

Trophée du Lac d'Oô

Souvenir François ANACLET

29 & 30 Juin 2019

Oô 31110 Granges d'Astau



Compétition V T T

Trophée Jeunes Vététistes XC & DH

Epreuves ouvertes à tous : licenciés
et non-licenciés

Randonnées VTT

Circuits All Mountain uniques
de 15 à 35 Km



INFORMATIONS LUCHON LOURON CYCLISME

Chez Nadine ESPOUY , 50 Ch du BIE

31110 CIER DE LUCHON

06.08.68.25.17

luchonlouroncyclisme@gmail.com

REGLEMENT DE L'EVENTEMENT

PROGRAMME

Samedi 29 Juin

14h00 : Accueil des familles

14h30 : Départ des randonnées découvertes accompagnées

18h00 : Apéritif offert aux familles participantes

Dimanche 30 Juin

8h00 : Remise des dossards

9h00 : Départ XCO (9h00 Pre + Poussins 1 petit tour ; 9h20 Pupilles 1petit et 1 gd tour ; 9h40 Benjamin 1 petit et 2 gd tours ; 10h00 Minimes 4 gd Tours ; 10h45 Cadets 6 gd Tours). Les horaires sont susceptibles d'être ajustés au dernier moment. Merci de vérifier l'affichage le jour de l'épreuve.

12h30 : Début des reconnaissances DH (1 reconnaissance obligatoire pour les enfants, marquage plaque, fin des reconnaissances à 14h10).

14h30 : premier départ DH (2 manches, départ toutes les 30s, 15 min de pause entre les deux manches). Départ Pré licenciés et poussin décalé plus bas.

18h00 : Remise des prix

LES A CÔTES...

Nous vous proposons une formule restauration chez l'un des restaurants partenaires des Granges d'Astau. Cette année ce sera à l'Auberge d'Astau (+33 (0)5 61 95 30 16).

Un menu spécial course vous sera proposé. Réservation obligatoire avant le 27 juin 2019.

Un photographe sera présent sur l'épreuve et vous proposera à la vente les clichés de vos enfants en XC ou DH.

Les Granges d'Astau est un lieu hautement touristique, point de départ de multiples randonnées. Notamment, vous pourrez accéder au Lac d'Oô en 45 minutes, magnifique lac de montagne avec son refuge. Les plus sportifs pousseront jusqu'au Lac d'Espingo en 2h depuis les granges.

Avec un peu de patience et des jumelles vous pourrez observer les Izards sur les éperons rocheux au-dessus des cascades.

Les restaurants vous accueilleront pour une pause gourmande (venez goûter la pistache au Mailh d'Astau).

COMMENT VENIR

Les granges d'Astau se situent sur la commune de Oô dans le département de la Haute Garonne, en Vallée du Larboust.

L'accès à Oô se fait en passant par Bagnères de Luchon et en prenant la direction du Col de Peyresourde. Traverser ensuite le village de Oô et continuer la départementale jusqu'à son terminus aux granges d'Astau.

Coordonnées GPS : **42°45'50.8"N 0°30'07.2"E** (42.764106, 0.502012)

Plan d'accès :



Hébergement : Les hébergements sont nombreux autour du lieu de l'évènement en raison du caractère touristique de la vallée. Vous pouvez contacter les Offices du Tourisme locaux :

⇒ OT Bagnères de Luchon : 05 61 79 21 21

⇒ OT Loudenvielle : 05 62 99 95 35

Camping Cars : le site même des Granges d'Astau où se déroule l'épreuve comporte plusieurs parkings sur lesquels sont acceptés les camping-cars. Le lieu est calme, sans circulation, au fond d'une vallée Pyrénéenne. Camping sauvage interdit sur le site.

Restauration : Deux restaurants sont à votre disposition pour les repas.

Informations complémentaires sur demande à luchonlouroncyclisme@gmail.com

Ou sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/LuchonLouronCyclisme/>



L'épreuve RJV du Lac d'Oô est inscrite au calendrier du Trophée Régional du Jeune Vététiste FFC OCCITANIE. A ce titre, l'épreuve est régie par le règlement du Trophée Régional du Jeune Vététiste que tout concurrent doit connaître et respecter.

