerets (46330). Il sera donné le dimanche 14 mai à 09h00.** L'arrivée sera jugée à **CAHORS place Bessières.**
- **LE SECTORIEL (Relais) : Le départ du premier relais sera donné de CAHORS le samedi 13 Mai à 8h00**
 - **1er relais : DEPART : CAHORS – place Bessières**
ARRIVEE : CABRERETS – Foyer Rural – place de la Mairie
 - **2ème relais : DEPART : CABRERETS – Foyer Rural – place de la Mairie**
ARRIVEE : GRAMAT – Grand Couvent – 33 avenue Louis Mazet
 - **3ème relais : DEPART : GRAMAT – Grand Couvent – 33 avenue Louis Mazet**
ARRIVEE : LABASTIDE MURAT – place de la Mairie
 - **4ème relais : DEPART : LABASTIDE MURAT – place de la Mairie**
ARRIVEE : CAHORS – place Bessières

ULTRA VTT

- **L'INTEGRAL et L'XTREM Challenge (184,9 km) : CAHORS place Bessières** en sera le lieu de départ et d'arrivée qui se feront au même endroit. **Le départ sera donné le samedi 13 Mai à 7h30**
- **LE SECTORIEL (Relais) : Le départ du premier relais sera donné de CAHORS le samedi 13 Mai à 7h30**
 - **1er relais : DEPART : CAHORS – place Bessières**
ARRIVEE : GRAMAT – Grand Couvent – 33 avenue Louis Mazet
 - **2ème relais : DEPART : GRAMAT – Grand Couvent – 33 avenue Louis Mazet**
ARRIVEE : CAHORS – place Bessières
- **LE MINERAL Assistance Électrique et Musculaire (92,3 km) : son départ se fera du Grand Couvent de Gramat - 33 avenue Louis Mazet - 46500 GRAMAT. Il sera donné le samedi 13 Mai à 11h00.** L'arrivée sera jugée à CAHORS

RAVITAILLEMENTS & ASSISTANCE

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Pour **L'INTEGRAL** et **L'XTREM Challenge VTT (184,9 km)**

- **Liquide et solide** situés respectivement à 42, 89 et 136 kilomètres du départ soit à **Cabrerets, Gramat et Labastide-Murat**
- **Liquide** intercalés entre les ravitaillements "liquide et solide" à 19, 64, 116 et 157 kilomètres du départ soit aux lieux dits **Le Mazet, Clavel, le Bastit et St Michel de Cours**

Pour **LE MINERAL** et **L'XTREM Challenge Trail (92,3 km)**

- **Liquide et solide** à 48 kilomètres du départ soit à **Labastide-Murat**
- **Liquide** intercalés entre les ravitaillements "liquide et solide" à 27 et 68 kilomètres du départ soit aux lieux dits **Le Bastit et St Michel de Cours**

Pour **L'ATYPIQUE (42 km)**

- **Liquide** à 23 kilomètres du départ soit au lieu-dit Le Mazet

Pour **LE SECTORIEL Trail (Relais) ravitaillement uniquement liquide**

1er Relais : 19km du départ au lieu-dit Le Mazet sur la commune d'Esclauzels (46090)

2ème Relais : 22 km du départ au lieu-dit Clavel sur la commune de Caniac-du-Causse (46240)

3ème Relais : 20 km du départ dans le village du Bastit (46500)

4ème Relais : 21 km du départ dans le village de St Michel de Cours (46090)

Pour **LE SECTORIEL VTT (Relais)**

1er Relais : 19km du départ au lieu-dit Le Mazet sur la commune d'Esclauzels (46090)

ravitaillement liquide, à 42km à Cabrerets ravitaillement liquide et solide et à 64km au lieu-dit Clavel sur la commune de Caniac-du-Causse (46240) ravitaillement liquide

2ème Relais : 27km du départ dans le village du Bastit (46500) ravitaillement liquide, à 48km à Labastide Murat ravitaillement liquide et solide et à 68km dans le village de St Michel de Cours (46090)

SAC D'ALLEGEMENT

L'INTEGRAL & L'XTREM Challenge VTT (183 km)

Chaque concurrent de **L'INTEGRAL** et de **L'XTREM Challenge** reçoit avec son dossard 1 sac de 30 litres. Après l'avoir rempli avec les affaires de son choix et l'avoir fermé, il peut le déposer, au moment du retrait de son dossard, à l'accueil ou au moment du départ. Ce sac est acheminé par l'organisation à mi-parcours à **GRAMAT**.

En arrivant à la base de vie de **GRAMAT**, chaque coureur doit **obligatoirement récupérer son sac**. Lorsqu'il quitte la base de vie, il dépose lui-même son sac à l'endroit prévu à cet effet pour son rapatriement vers l'arrivée à **Cahors**.

PARC VTT

LE MINERAL VTT & VTTAE (92 km)

Un **parc VTT**, sera organisé à Gramat dans le Grand Couvent – avenue Louis Mazet le vendredi 12 mai de 17h à 23h et le samedi 13 mai de 08h00 à 11h00.

ASSISTANCE VEHICULE EQUIPE RELAIS

LE SECTORIEL Trail & VTT (Relais)

Chaque équipe effectuant le parcours en relais doit avoir une assistance « véhicule » afin de déposer les relayeurs aux points de passage de relais (postes de ravitaillement) et récupérer ceux qui ont effectué leur parcours.

ABANDON & RAPATRIEMENT

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Des minibuses sont disponibles au départ des postes de ravitaillement suivants : Cabrerets, Gramat, Labastide-Murat et Saint Michel de Cours

TEMPS MAXIMUM AUTORISE & BARRIERES HORAIRES

ULTRA TRAIL

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à :

- **L'INTEGRAL (184,9 km) : 40 heures (4,63km/h de moyenne)**
- **LE MINERAL et L'XTREM Challenge (92,3 km) : 18 heures (5,12km/h de moyenne)**
- **L'ATYPIQUE (42km) : 7 heures (6km/h de moyenne)**

Les heures limites de départ (barrières horaires) des postes de ravitaillement sont :

- **L'INTEGRAL (184,9 km):**
 - **Cabrerets** : samedi 13 mai à 14h00
 - **Gramat** : dimanche 14 mai à 02h00
 - **Labastide-Murat** : dimanche 14 mai à 13h30
 - **Saint Michel de Cours** : dimanche 14 mai à 17h00
- **LE MINERAL et L'XTREM CHALLENGE Trail (92,3 km):**
 - **Labastide-Murat** : dimanche 14 mai à 13h30
 - **Saint Michel de Cours** : dimanche 14 mai à 17h00
- **L'ATYPIQUE (42 km):**
 - **Le Mazet** : dimanche 14 mai à 13h00

L'INTEGRAL VTT & L'XTREM Challenge VTT

Les heures limites de départ (barrières horaires) des postes de ravitaillement sont :

- **Cabrerets** : samedi 13 mai à 12h30
- **Gramat** : samedi 13 mai à 17h00
- **Labastide-Murat** : samedi 13 mai à 21h00

REPAS

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Un repas d'après course au prix de **13€** à réservé lors de l'inscription sera servi sur le site d'arrivée.

GARANTIE ANNULATION

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

Tout Participant a la possibilité lors de son inscription de souscrire une assurance "annulation" lors de son inscription à l'Événement en cochant la case correspondante dans le processus d'inscription sur la plateforme Chrono-Start.

DRONE

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

L'utilisation des aéronefs télé-pilotés (drones) par les participants ou les accompagnateurs est strictement interdite.

