

ARTICLE 1 – NATURE DE LA MANIFESTATION

L'association La Périgordine Organisation, affiliée à la F.F. Vélo (FFCT), organise, à partir du Lardin-Saint-Lazare (Dordogne) une randonnée cyclotouriste route les samedi 20 et dimanche 21 avril 2024.

Le cadre d'organisation est le suivant :

- Accueil des participant(e)s au Lardin-Saint-Lazare (mairie) – un guidage vers le parking sera assuré – le samedi 20 avril de 9h à 11h.
- Contrôle de conformité de l'équipement puis briefing à 11h.
- Départ échelonné à partir de 12h depuis la mairie de Le Lardin-Saint-Lazare, déplacement en autonomie sur le parcours.
- Les parcours ne seront pas fléchés ; la trace GPS sera fournie.
- Clôture de la manifestation dimanche 21 avril à 18h.

Les détails d'organisation font l'objet de l' « annexe au règlement » (pages 6 à 9 suivantes).

Une « fiche de route » sera remise lors de l'accueil. Elle indique le détail de l'itinéraire, les informations utiles concernant le parcours, les numéros téléphoniques permettant de joindre l'organisation.

Une « Charte de bonne conduite à vélo » sera affichée ; des exemplaires seront mis à disposition.

- ***Le cheminement se fait à allure libre.***
- ***Il s'agit d'une épreuve en mode randonnée sans chronométrage ni classement.***
- ***Les participant(e)s n'ont pas de contrainte horaire, ils(elles) évoluent à leur rythme.***

ARTICLE 2 – CONDITIONS DE PARTICIPATION

L'inscription à cette randonnée se fait :

- Via le site internet www.laperigordine.fr; la date limite d'inscription est fixée au 31 mars 2024.
- Le tarif est de (toutes prestations dont transport inclus) :
- 60€ (soixante euros) par participant(e) en formule relais « Quattro » ;
- 70€ (soixante-dix euros) par participant(e) en formule relais « Duo » ;
- 90€ (quatre-vingt-dix euros) par participant(e) en formule « Solo ».

Cependant, pour être pris en compte :

- Tout engagement sera validé par la signature du registre d'inscription avant le départ, attestant que le(la) participant(e) reconnaît avoir pris connaissance des caractéristiques du parcours, de la « Charte de bonne conduite », ainsi que du présent règlement dont il(elle) en accepte les clauses, dans leur intégralité.
- Cette inscription donne lieu à l'attribution d'une étiquette de guidon, qu'il est obligatoire de poser afin de repérer et d'identifier le(la) participant(e) sur la voie publique et au ravitaillement.

Nota : licencié(e)s FFCT : déduction de 5€ (cinq euros).

L'inscription est personnelle et nominative, elle ne peut être ni échangée ni cédée. Toute personne rétrocédant sa plaque de cadre à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant la randonnée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'évènement face à ce type de situation.

Pour participer en tant que randonneur(se) cyclotouriste, la présentation d'une licence ou d'un certificat médical n'est pas obligatoire. Cependant en l'absence de présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme de longue distance, il sera demandé de signer un registre sur lequel le(la) participant(e) validera par « lu et approuvé – signature » la mention suivante : « Je déclare être correctement entraîné(e) pour la randonnée longue distance prévue dont j'ai analysé le parcours et pris connaissance des caractéristiques notamment la distance à parcourir, le profil en long et le dénivelé.

Je déclare être pleinement conscient(e) de la difficulté et de la spécificité de l'épreuve (capacité d'adaptation aux conditions météorologiques, évolution de nuit, savoir écouter mon corps et gérer seul(e) les problèmes physiques ou mentaux pouvant découler de la fatigue induite, parfaitement préparé(e) pour cela, et avoir une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, notamment la nuit – autonomie : capacité à dépasser les problèmes rencontrés durant toute l'épreuve, sur le plan physique et psychologique, sur le plan alimentaire, sur le plan de l'équipement vestimentaire, sur les réparations des équipements, et sur la navigation routière).