L'épreuve se disputera sous le contrôle du Directeur de Course (Ludovic HENRY), du responsable des résultats (Bruno ROBERT et la société de chronométrage STSPORT) et d'un arbitre FFC. Ces trois personnes constituent le jury de course et sont seules habilitées à prendre toute décision relative au déroulement de l'épreuve.

L'épreuve du Lac d'Oô est composée d'un XCO et d'une descente (DH).
Le chronométrage sera réalisé à l'aide de puce électroniques (XCO et DH)

Les participants bénéficieront d'un ravitaillement (matin et après-midi) ainsi que d'un service de premiers secours.

XCO

Le tracé du circuit est donné en annexe. Les distances indiquées sont susceptibles d'évoluer sensiblement au moment du balisage. La reconnaissance du parcours est autorisé jusqu'à 15 minutes avant le premier départ.

La distance totale par catégorie dépend du nombre de tour comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Pour les catégories pré-licenciés, poussins et pupilles, le premier tour sera raccourci pour limiter les difficultés physiques.

Chaque départ sera encadré (ouverture et fermeture) par des moniteurs en VTT AE.
La mise en grille se fera 10 minutes avant le départ.

Catégorie	Horaire de départ	Nombre de tours
Pré-licenciés	9h00	1 petit tour
Poussins	9h00	1 petit tour
Pupilles	9h20	1 petit tour et un grand tour
Benjamins	9h40	1 petit tour et deux grands tours
Minimes	10h00	4 grands tours
Cadets	10h45	6 grands tours

DH

Le tracé de la DH est donné en annexe. La distance précise est susceptible d'évoluer sensiblement en fonction du balisage. L'accès au départ se fait par une piste 4x4 en 15 minutes environ.

Le port des protections sera minutieusement contrôlé au moment de chaque départ. Le non port des équipements de protection sera raison de refus de départ et de disqualification (y compris les gants longs).

Une reconnaissance du parcours en vélo (entraînement) est obligatoire. La plaque du concurrent sera marquée au passage de la reconnaissance. Tout concurrent n'ayant pas effectué son entraînement se verra refuser le départ chronométré.

Tarifs d'engagement :

Unique pour toutes les catégories : 6 € (pre-licencié à Benjamin) 9 € (Minimes et Cadets).

RAPPEL : engagements via notre page d'inscription

<https://www.luchonlouroncyclisme.fr/billetterie/offre/105231-h-trjv-tropheec-lac-d-oo-2019-copie>

RANDONNEES VTT

Comme nous pensons que vous viendrez pour le WE complet, nous avons souhaité vous proposer un moment convivial autour du vélo. Pour ce faire des randonnées VTT accompagnées vous sont proposées. 2 circuits sont proposés. Ils sont fournis en annexe à titre indicatif, mais sont susceptibles d'être modifiés le jour même. Un groupe partira sur chacun des circuits avec un accompagnement assuré par les bénévoles du club.

Ces randonnées sont ouvertes aux VTT à Assistance Electrique.

Les départs se feront à 14h30.

Les participants bénéficieront de 1 ravitaillement sur le circuit moyen.