HORAIRES DE PASSAGE

ULTRA TRAIL & ULTRA VTT

HEURES APPROXIMATIVES DE PASSAGE (réf. Temps réalisés en 2022)										
		SECTEUR 1 - CAHORS / CABRERETS			SECTEUR 2 - CABRERETS / GRAMAT		SECTEUR 3 - GRAMAT / LABASTIDE		SECTEUR 4 - LABASTIDE / CAHORS	
		CAHORS	LE MAZET	CABRERETS	CLAVEL	GRAMAT	LE BASTIT	LABASTIDE M	ST MICHEL de C	CAHORS
		KM 00	KM 19	KM 42	KM 66	KM 92	KM 120	KM 140	KM 160	KM 183
L'INTEGRAL VTT		17 km/h	8:37	9:58	11:22	12:54	14:37	15:44	16:54	18:15
		9 km/h	7:30	9:36	12:10	14:50	17:43	20:50	23:03	1:16
LE SECTORIEL VTT		14 km/h	8:51	10:30	12:13	14:04	16:04	17:30	18:56	20:34
		12 km/h	7:30	9:05	11:00	13:00	15:10	17:30	19:10	20:50
L'INTEGRAL TRAIL		9 km/h	10:07	12:40	15:20	18:13	21:20	23:33	1:47	4:20
		5 km/h	8:00	11:48	16:24	21:12	2:24	8:00	12:00	16:00
LE SECTORIEL TRAIL		10 km/h	9:54	12:12	14:36	17:12	20:00	22:00	0:00	2:18
		5 km/h	8:00	11:48	16:24	21:12	2:24	8:00	12:00	16:00
						GRAMAT	LE BASTIT	LABASTIDE M	ST MICHEL de C	CAHORS
						KM 00	KM 28	KM 48	KM 68	KM 91
LE MINERAL VTTAE		15 km/h				11:00	12:52	14:12	15:32	17:04
		12 km/h					13:20	15:00	16:40	18:35
LE MINERAL MUSCU		14 km/h				11:00	13:00	14:25	15:51	17:30
		12 km/h					13:20	15:00	16:40	18:35
LE MINERAL TRAIL		11 km/h				5:00	7:33	9:22	11:11	13:16
		5 km/h					10:36	14:36	18:36	23:12
			LE MAZET	CABRERETS						CAHORS
			KM 23	KM 00						KM 42
L'ATYPIQUE		10 km/h	11:18	9:00						13:12
		6 km/h	12:50							16:00
AMPLI. HORAIRE	SAMEDI 13 MAI		8:37 / 11:48	9:58 / 16:24	11:22 / 21:12	12:54 / 00:00	12:52 / 00:00	14:12 / 00:00	15:32 / 00:00	17:04 / 00:00
	DIMANCHE 14 MAI		11:18 / 12:50	8:30 / 9:00		00:00 / 05:00	00:00 / 10:36	00:00 / 14:36	00:00 / 18:36	00:00 / 23:12

CHARTE DE BONNE CONDUITE

Chaque participant de l'U[VT]TCV s'engage à respecter le règlement ainsi que la charte de bonne conduite. Les assistants doivent eux aussi en faire de même.



CHARTE DE BONNE CONDUITE

Le tracé du parcours de l'Ultra Trail et de l'Ultra VTT Causses et Vallées Lot Dordogne 2023 s'inscrit pour sa majeure partie dans le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy.

Ce territoire à forts enjeux écologiques présente des espaces naturels sensibles (réserves naturelles nationales géologiques et Sites Natura 2000). Cap'Orn Organisation s'est engagé à veiller au respect de la réglementation liée aux espèces et aux espaces protégés.

Nous souhaitons que notre engagement soit aussi le vôtre et que vos comportements soit en adéquation avec les dispositions prises.

A ce titre, nous vous invitons à :

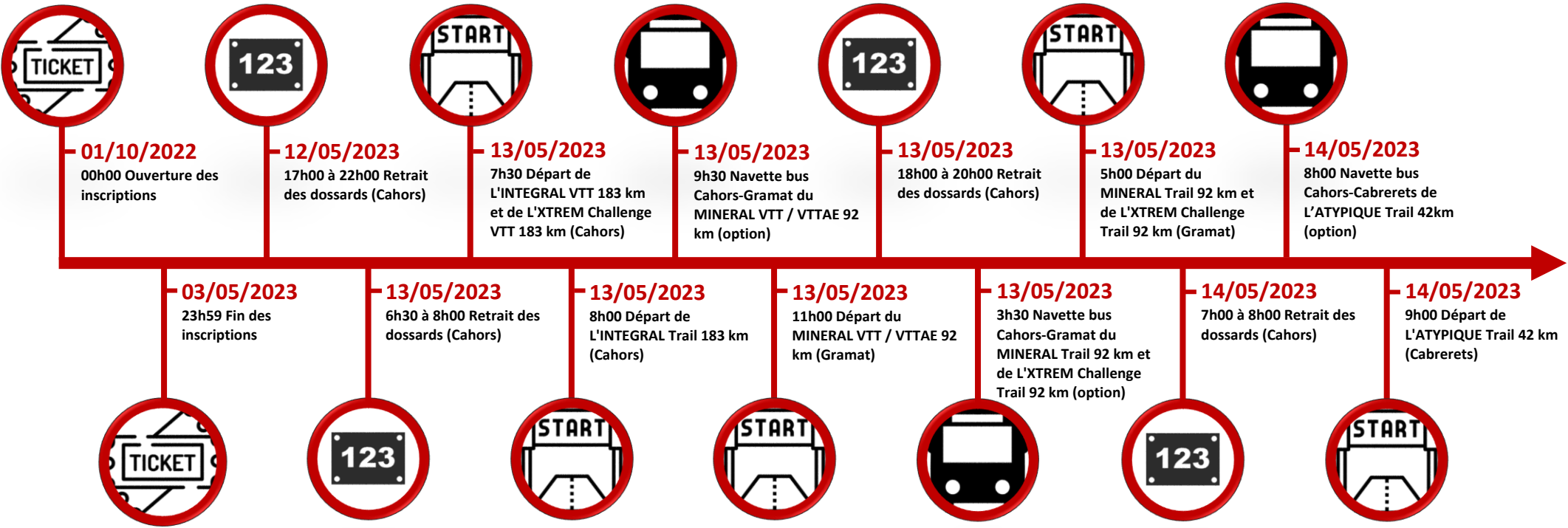
- Respecter le balisage en restant sur le parcours défini et balisé
- Ne pas être suivi durant votre épreuve
- Retrouver votre assistance uniquement sur les points de ravitaillements
- Conserver vos déchets et emballages en les déposant dans les lieux prévus par l'organisation
- Ne pas faire l'usage de drone (coureurs et assistants)

Merci pour votre contribution

Nom : Prénom :

Signature

VOTRE TIMING & LIENS UTILES



Cap'Orn
(Site Officiel)

Tracksy
(Live Tracking)

Chrono Start
(classement en direct)

Facebook
(UTCVLotDordogne)

Instagram
(utcvlotdordogne)

YouTube
(Cap'Orn Organisation)



PROCHAINEMENT

VUE AÉRIENNE CAHORS SITE DÉPART ARRIVÉE



PLAN ESPACE CLÉMENT MAROT



- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 WC | 7 Poste de secours |
| 2 Retrait des dossards | 8 Kinésithérapeute |
| 3 Sac d'allègement | 9 Ostéopathe |
| 4 PC sécurité | 10 Podologue |
| 5 Salle de repos | 11 Zone interdite au public |
| 6 Salle de restauration | 12 Car podium |
| | 13 Zone de rinçage VTT |