Je déclare être en bonne forme physique pour prendre le départ et ne pas avoir connaissance d'information médicale me contre-indiquant la pratique du cyclisme longue distance ».

Par ailleurs :

- Les vélos à assistances électriques (VAE) – conformes à la directive européenne 92/61/EEC – sont autorisés en formule randonnée : assistance uniquement lorsque le cycliste pédale ; l'assistance se coupe au-dessus de 25 km/h ; moteur inférieur à 250 watts.
- Les mineurs ne sont pas acceptés sur cette randonnée.

ARTICLE 3 – MESURES D'ORDRE DIVERSES

Sur les parcours :

L'épreuve s'effectue en une seule étape, seul ou en relais, en suivant obligatoirement la trace GPX fournie par l'organisation, et sur des routes ouvertes à la circulation. Le port du casque à coque rigide est obligatoire sur la totalité du parcours.

De même, il est impératif de respecter le code de la route, de n'utiliser que la partie droite de la chaussée, et d'assurer sa propre sécurité en adaptant sa vitesse.

L'organisation insiste sur l'obligation qui est faite à tous les participants de ne pas quitter l'itinéraire prévu.

En cas de problème (panne, incident, ...), même mineur, il est obligatoire d'en informer l'organisation (coordonnées au dos de la plaque de cadre et sur la fiche de route). En fonction du problème, l'organisation prendra les mesures adaptées (secours, assistance, récupération, ...).

Dans le cas où le(la) randonneur(se) déciderait de quitter la randonnée pour convenance personnelle, il(elle) serait alors tenu(e) d'en informer l'organisation immédiatement après l'arrêt de la randonnée et sa sortie de l'itinéraire.

Les points de ravitaillement/base repos sont répartis tous les 60 à 70km tout au long du parcours. Ils permettent aux cyclistes de s'alimenter, ils(elles) trouveront sur ces points, du chaud, du froid, du sucré, du salé, entre autres : café, thé, eau, sirops, soupe, pâtes, pain, confitures, charcuterie, fromage, compotes, bananes, fruits secs, chocolat, biscuits, chips, etc...

A ces points, il sera possible de se délester des déchets. Il est formellement interdit de jeter tout objet, récipient, aliment, document, papier ou détritrus en dehors de ces bases. Les participant(e)s s'engagent à respecter la nature, notamment conserver les emballages et détritrus jusqu'à la base de ravitaillement suivante.

Matériel et équipement :

Tout(e) cycliste se doit d'avoir un matériel vérifié et en parfait état (freins, pneus, éclairage) avant de prendre le départ, et de prévoir le matériel de réglage/démontage et des pièces de rechange (2 chambres à air indispensable), ainsi que des vêtements adaptés. Le matériel, accessoire au vélo, devra

être correctement fixé afin d'éviter tout risque de chute, de bris ou de perte sur la chaussée. Toute négligence de sa part dans ce domaine, engage l'entière responsabilité du(de la) participant(e).

Pour cette randonnée longue distance, seront obligatoires, en complément des agrès de base :

- Une réserve d'eau et des réserves alimentaires pour couvrir les besoins entre deux ravitaillements.
- Les agrès suivants : casque ; paire de gants ; gilet rétroréfléchissant ; casquette ou visière pour lever ou coucher de soleil, veste pour la pluie, veste pour le froid ; couverture de survie.
- Un téléphone mobile avec une autonomie suffisante sur la durée de l'épreuve (avec câble et chargeur).
- La « fiche de route » (itinéraire ; infos utiles ; numéros de secours et de l'organisation) ; la carte européenne d'assurance maladie (type carte « vitale ») et la « fiche d'information individuelle » (voir ci-après).
- Le matériel fourni : balise GPS et plaque de cadre (voir ci-après).

Pour la nuit ou si mauvaise visibilité diurne, équipement conforme au code de la route, notamment :

- A l'avant, une lumière blanche non éblouissante et non clignotante d'une puissance d'au moins 300 lumens, et à l'arrière du vélo une lumière rouge d'une puissance d'au moins 50 lumens.
- Un éclairage de secours avant/arrière (lampe frontale sur casque par exemple).
- Port d'un équipement rétroréfléchissant obligatoire (gilet, ...).