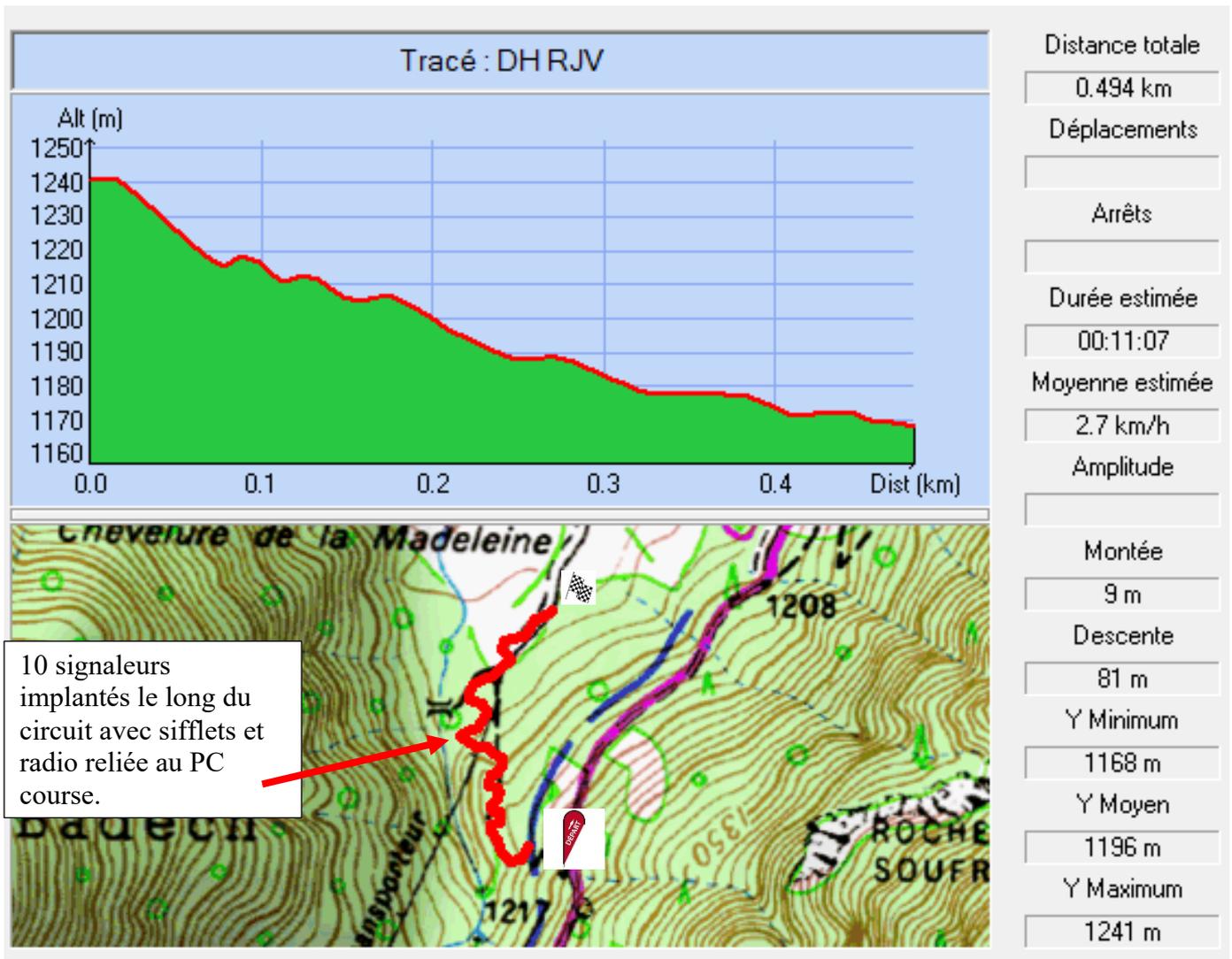
La circulation se fera sous l'entière responsabilité des pratiquants, dans le respect du code de la route, aucun signaleur ne sera présent pour assurer la traversée des routes par exemple.

En cas de problème, les participants peuvent se rapprocher d'un signaleur à proximité ou contacter les services de secours en composant le 112.

Parcours joints en annexe.