Départ

Arrivée

CARTE GÉNÉRALE



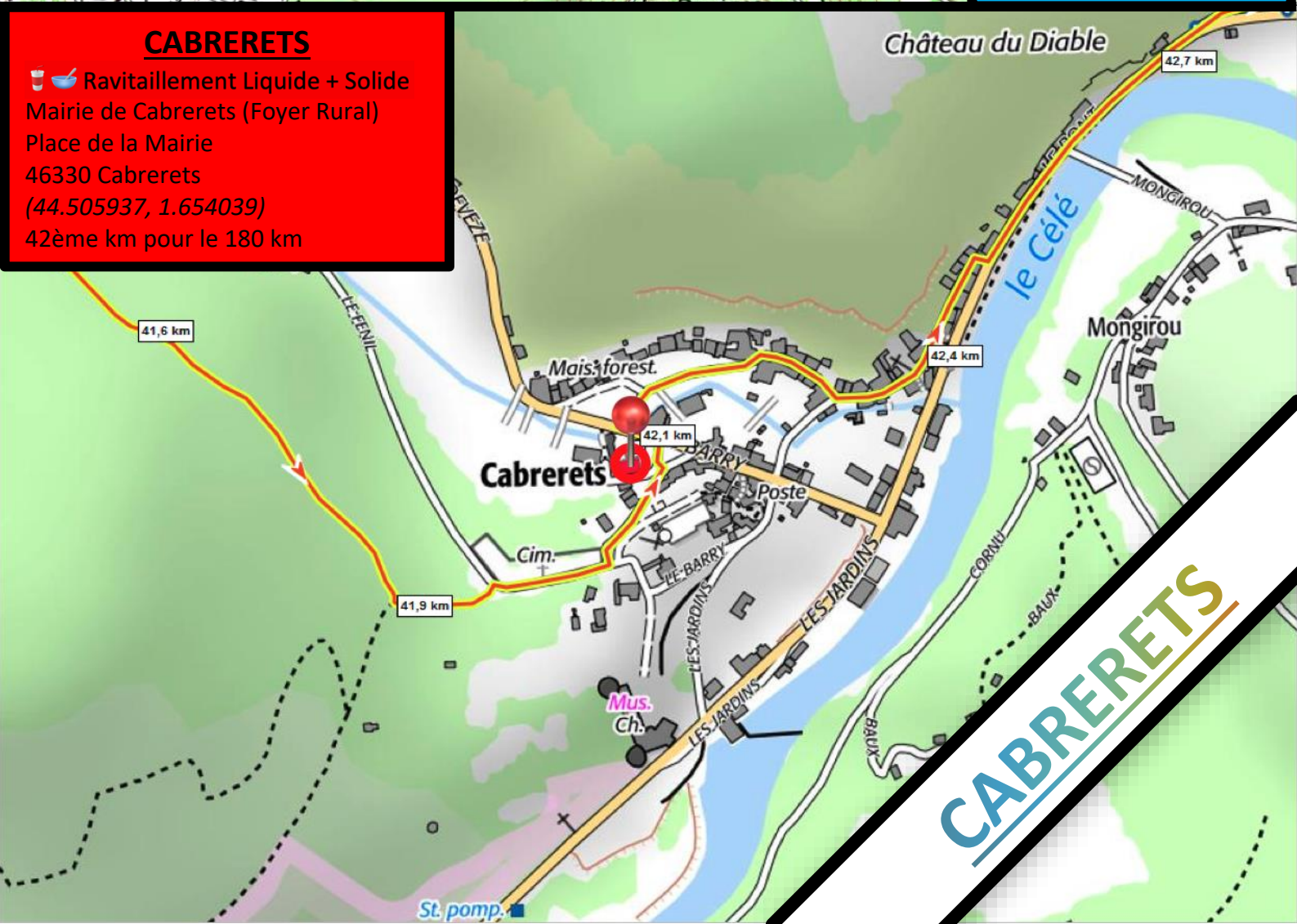
LE MAZET



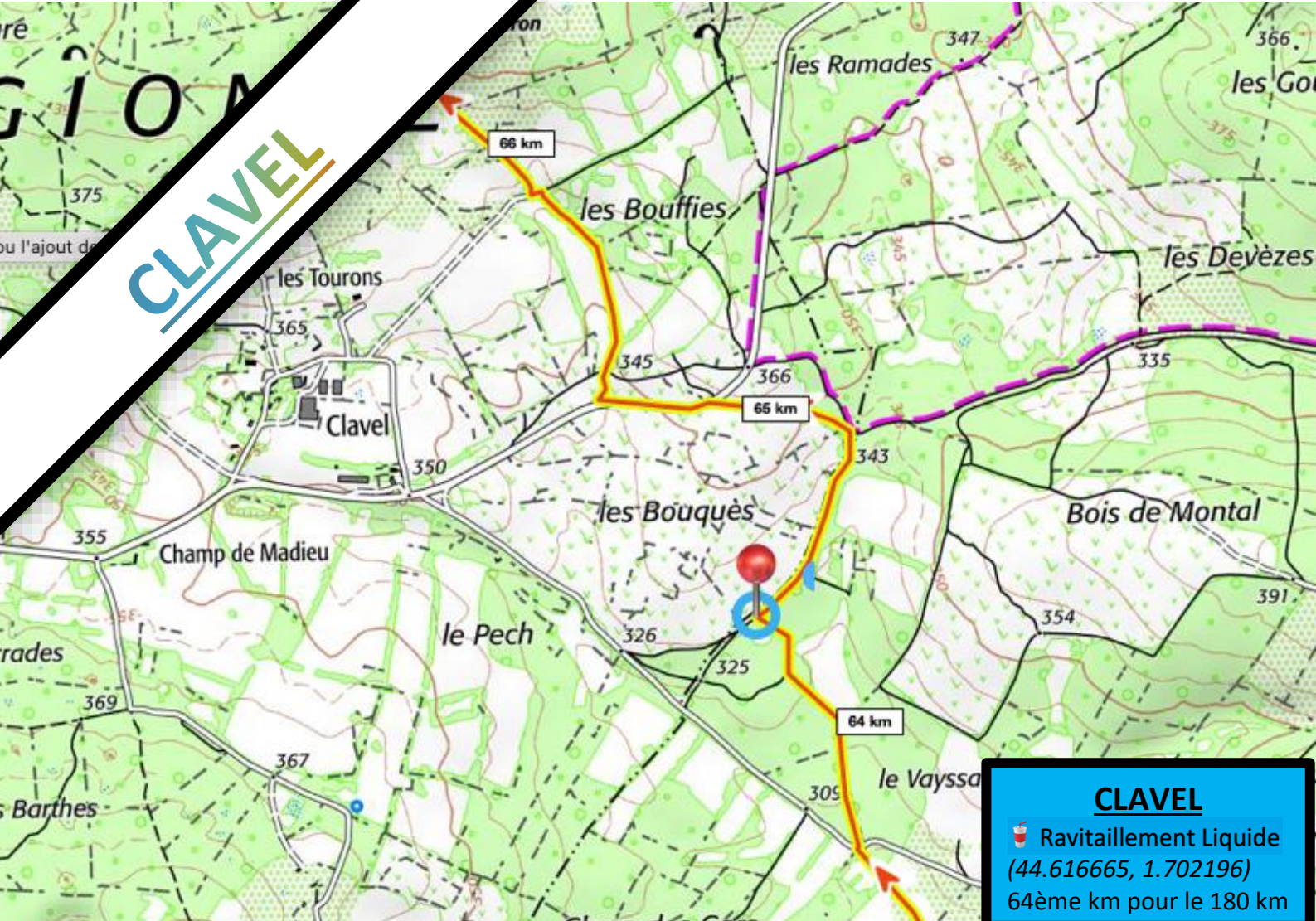
LE MAZET
🚛 🚰 Ravitaillement Liquide
sur la D911
(44.416306, 1.568547)
19ème km pour le 180 km

CABRERETS

🚛 🚰 Ravitaillement Liquide + Solide
Mairie de Cabrerets (Foyer Rural)
Place de la Mairie
46330 Cabrerets
(44.505937, 1.654039)
42ème km pour le 180 km