Matériel fourni :

- Une balise GPS sera remise lors du retrait du package (fiche d'engagement reprenant les modalités d'usage à signer). En fin de randonnée ou après abandon, la balise GPS devra être remise à l'organisation ; à défaut de retour, elle sera facturée conformément aux modalités de la fiche.
- Une plaque de cadre vous sera également remise. Elle devra obligatoirement être installée sur le guidon (au dos de la plaque figure le numéro de l'organisation et les numéros de secours). Cette plaque vous sera offerte en souvenir et ne sera pas récupérée par l'organisation.

Matériel non obligatoire mais recommandé :

- Un compteur de guidon avec la trace du parcours téléchargée.
- Une sacoche de selle ou de cadre.
- Un équipement pour températures froides (veste, jambières, manchettes, tour de coup).
- Un outil multifonction type couteau suisse.
- Une crème solaire, crème anti-échauffement.
- Une pièce d'identité, carte bancaire, monnaie, lunettes de lecture.

Fiche d'information individuelle :

Chaque participant(e) détiendra, dans une poche facilement accessible, la « Fiche d'information individuelle ». La fiche d'information permettra aux secours d'avoir les éléments nécessaires, à savoir :

Personne à joindre en cas d'urgence : M. _____ N° tél : __ / __ / __ / __ / __
Groupe sanguin : _____ Le cas échéant : Médicaments : _____
Information médicale particulière (asthme, diabète, allergie, autre) : _____

Contrôle de conformité :

Le contrôle de conformité avant départ portera sur l'ensemble de ces points. Des contrôles pourront également être faits sur le parcours. En cas de constat d'absence d'un des équipements, l'organisation pourra prendre les mesures adaptées, voire interdire la poursuite de la randonnée.

Nota : possibilité de prévoir un sac avec des affaires de rechange qui sera remis lors de la prise du package et à disposition au point de relais prédéfini.

Droit à l'image :

Tout participant(e) accepte que l'organisation puisse utiliser son image (images fixes ou audio-

visuelles) pour la promotion et la diffusion, sous toutes ses formes de supports (vidéos, journaux, photos papier, site internet, ...) y compris les documents promotionnels et publicitaires. Celles-ci pourront être utilisées, cédées, louées ou échangées notamment pour les opérations d'informations commerciales dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements ou traités. Tout désaccord avec cette clause devra être formalisé par écrit et accusé en réception par l'organisation, 8 jours au moins avant la date de l'épreuve. L'organisateur, ses ayants droits, ses ayants cause s'interdisent expressément d'utiliser le nom, la voix ou l'image des participants dans un support à caractère pornographique, raciste, xénophobe et plus généralement, s'interdisent toute exploitation préjudiciable à la dignité des participant(e)s.

Loi Informatique et Liberté :

Conformément à la loi sur l'informatique et les libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom, adresse et si possible votre numéro de dossard.

Lutte anti-dopage :

Les participant(e)s s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport.

Tout(e) participant(e) à qui il est demandé d'effectuer un contrôle antidopage se doit de se soumettre immédiatement à ce dit contrôle. En cas de refus, l'organisation en réfèrera au représentant de l'organisme commanditaire opérant le dit contrôle.

Engagement et renoncement :

Tout(e) participant(e) reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter les clauses, dans son intégralité.

L'inscription à l'épreuve se fait via la procédure d'inscription en ligne sur le site internet www.laperigordine.fr. Les tarifs sont présentés sur le site internet de l'épreuve. S'agissant d'un contrat de vente à distance pour une activité de loisir à date déterminée, le droit de rétractation ne s'exerce pas pour l'inscription à La Périgordine (L121-19, L121-17 et L121-21-8 du code du commerce). L'engagement est ferme et définitif. Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement (sauf cas dûment justifié par certificat médical).

L'inscription est personnelle et nominative, elle ne peut être ni échangée ni cédée. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Cette inscription donne droit à l'attribution d'un numéro unique de plaque de cadre/dossard.