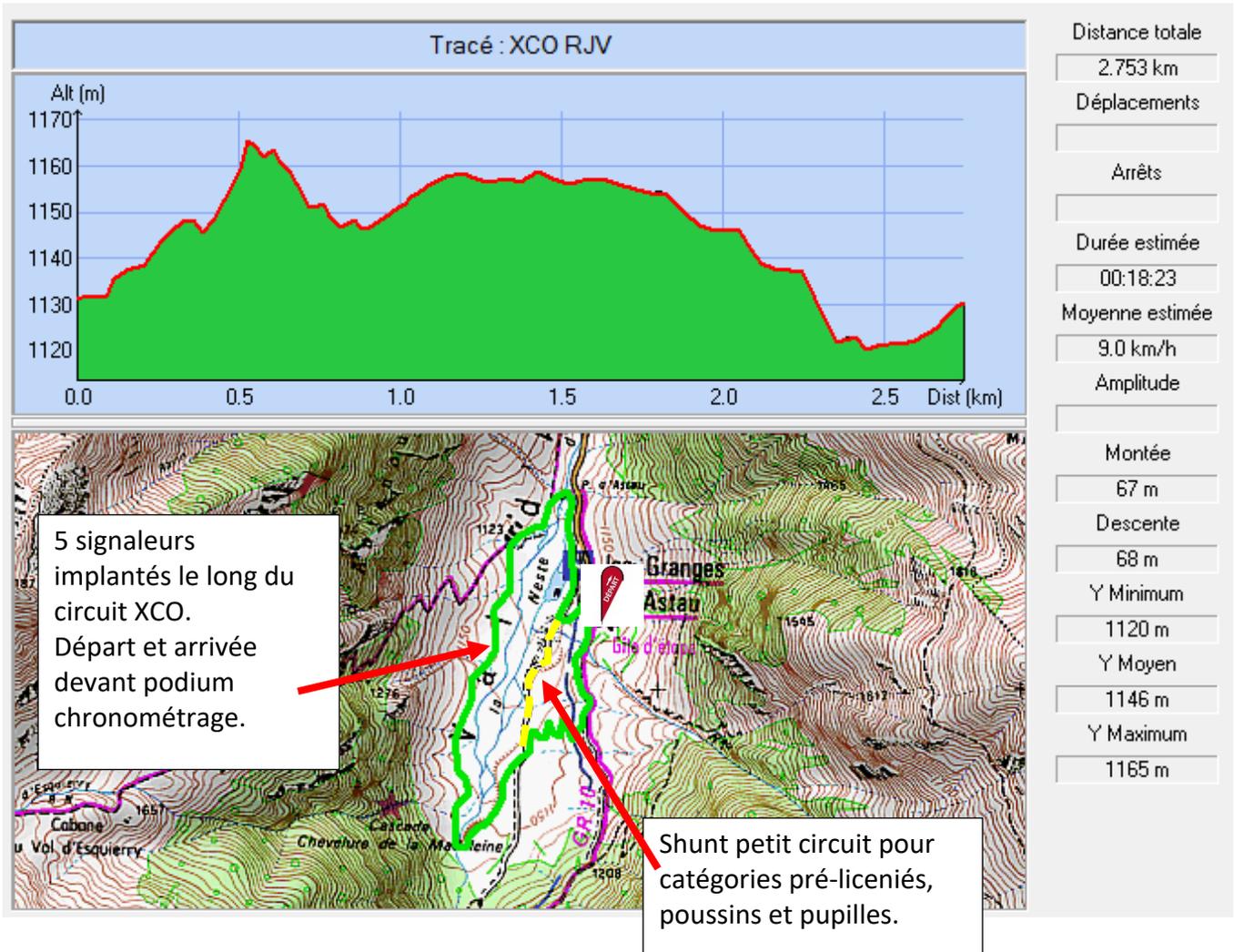
Tarifs d'inscription : 5 € pour tous.

Bulletin d'inscription randonnée joint en annexe (Présentation du certificat médical autorisant la pratique du VTT obligatoire pour les non licenciés) à retourner de préférence à l'avance, sinon remis sur place.



NB : L'accès au départ de la DH se fera par la piste menant au Lac d'Oô depuis les granges d'Astau. Au bout d'environ 15 minutes, l'aire de départ du circuit DH (Benjamins, Minimes, Cadets) se trouve en bord de piste. Pour les Pupilles et Poussins, le départ est déplacé un peu plus bas (les enfants de cette catégorie devront donc emprunter le circuit de DH normal, à pied en poussant le vélo pour accéder à leur départ).