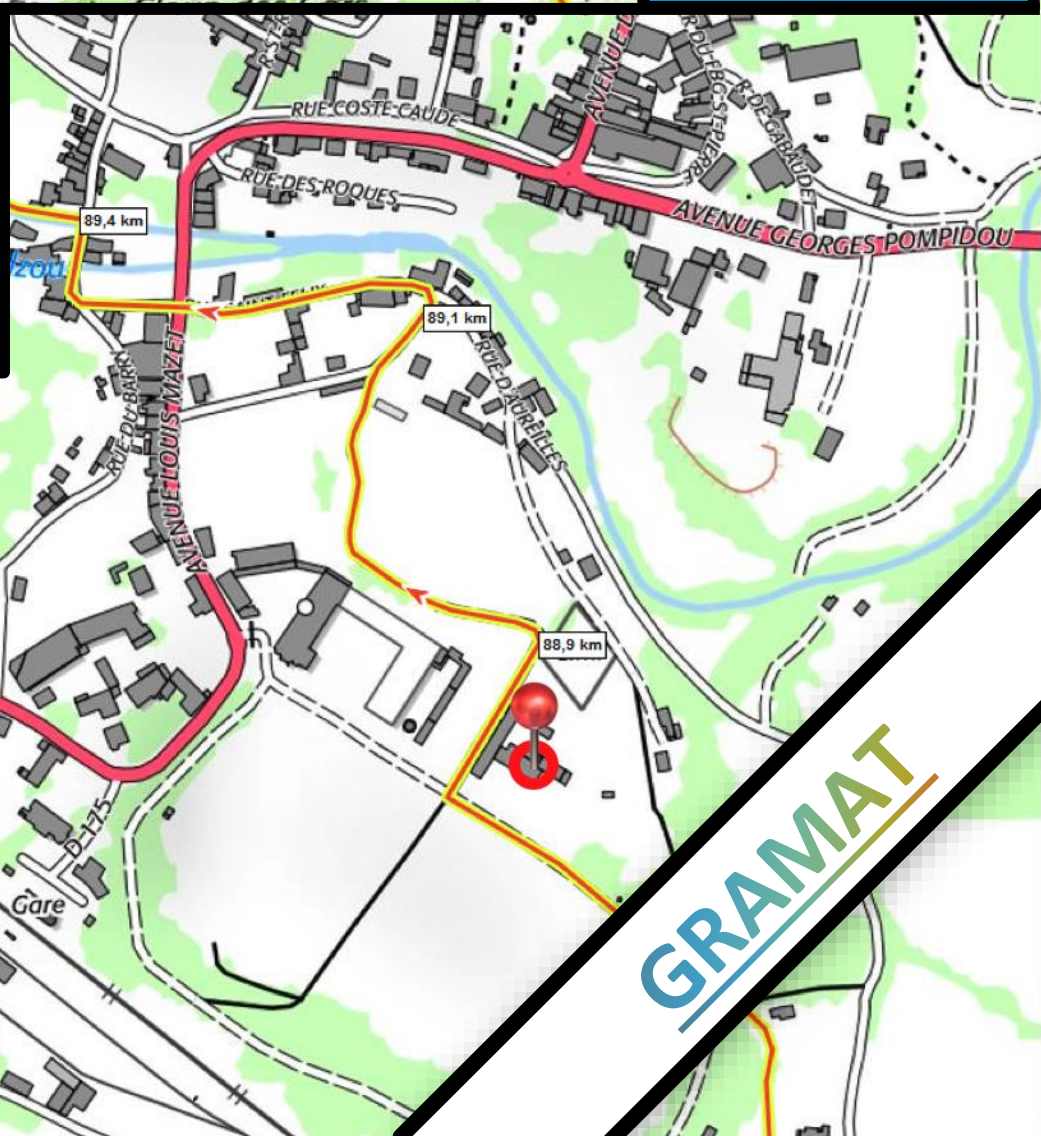
CABRERETS



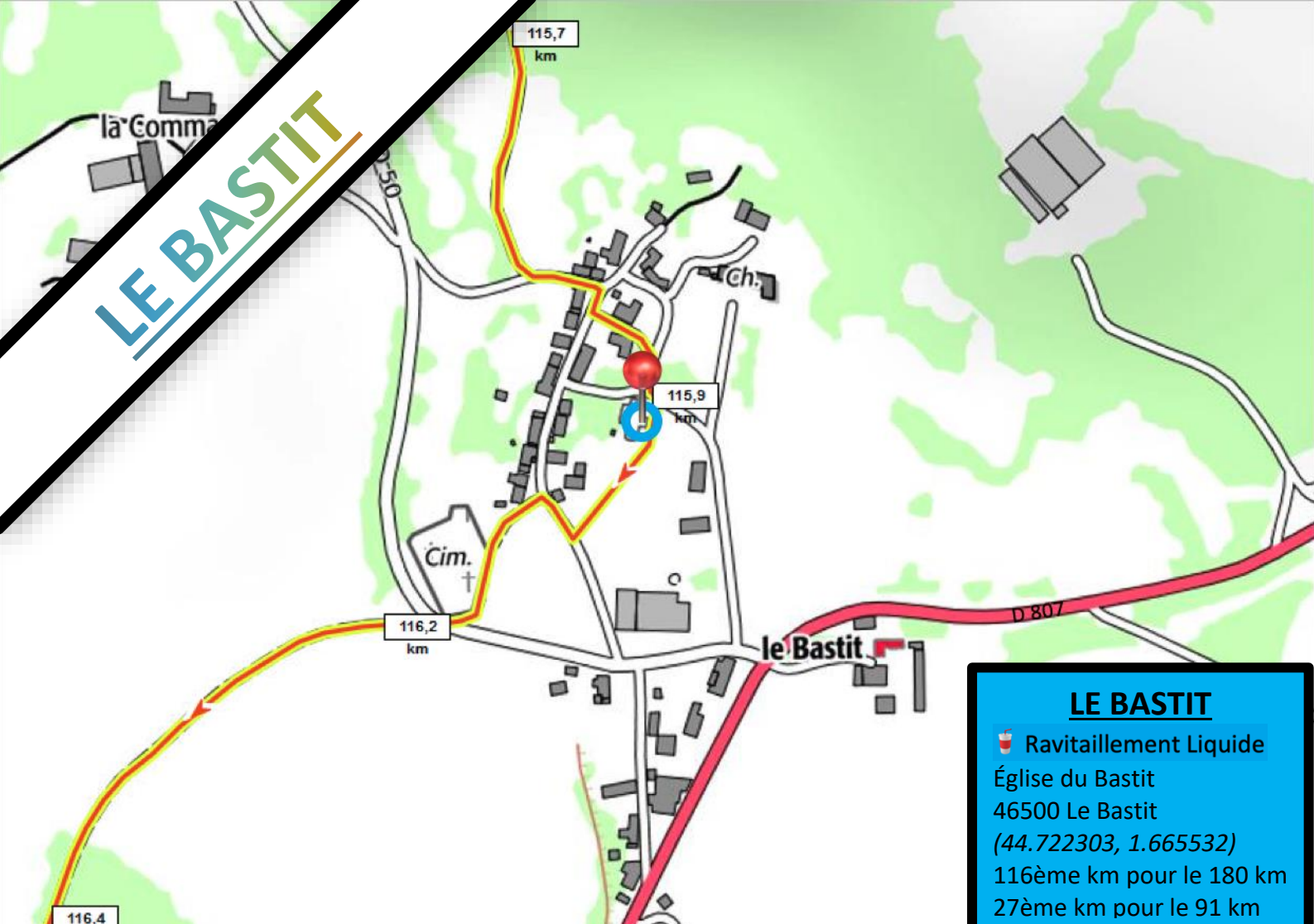
CLAVEL

CLAVEL
 🚛 Ravitaillement Liquide
 (44.616665, 1.702196)
 64ème km pour le 180 km

GRAMAT
 🚛 Ravitaillement Liquide + Solide
 Le Grand Couvent (La Ferme)
 33 Avenue Louis Mazet
 46500 Gramat
 (44.774029, 1.725560)
 89ème km pour le 180 km
 🚩 Départ du 91 km