Pour être pris en compte, tout engagement sera validé par la signature du bulletin d'inscription (ou du cochage de l'acceptation du règlement pour l'inscription par internet), attestant que le participant reconnaît connaître le présent règlement et en accepte toutes les clauses dans leur intégralité.

Tout inscrit(e) s'engage de facto à détenir une assurance le garantissant pour tout accident envers lui-même ou un tiers (détails dans le paragraphe « Assurances »).

Par ailleurs, l'organisation se réserve le droit de limiter le nombre de participants et de suspendre les inscriptions le moment venu.

Arrêt imprévisible ou modification de l'épreuve :

En cas de force majeure ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les horaires, les lieux de bivouac.

Il ne sera pas effectué de remboursement dans le cas d'arrêt, de neutralisation ou de modification de l'épreuve indépendante de la volonté et de la responsabilité de l'organisation, du fait d'une force

majeure ou d'un cas fortuit (ordre d'une autorité, préfecture, gendarmerie ; intempérie périlleuse ; manifestation, ...).

Annulation de l'épreuve :

Dans le cas où l'épreuve ne pourrait avoir lieu, notamment en raison de la pandémie COVID19, il sera proposé aux engagés : soit le report de l'engagement sur l'édition suivante, soit le remboursement de l'engagement (hors frais de transactions réglés à un prestataire).

Assurances :

Responsabilité Civile : cette manifestation répondant aux critères, elle est couverte par le contrat Fédéral FFCT n°10750337004 qui couvre la Responsabilité Civile des organisateurs ainsi que celle des participant(e)s engagés, pour les dommages matériels ou corporels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux, selon la formule « Mini Braquet » - consultable sur le site web : www.ffct.org.

Elle prend effet sur l'itinéraire, ses proches environs et pendant la durée de la randonnée, pour des participant(e)s régulièrement inscrits et contrôlés au départ et à l'arrivée, ainsi que pour leurs parcours de transit (hébergement, nécessité, ...).

Dommages corporels, assurance individuelle accident : les participants reconnaissent connaître et accepter les risques liés à la pratique du vélo, tels que les chutes individuelles ou collectives.

Conformément aux dispositions de l'article L321-4 du Code du sport, les organisateurs insistent sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la participation à cette manifestation peut les exposer. Il appartient aux participant(e)s de se garantir pour ce type de dommages, pour lesquels ils peuvent souscrire une assurance individuelle complémentaire auprès d'un assureur de leur choix, ou pour les adhérent(e)s FFCT selon l'option individuelle complémentaire qu'ils ont éventuellement contracté.

Dommage et responsabilité pour le matériel : Il appartient aux participant(e)s de se garantir pour ce type de dommages, pour lesquels ils peuvent souscrire une assurance individuelle complémentaire auprès d'un assureur de leur choix, ou pour les adhérent(e)s FFCT selon l'option individuelle complémentaire qu'ils ont éventuellement contracté. Les dommages que pourraient subir le matériel et les équipements des participant(e)s, notamment en cas de chute ou de vol, ne sont pas couverts. Il incombe à chacun(e) de se garantir contre ce type de risques auprès de l'assureur de son choix. Les participant(e)s reconnaissent la non-responsabilité des organisateurs pour la surveillance des biens ou objets personnels en cas de vol ou de perte. Les objets, accessoires ou vélos remis à des tierces personnes pendant l'épreuve (membre de l'organisation ou non) le seront sous l'entière responsabilité du (de la) participant(e) déposant(e).

En cas de sinistre, pouvant mettre en jeu la responsabilité de l'organisateur, une déclaration devra être adressée dans un délai de 48 heures, par écrit, à l'organisateur en envoi par lettre recommandée. Cette déclaration devra comporter les circonstances précises et détaillées du sinistre, ainsi que tout justificatif, afin de constituer un dossier admis par les Compagnies d'Assurances.

Tenue à jour du présent règlement :

Le présent règlement a été rédigé en langue française qui sera considérée comme langue officielle. Il est soumis à la loi française. Pour tout cas non prévu ci-dessus, il sera fait référence aux règlements généraux de la F.F. Vélo (FFCT) en vigueur au jour de l'épreuve.