TRACE XCO Jeune Vetetiste



RANDONNÉE VTT PETIT CIRCUIT



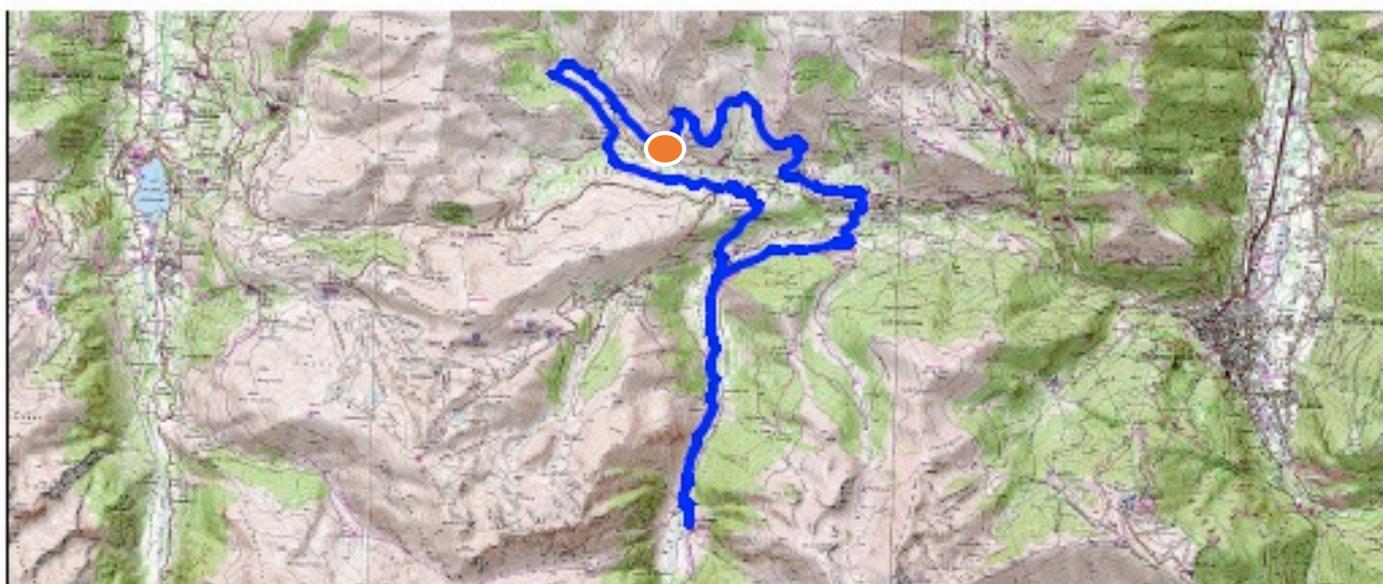
Copyright IGN

Distance totale	: 12.749 km
Montée	: 386 m
Descente	: 386 m
Y Minimum	: 921 m
Y Moyen	: 1020 m
Y Maximum	: 1136 m



Détails du parcours : Ce circuit familial vous permettra de découvrir le vallon de la Neste d'Oô et les sous-bois où l'on croise régulièrement cerfs et biches. Une courte pause au cœur du village de Oô vous permettra de contempler les massifs environnants.

RANDONNÉE VTT MOYEN CIRCUIT



Copyright IGN

Distance totale : 24.278 km
Montée : 1009 m
Descente : 1009 m
Y Minimum : 921 m
Y Moyen : 1142 m
Y Maximum : 1369 m



R Ravitaillement

Détails du parcours : Ce parcours vous amènera sur un véritable balcon au-dessus de la Vallée du Larboust. Vous traverserez les villages de la haute vallée et vous pourrez contempler en toile de fond les fameux 3000 Luchonnais. Le parcours est très varié entre piste, sentiers, estives et zones boisées. Outre les deux traversées de la départementale vous n'emprunterez quasiment pas de voie goudronnée. Un bijoux de VTT en montagne, une invitation à la contemplation. Sur ce circuit vous bénéficierez d'un ravitaillement à mi-parcours.



BULLETIN D'INSCRIPTION Rando LAC D'OÔ

Chèque à l'ordre de Luchon Louron Cyclisme

Bulletin à retourner à :

Luchon Louron Cyclisme, Chez Nadine ESPOUY 50 Chemin du Bié 31110 CIER DE LUCHON

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Email :	
Licencié : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Fédération :
N° de licence :	Club :
Catégorie :	Date de naissance :

NON-Licenciés ou Licenciés **autres** que FFC / FSGT / UFOLEP

Certificat médical obligatoire autorisant la pratique du VTT à présenter I

Autorisation parentale pour les mineurs :

Je soussigné (e) autorise mon fils / ma fille à participer à la randonnée VTT du Trophée du Lac d'OÔ organisée par le Luchon Louron Cyclisme le 29 Juin 2019.

Fait à :Le

Signature :

RESPECT STRICT DU CODE DE LA ROUTE OBLIGATOIRE

Toute inscription vaut droit à l'image, sinon prévenir le club organisateur.