

Sections	POINT CONTRÔLE	Mode d'évolution	Cartographie	KM	Cumul KM	Nbre Postes 445	Heures de passage Fin de sections Conseillé pour le respect des portes horaires	Porte Horaire Entrée des Sections
	PC01		AUCUN RAVITAILLEMENT		0,00			
1		Natation (300 m en mer) + CAP Suivi	Suivi / Fléchage en individuel (départ différée par passage de relais)	0,90		0	9:20:00	
	PC02		AUCUN RAVITAILLEMENT		0,90			
2		CAP Course Orientation Séparée	IOF Individuel (Réalisation dans la foulée de la Section 1 - cartes différentes pour chaque relayeurs au choix de l'organisation lors de la distribution)	1,50		10	9:40:00	
	PC02		AUCUN RAVITAILLEMENT		2,40			
3		VTT Orientation	IGN Modifié	25,50		25	10:50:00	
	PC03		AUCUN RAVITAILLEMENT		27,90			
4		CAP Mémo	IGN	0,90		0	11:00:00	
	PC04		RAVITAILLEMENT COMPLET		28,80			
5		CAP Course Orientation	IOF Maison	2,30		15	11:25:00	
	PC04		RAVITAILLEMENT COMPLET		31,10			
6		CAP Suivi Azimut	Progression Azimut/Distance de balises a balises	2,50		15	11:50:00	
	PC05		AUCUN RAVITAILLEMENT		33,60			
7		VTT Suivi	Road Book	5,75		5	12:20:00	↶
	PC06		AUCUN RAVITAILLEMENT		39,35			14:00:00
8		CAP Course Orientation Relais	IOF Ordre Imposée en individuel	1,50		10	12:45:00	
	PC06		RAVITAILLEMENT COMPLET + STOP COURSE		40,85		13:15:00	
9		VTT Orientation + Suivi	IGN Modifié	14,00		15	14:15:00	↶
	PC07		RAVITAILLEMENT COMPLET		54,85			16:15:00
10		CAP Course Orientation	IOF Maison	4,00		20	15:15:00	↶
	PC07		RAVITAILLEMENT COMPLET		58,85			16:15:00
11		Trail Orientation	IOF Maison	5,00		20	16:20:00	
	PC07		RAVITAILLEMENT COMPLET		63,85			
12		VTT Orientation + Suivi	Suivi IOF + Tracé Allemand + IGN Modifié + Road Book	26,70		15	17:30:00	
	PC08		RAVITAILLEMENT EAU SEULEMENT		90,55			
13		CANOE Orientation	IGN - Tractage a prévoir (Cordes autorisées)	9,60		15	19:50:00	
	PC09		AUCUN RAVITAILLEMENT		100,15			
14		CAP Suivi	Mémo IGN	1,40		2	20:00:00	↶
	PC10		AUCUN RAVITAILLEMENT		101,55			21:00:00
15		CAP CO Show Orientation Relais	Vue Aérienne - Ordre Imposé individuel	2,70		10	20:30:00	
	PC10		RAVITAILLEMENT COMPLET + STOP COURSE		104,25		21:00:00	
16		CAP Mémo	Mémo IGN	1,50		3	21:10:00	
	PC11		AUCUN RAVITAILLEMENT		105,75			
17		VTT Orientation	IGN Modifié	15,20		25	22:10:00	↶
	PC12		AUCUN RAVITAILLEMENT		120,95			22:30:00
18		CAP Course Orientation	IOF Maison	4,50		20	22:45:00	
	PC12		RAVITAILLEMENT COMPLET		125,45			
19		VTT Orientation	IGN Modifié	17,00		20	0:00:00	↶
	PC13		AUCUN RAVITAILLEMENT		142,45			0:00:00
20		CAP Course Orientation Mémo	Mémo IOF	3,00		10	0:30:00	
	PC14		RAVITAILLEMENT COMPLET (REPAS + PETIT DEJEUNER) + STOP COURSE BIVOUAC		145,45		4:30:00	
21		Bike & Run Suivi	IGN Modifié	15,10		15	5:45:00	
	PC15		RAVITAILLEMENT EAU SEULEMENT		160,55			
22		VTT Orientation	IOF Maison	12,30		20	6:55:00	
	PC16		AUCUN RAVITAILLEMENT		172,85			
23		CAP Course Orientation	IOF Maison	7,50		20	8:05:00	
	PC17		RAVITAILLEMENT COMPLET		180,35			
24		VTT Orientation	IGN Modifié	9,80		10	8:55:00	
	PC18		RAVITAILLEMENT EAU SEULEMENT		190,15			
25		CAP Suivi	IGN Modifié	8,50		20	10:05:00	↶
	PC19		AUCUN RAVITAILLEMENT		198,65			10:15:00
26		Bike & Run Course Orientation	IOF Maison	7,10		20	11:00:00	
	PC19		RAVITAILLEMENT COMPLET + STOP COURSE		205,75		11:30:00	
27		VTT Suivi	IGN Modifié	7,00		10	12:20:00	
	PC20		RAVITAILLEMENT EAU SEULEMENT		212,75			
28		CANOE Orientation	IGN Modifié	15,80		20	14:30:00	
	PC21		RAVITAILLEMENT COMPLET		228,55			
29		VTT Suivi	Tracé Allemand	9,20		5	15:00:00	
	PC22		RAVITAILLEMENT EAU SEULEMENT		237,75			
30		VTT Orientation	IOF Maison	9,00		20	16:00:00	↶
	PC23		RAVITAILLEMENT COMPLET		246,75			16:00:00
31		CAP Course Orientation	IOF Maison	8,70		30	16:50:00	
	PC23		RAVITAILLEMENT COMPLET + STOP COURSE		255,45		17:20:00	
32		FINAL	Suivi / Fléchage	0,80		0	17:30:00	↶
	PC23		RAVITAILLEMENT COMPLET		256,25			17:30:00