Toute interprétation ou réclamation concernant l'épreuve, le règlement ou son application doit être adressée, par écrit, à l'organisateur.

LES ORGANISATEURS SE RESERVENT LE DROIT DE MODIFIER LE PRESENT REGLEMENT SI LES CIRCONSTANCES LES Y OBLIGENT.

« Annexe au règlement »

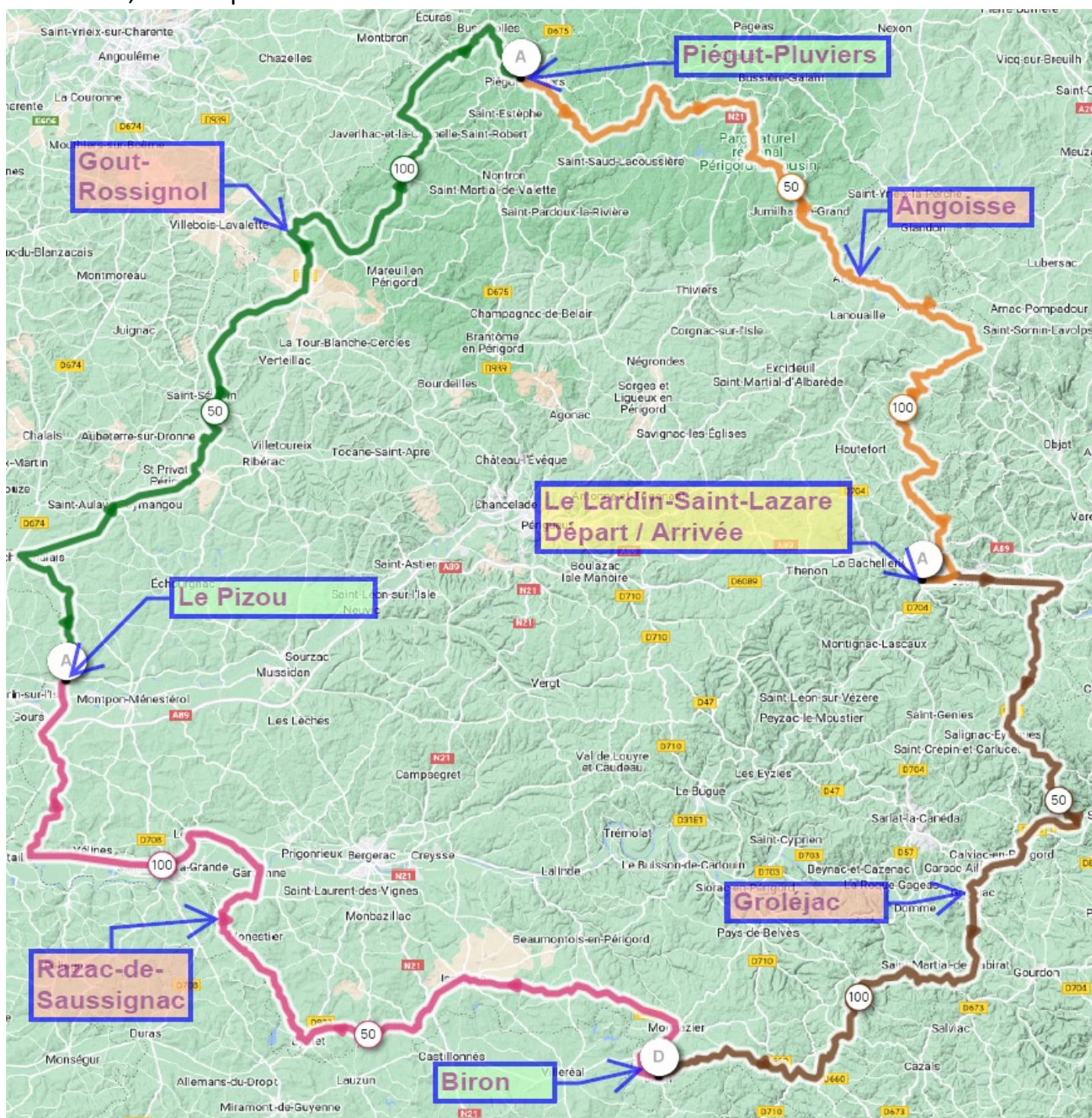
La Périgordine Ultra-Rando-Cyclo

20 et 21 avril 2024

Le Lardin-Saint-Lazare

1/ Le parcours :