GRAMAT

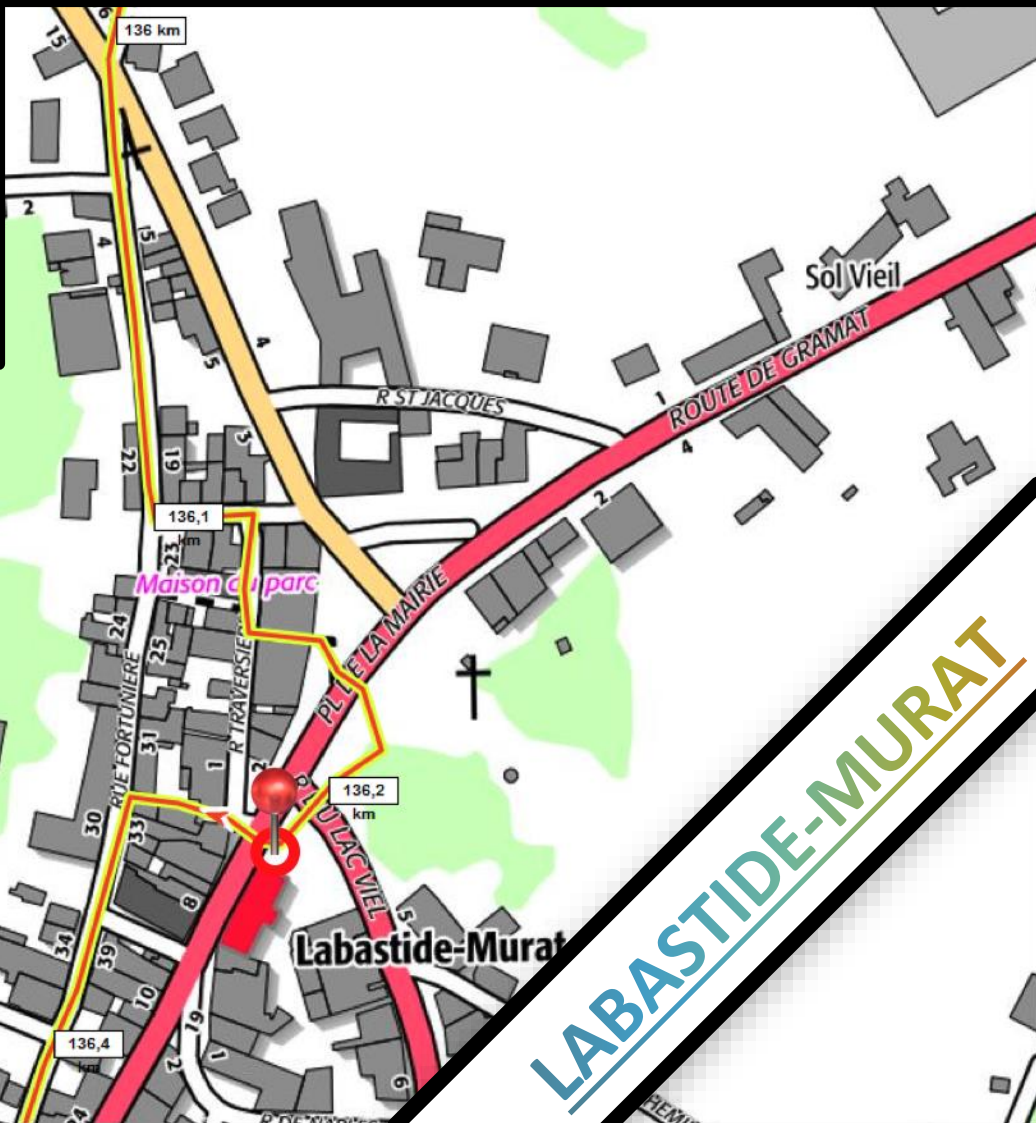


LE BASTIT

- Ravitaillement Liquide
- Église du Bastit
- 46500 Le Bastit
- (44.722303, 1.665532)
- 116ème km pour le 180 km
- 27ème km pour le 91 km

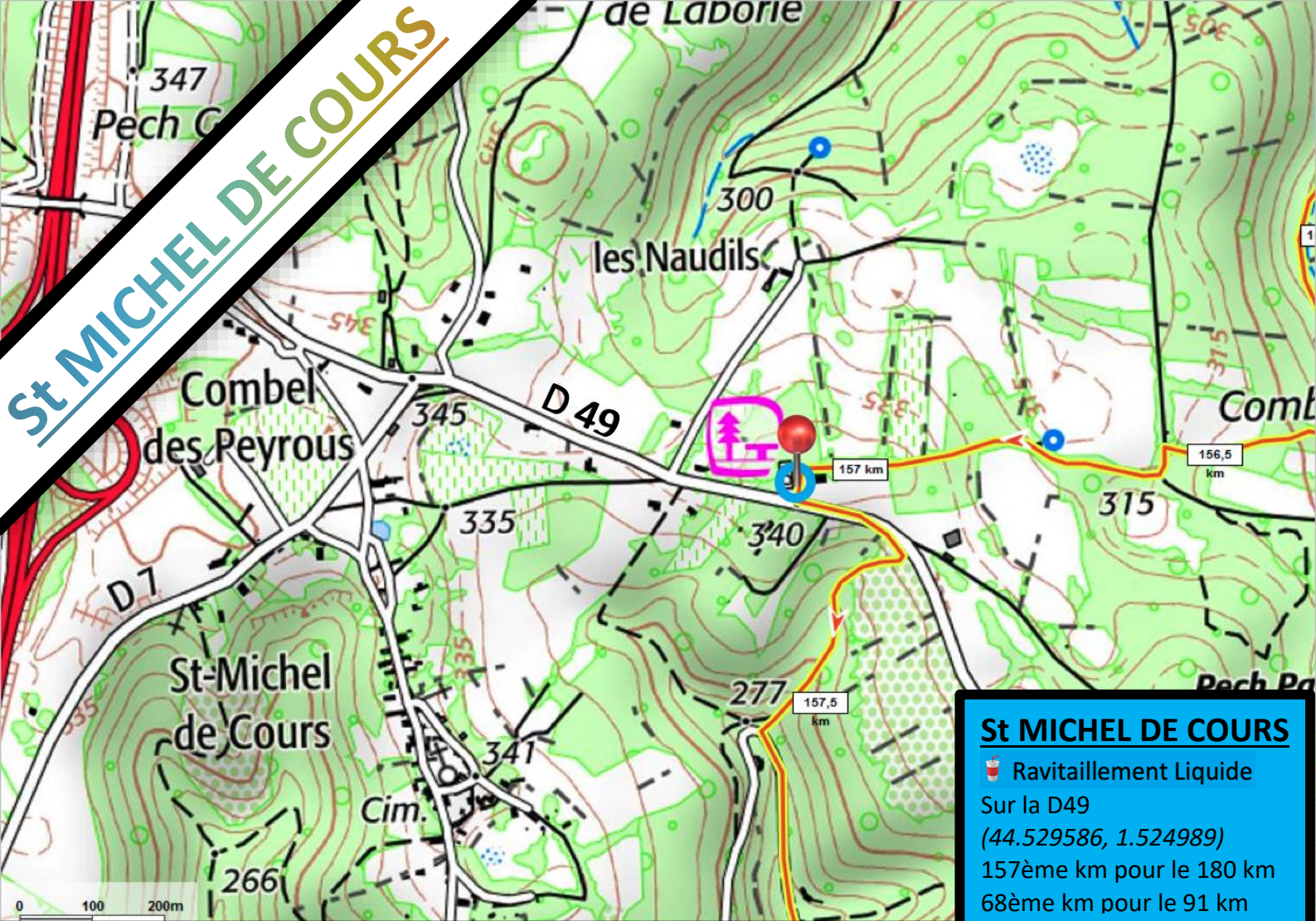
LABASTIDE-MURAT

- Ravitaillement Liquide + Solide
- Mairie de Labastide-Murat
- Place de la Mairie
- 46240 Labastide-Murat
- (44.647629, 1.567944)
- 136ème km pour le 180 km
- 48ème km pour le 91 km