Il est entièrement tracé dans le département, au plus proche de ses limites mais sur une chaussée de bonne qualité cyclable, essentiellement par des routes départementales. L'idée étant de faire Le tour de la Dordogne, soit environ 540 km, avec départ et arrivée au Lardin-Saint-Lazare.



2/ Le concept :

En principe, l'ultra-rando se pratique en « Solo », et sans assistance. Pour La Périgordine Ultra-Rando, nous allons innover et la proposer évidemment en « Solo », mais également en « Duo » (relais à deux) ou en « Quattro » (relais à quatre), avec des ravitaillements et points repos, de façon à la rendre plus largement accessible et intéresser des cyclos « non spécialistes » de l'ultra mais amateur(trice)s de longues distances classiques ou plus simplement pour un défi entre ami(e)s. la composition des équipes est libre ; cependant l'organisation encourage la mixité et la participation des féminines : le relais est un outil pour mieux les inciter à participer.

Chaque participant(e) devra s'inscrire individuellement et préciser « solo », ou « duo » ou « Quattro » ; ainsi que son équipe ou le nom de ses équipier(e)s le cas échéant.

Ceux(celles) qui sont seul(e)s pourront s'inscrire même s'ils(elles) ne souhaitent faire qu'une partie du parcours en relais (Duo ou Quattro): ils(elles) le préciseront lors de leur inscription ; l'organisation mettra en relation les inscrit(e)s individuel(le)s afin de former les équipes.

Il s'agit d'une épreuve en mode randonnée sans chronométrage ni classement.

3/ Principe du cheminement de la randonnée « ultra-distance » :

- **Rouler en solitaire** (*il sera toléré de rouler par périodes en mini-groupe de deux à quatre/six maximum*) ;
- **Evoluer en autonomie** (*bien que semi-assistance du fait des services et ravitaillements prévus*) ;
- **Être muni d'un équipement adapté** pour rouler jour et nuit (*après de visibilité, éclairage, sacoches avec équipement et vêtements adaptés aux changements jour/nuit, téléphone, matériel de dépannage, ...*) ;
- **Bien se nourrir et s'hydrater** ; *possibilité de s'arrêter à tous les ravitos (conseillé) ; s'arrêter aux points de repos en période nocturne (une heure minimum sur lit de camp fortement conseillé pour les « Solo »).*

4/ L'organisation prévue :

Accueil des participant(e)s pour remise du package le samedi 20 avril de 9h à 11h, suivi du contrôle de conformité avant départ (obligatoire). Briefing général à 11h00 (Place de la Mairie – Le Lardin-Saint-Lazare). Départ à partir de 12h ; départs échelonnés (toutes les minutes), chaque partant(e) pouvant ainsi être présenté(e) par le speaker.

Chaque participant(e) – Solo ou relayeur(se) – évolue en autonomie totale (cheminement, équipement, dépannage). Il(elle) est équipé(e) d'une balise GPS permettant un suivi en temps réel et munie d'un bouton d'alerte ; il(elle) doit

également détenir un téléphone mobile muni d'une charge suffisante. Ainsi l'organisation, mais également les proches pourront suivre en direct l'évolution de chacun(e) des participant(e)s.

Le parcours n'est pas fléché, mais tous les concurrent(e)s auront un compteur avec la trace du parcours (*ce ne sera pas obligatoire mais fortement conseillé – tous les compteurs modernes le permettent*) – de même qu'une fiche de route papier du parcours (en complément).