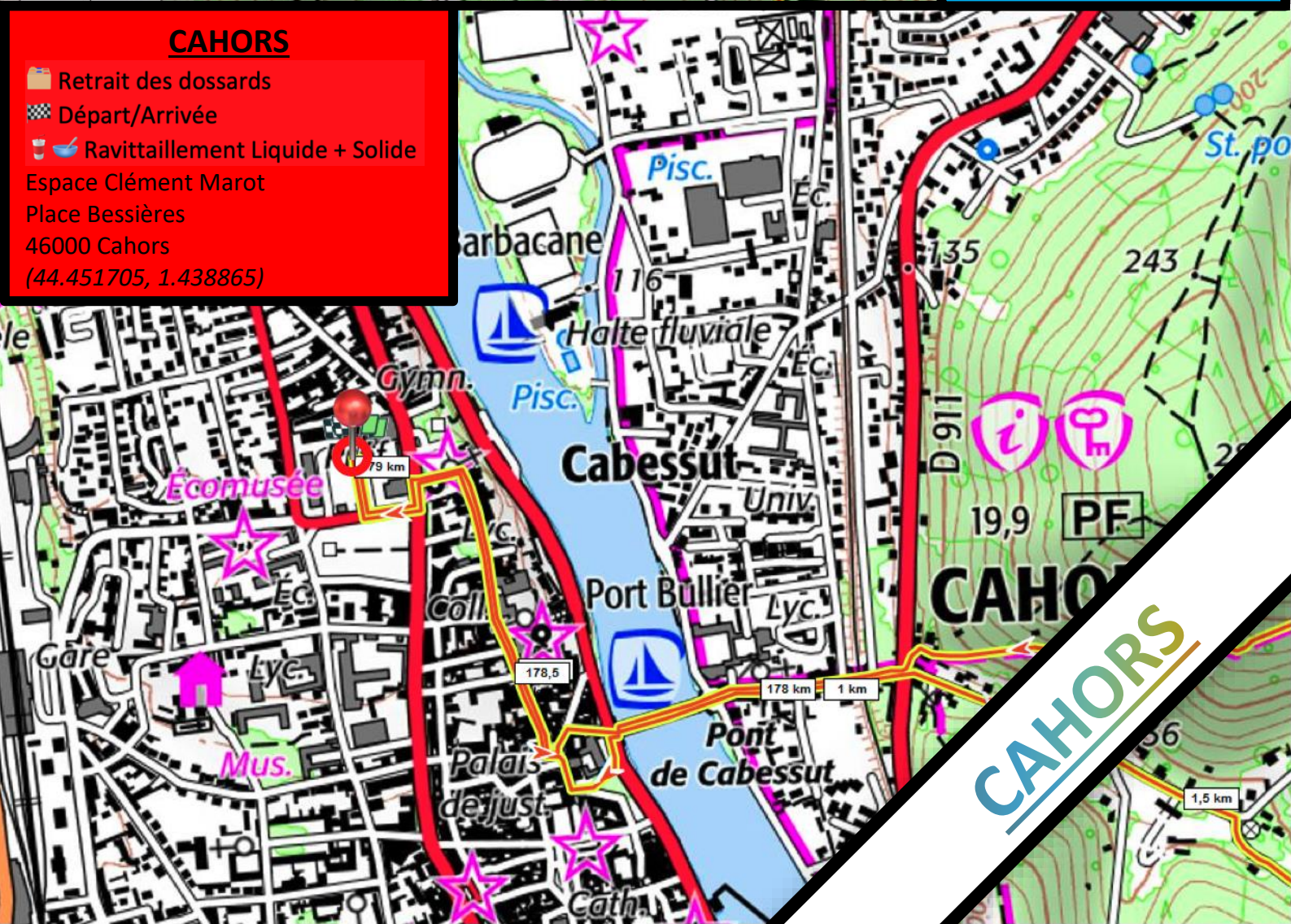
LABASTIDE-MURAT

St MICHEL DE COURS



St MICHEL DE COURS
🚰 Ravitaillement Liquide
Sur la D49
(44.529586, 1.524989)
157ème km pour le 180 km
68ème km pour le 91 km

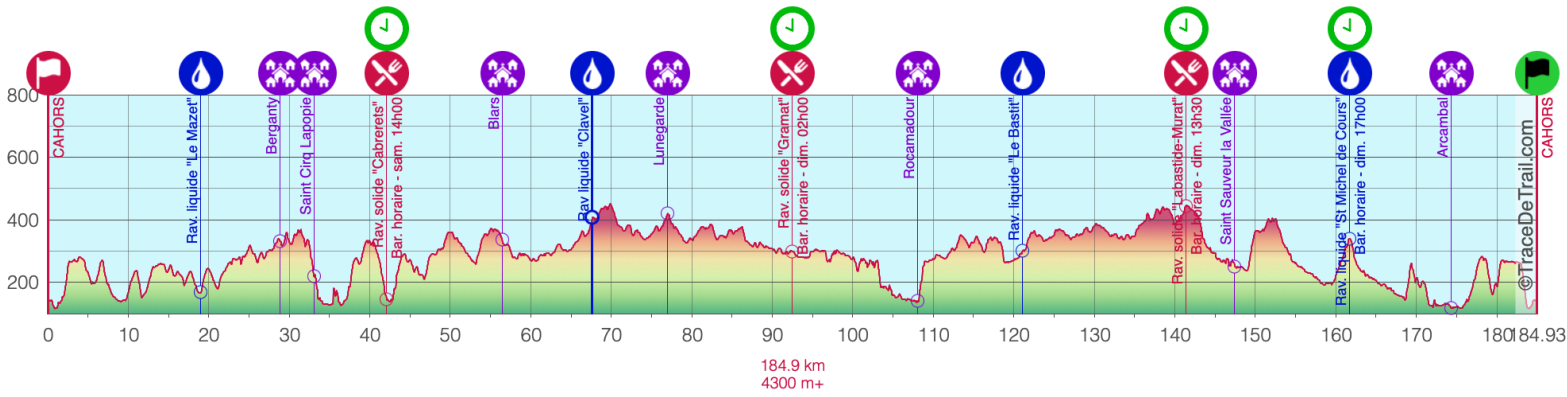
CAHORS
📁 Retrait des dossards
🚦 Départ/Arrivée
🚰🚰 Ravitaillement Liquide + Solide
Espace Clément Marot
Place Bessières
46000 Cahors
(44.451705, 1.438865)