- Des points de ravitaillement (solide et liquide) seront répartis régulièrement tout au long du parcours. Une restauration est également prévue à l'arrivée.
- Quatre « bases repos », équipées avec une zone couchage, seront disposées sur la partie finale. Les arrêts et temps d'arrêt sont libres. Un espace repos dédié, équipé de douches et sanitaires, sera également prévu à proximité de la base de départ/arrivée (Le Lardin-Saint-Lazare).
- Les points-relais pour les équipes seront prédéfinis. Cependant, **l'ensemble des équipiers seront tenus d'être présents à la base de départ/arrivée** ; l'organisation prendra en charge le transport des équipier(e)s – ainsi que leur vélo et équipement – depuis cette base de départ jusqu'aux points-relais, de même que le rapatriement de celles et ceux ayant terminé.

Le passage de relais est assuré par la transmission de la balise GPS.

En outre :

- Un PC Rando sera établi au Lardin-Saint-Lazare. Il assurera la veille et le suivi de l'évolution de toutes et tous les participant(e)s.
- En complément, un balayage du parcours et un suivi/assistance seront assurés par l'organisation.
- Les points relais/ravitos permettront d'assurer le contrôle et l'accueil des randonneur(se)s en complément et en lien avec le PC course (chacun via le site web pouvant connaître leur position).
- En lien, une assistance adaptée sera assurée par les secouristes de la Protection Civile.

5/ Parcours et lieux de relais :

<u>Relais Quattro</u>	<u>Distance</u>	<u>Dénivelé positif</u>	<u>N° OpenRunner</u>
<u>Relais 1 :</u>	136km	1780m D+	18027739
<u>Relais 2 :</u>	139km	870m D+	17686536
<u>Relais 3 :</u>	133km	1360m D+	17686733
<u>Relais 4 :</u>	132km	1520m D+	18027760
<u>Duo 1 :</u>	275km	2650 D+	Relais 1+2
<u>Duo 2 :</u>	265km	2880 D+	Relais 3+4
<u>Solo :</u>	540km	5530 D+	

Points de relais (avec ravito):

- R1 / R2 à Biron (Quattro) ;
- R2 / R3 à Le-Pizou (Duo et Quattro) ;
- R3 / R4 à Piégut-Pluviers (Quattro).

Points des ravitos intermédiaires pour chaque relais :

- Groléjac (relais 1 / 72^{ème} km depuis Le Lardin-Saint-Lazare) ;
- Razac-de-Saussignac (relais 2 / 78^{ème} km depuis Biron) ;
- Gout-Rossignol (relais 3 / 70^{ème} km depuis Le Pizou) ;
- Angoisse (relais 4 / 65^{ème} km depuis Piégut-Pluviers).

Points équipés d'une zone de repos (lits de camp à disposition) :

- Le-Pizou ; Gout-Rossignol ; Piégut-Pluviers ; Angoisse.

Nota : pour les « Solo » (voir les « Duo ») un temps de repos est conseillé en période nocturne.

6/ Fourchettes horaires de passage et tenue des postes :

Point de passage	Total km	Moyenne horaire (en km/h)						Tenue des postes
		30	28	25	22	18	15	
Le Lardin-St-Lazare	0	12h	12h	12h	12h	12h	12h	9h / 13h
Relais 1 - (71km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Groléjac	68	14h30	14h45	15h	15h15	15h45	16h15	14h / 17h
Relais 1 - (65km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Biron	136	16h30	17h	17h30	18h30	19h30	21h	16h / 21h
Relais 2 - (78km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Razac/Saussignac	214	19h	19h30	21h	22h	23h30	1h	18h / 1h
Relais 2 - (61km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Le-Pizou	275	21h	22h	23h	1h	3h	5h	20h / 5h
Relais 3 - (70km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Gout-Rossignol	345	23h30	0h30	2h	4h	6h	9h	23h / 9h
Relais 3 - (63km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Piégut-Pluviers	408	1h30	2h30	4h	7h	10h	13h	1h / 13h
Relais 4 - (65km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Angoisse	473	4h	5h	7h	10h	13h	17h	3h / 17h
Relais 4 - (67km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Le Lardin-St-Lazare	540	6h	7h	9h	12h	16h	21h	6h / 21h

A titre indicatif : Nuit (bleu foncé) de 21h à 6h30