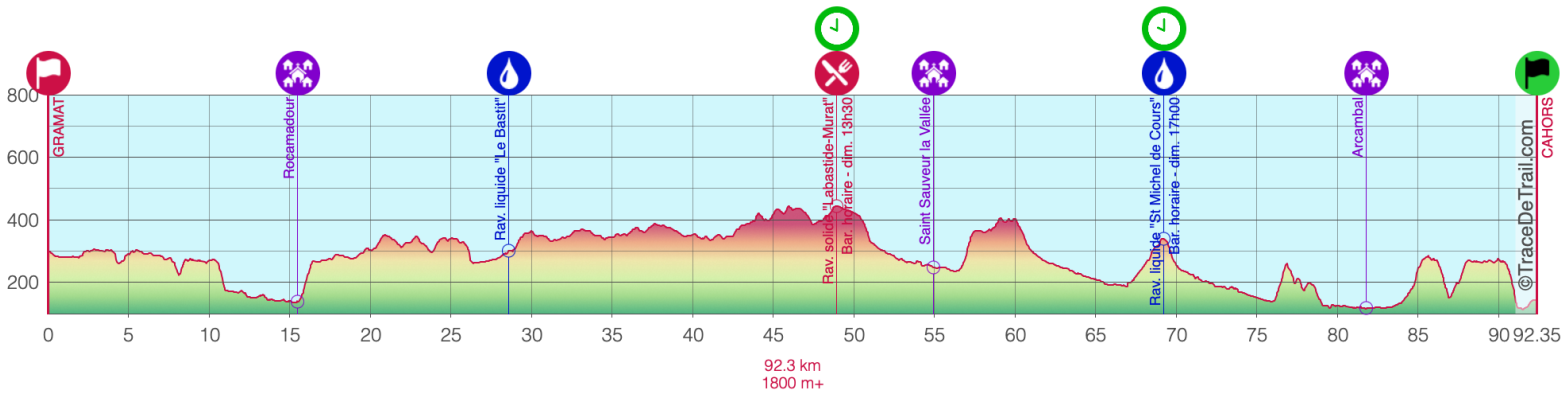
CAHORS

PROFILS

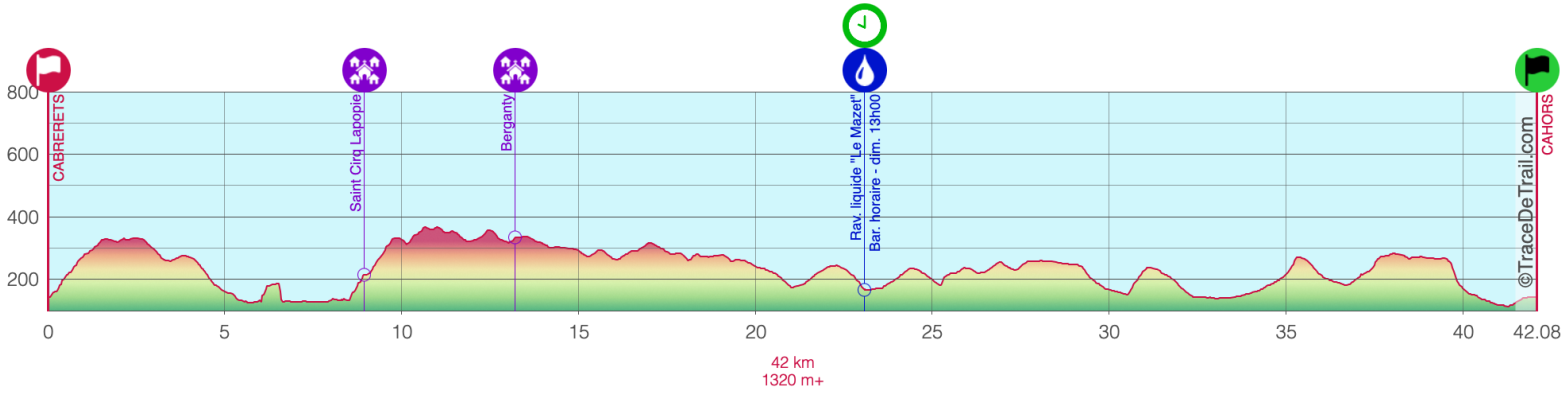
L'INTEGRAL TRAIL



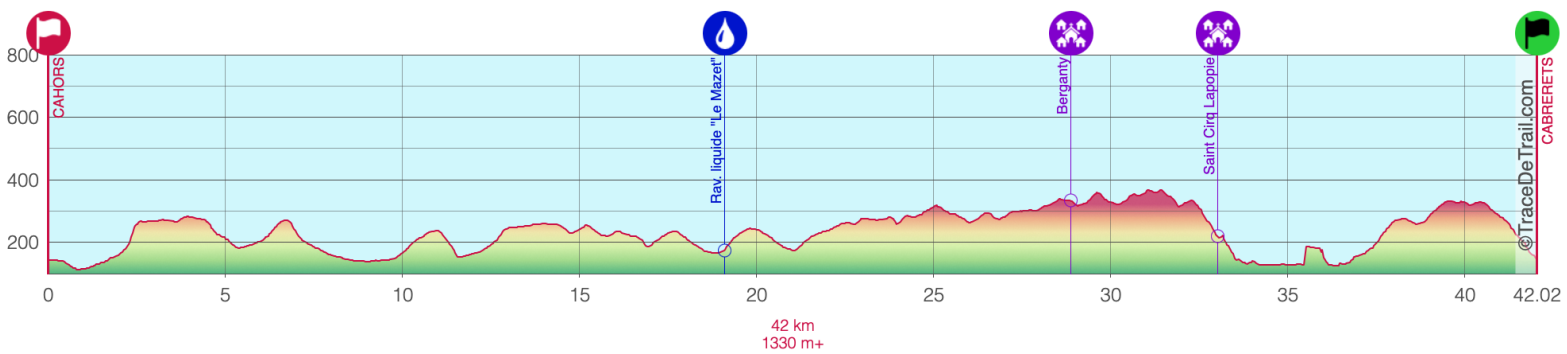
LE MINERAL TRAIL



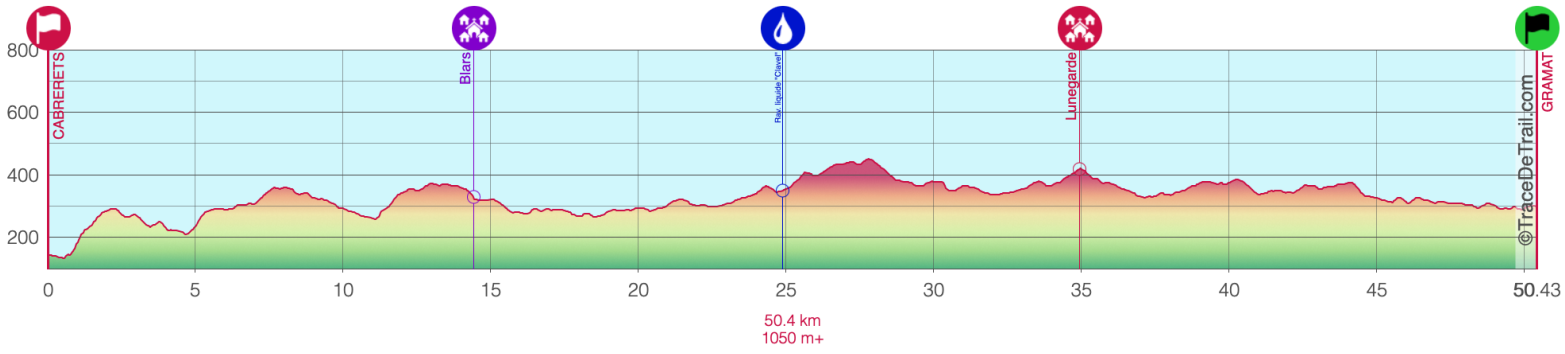
L'ATYPIQUE TRAIL



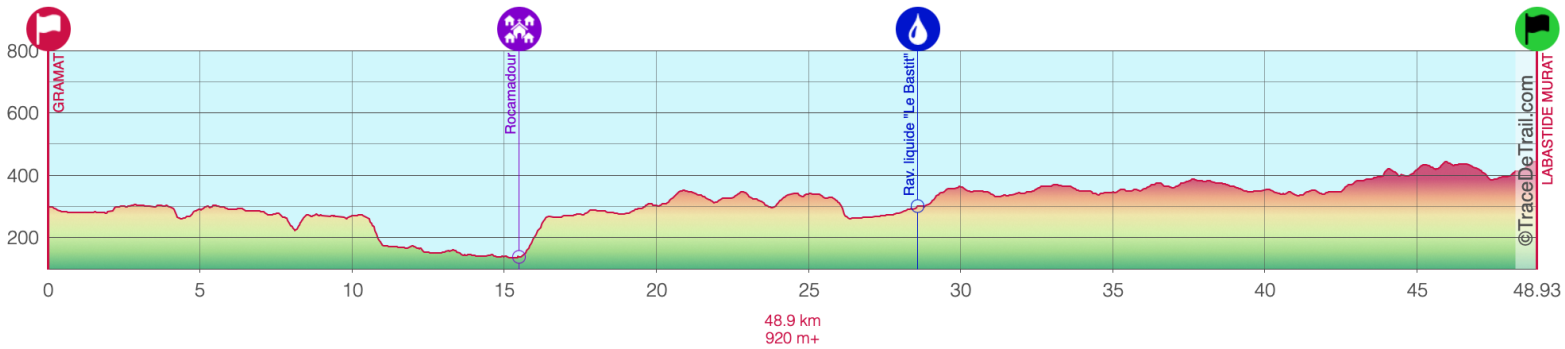
LE SECTORIAL TRAIL - R1



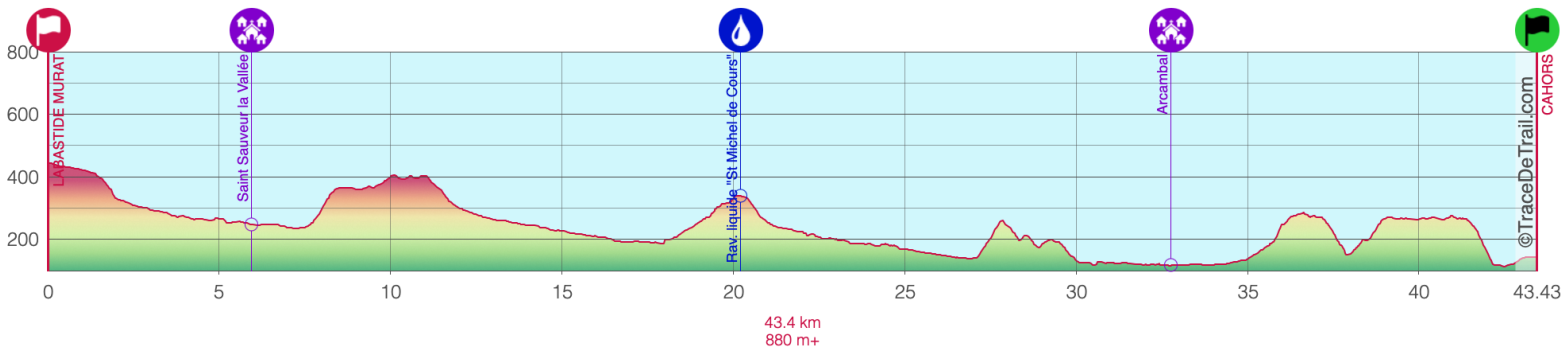
LE SECTORIEL TRAIL - R2



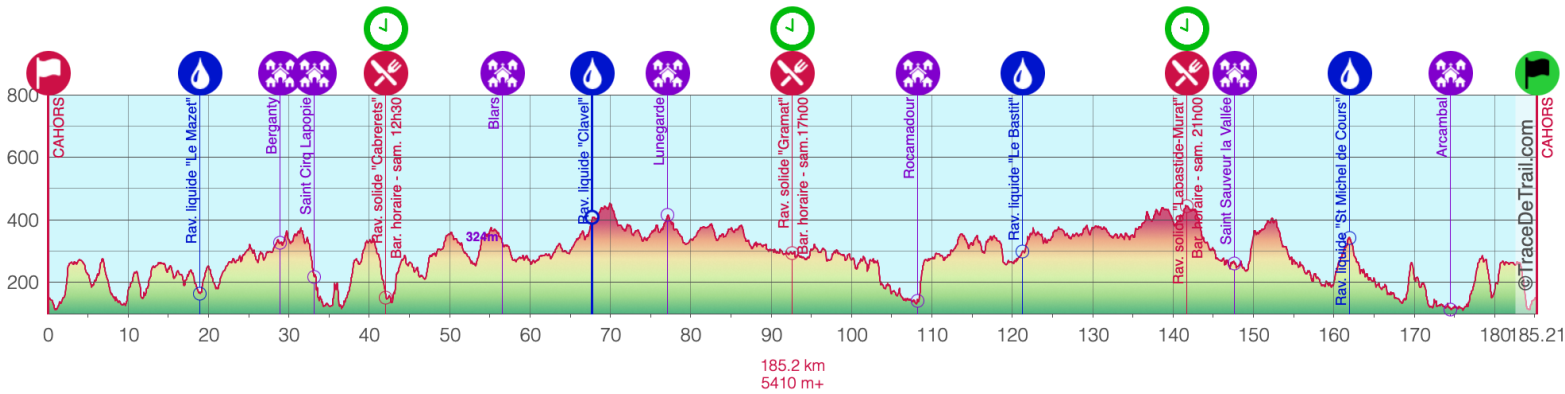
LE SECTORIEL TRAIL - R3



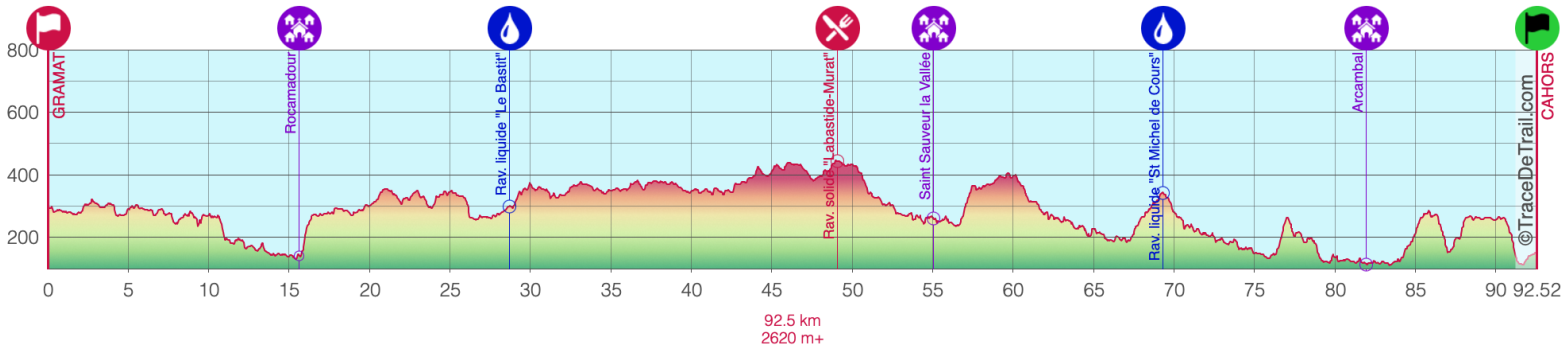
LE SECTORIEL TRAIL - R4



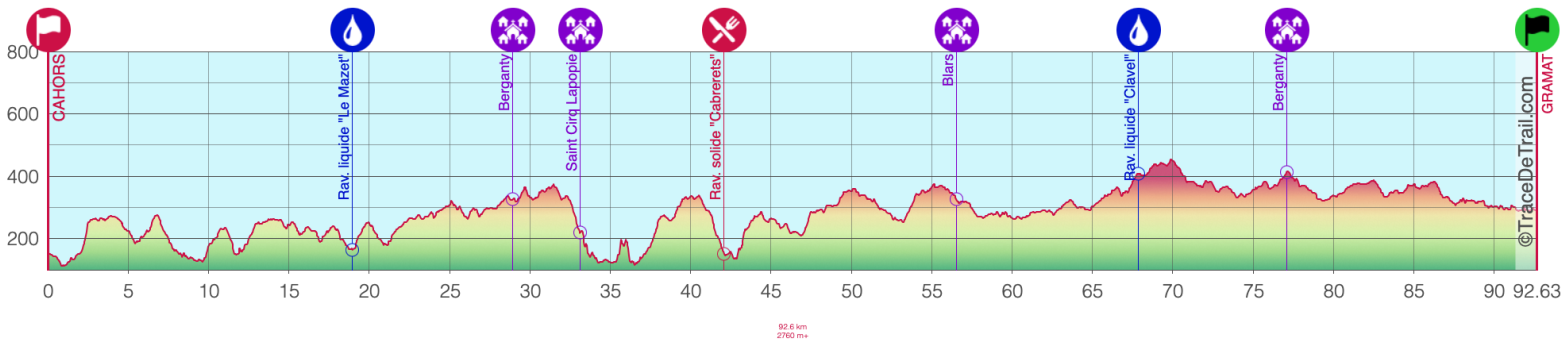
L'INTEGRAL VTT



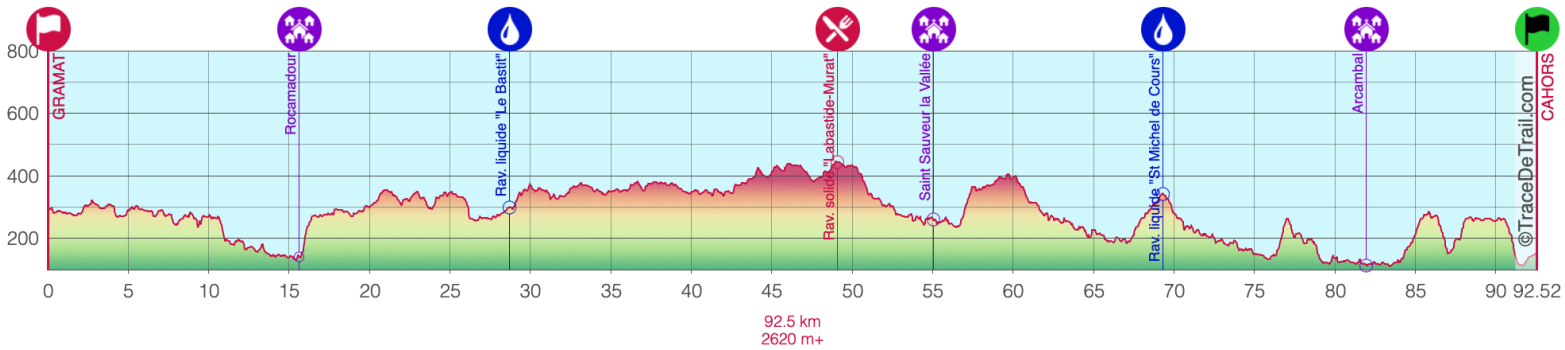
LE MINERAL VTT AE & VTT MUSCULAIRE



LE SECTORIEL VTT - R1



LE SECTORIEL VTT - R2



NOS PARTENAIRES

Fournisseurs Officiels



Chronomètreur Officiel



Fournisseur Officiel
Équipementier



Live Tracking Officiel

Institutionnels



Communautés de Communes



Villes



Privés





ULTRA TRAIL/VTT CAUSSES VALLEES

U[VTT]TCV
LOT-DORDOGNE



CONTACT
CAP'ORN ORGANISATION
DIDIER CHAUSSADE

198, Rue du Muguet - 46 000 CAHORS
☎ 06 07 68 97 37 ✉ cap-orn@orange.fr