

1/ Le parcours :

Il est entièrement tracé dans le département de la Dordogne, 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 560 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 proposons évidemment de la réaliser seul(e) sur l'intégralité du parcours, mais également en partie ou en relais sur la moitié ou le quart du parcours.

En outre, nous proposons des ravitaillements et points repos, de façon d'une part à alléger la logistique des solos, et d'autre part à la rendre largement accessible et intéresser des cyclos « non spécialistes » de l'ultra 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.

Il sera possible de choisir la formule « **Ultra Solo** ».

Mais également la formule en relais : relais à deux – formule « **Ultra Duo** » – un(e) relayeur(se) moitié sud le samedi et un(e) relayeur(se) moitié nord le dimanche ; formule « **Ultra Quattro** » – relais à quatre – deux le samedi et deux le dimanche – avec un relais intermédiaire.

Enfin, pour répondre à certaines demandes, il sera possible de participer sur la moitié du parcours – soit le samedi moitié sud, ou soit le dimanche moitié nord – seul(e) en formule « **Half Solo** », ou à deux avec la formule « **Half Duo** » – avec un relais intermédiaire.

Chaque participant(e) devra s'inscrire individuellement et préciser la formule de son choix, ainsi que son équipe, ou club représenté, avec le nom de son(sa) ou ses équipier(e)s le cas échéant.

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 (*agrès de visibilité, éclairage, sacoche 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) ; repos en période nocturne (une période de sommeil à une base repos fortement conseillée pour les « Solo »).*

4/ L'organisation prévue :

Accueil des participant(e)s pour remise du package le samedi 24 mai 2025 de 7h à 8h30, suivi du contrôle de conformité avant départ (concerne les partants du samedi matin – les relayeurs suivants devront se présenter dans les créneaux horaires indiqués ci-après).

Briefing général à 8h45 (Place de la Mairie – Le Lardin-Saint-Lazare).

Départ à partir de 9h ; départs échelonnés, chaque partant(e) pouvant ainsi être présenté(e) par le speakeur.

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 avant le départ et à l'arrivée au Lardin-Saint-Lazare.

Pour les « Ultra Solo » :

- Deux « bases repos », équipées avec une zone couchage, seront à leur disposition à la base mi-parcours de Montpon-Ménéstérol, ainsi qu'à la base suivante de Verteillac. **Les arrêts et temps d'arrêt sont libres.**
- Les « Ultra Solo » pourront se faire emmener par l'organisation un sac sur l'une des bases repos au choix (Montpon-Ménéstérol ou Verteillac).

Pour les relais intermédiaires « Ultra Quattro » ou « Half Duo » :

- Les relayeurs(es) intermédiaires (Biron le samedi ; Piégut-Pluviers le dimanche) **devront se présenter à la base de départ/arrivée (Le Lardin-Saint-Lazare) – avant 12h** pour un départ le samedi vers Biron entre 12 et 13h ; **avant 8h** pour un départ le dimanche vers Piégut-Pluviers entre 8 et 9h. L'organisation prendra en charge leur transport – ainsi que leur vélo et équipement – depuis Le Lardin-Saint-Lazare, de même qu'elle assurera le rapatriement au Lardin-Saint-Lazare de celles et ceux ayant terminé à ce point relais.
- Le passage de relais se fait par la transmission de la balise GPS.

Pour les relais à mi-parcours (Montpon-Ménéstérol), arrivées et départs, il est prévu une organisation adaptée :

- Les arrivant(e)s du samedi soir, quelle que soit leur formule, seront rapatrié(e)s avec leur vélo et équipement au Lardin-Saint-Lazare, et ce quelle que soit leur heure d'arrivée (navettes du soir ou du matin s'ils(elles) choisissent de dormir à la « base repos » de Montpon-Ménéstérol).
- Concernant les partant(e)s le dimanche matin : **les départs de Montpon-Ménéstérol se feront impérativement dans la fourchette horaire de 5h à 6h (contrôle de départ).** L'organisation prendra en charge leur transport – ainsi que leur vélo et équipement – depuis Le Lardin-Saint-Lazare jusqu'à Montpon-Ménéstérol. Elles (ils) **devront se présenter à la base de départ/arrivée (Le Lardin-Saint-Lazare) – soit avant 18h** le samedi soir, navettes au départ à partir de 18h (s'ils(elles) choisissent de

dormir à la « base repos » de Montpon-Ménéstérol) ; soit **avant 4h** le dimanche matin, navettes au départ à partir de 4h.

- Celles et ceux qui le souhaitent auront accès le samedi soir à la « base repos » sur le site de départ/arrivée (Le Lardin-Saint-Lazare).

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).

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> | 134km | 1910m D+ | 19955706 |
| <u>Relais 2 :</u> | 146km | 1110m D+ | 19955576 |
| <u>Relais 3 :</u> | 147km | 1560m D+ | 19955712 |
| <u>Relais 4 :</u> | 133km | 1550m D+ | 19955725 |

| | | | |
|---------------|--------------|----------------|------------|
| <u>Sud :</u> | 280km | 3020 D+ | Relais 1+2 |
| <u>Nord :</u> | 280km | 3110 D+ | Relais 3+4 |

| | | |
|---------------|--------------|----------------|
| <u>Solo :</u> | 560km | 6130 D+ |
|---------------|--------------|----------------|

Points de relais (avec ravito) :

- R1 / R2 à Biron ;
- R2 / R3 à Montpon-Ménéstérol ;
- R3 / R4 à Piégut-Pluviers.

Points des ravitos intermédiaires pour chaque relais :

- Veyrignac (relais 1 / 68^{ème} km depuis Le Lardin-Saint-Lazare) ;
- Razac-de-Saussignac (relais 2 / 83^{ème} km depuis Biron) ;
- Verteillac (relais 3 / 72^{ème} km depuis Montpon-Ménéstérol ;
- Angoisse (relais 4 / 65^{ème} km depuis Piégut-Pluviers).

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

- Montpon-Ménéstérol ; Verteillac ; Le Lardin-Saint-Lazare.

Nota : pour les « Ultra Solo », 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) | | | | | SOLOS | Tenue des postes |
|------------------|----------|---------------------------|----|----|----|----|-------|------------------|
| | | 30 | 28 | 25 | 22 | 18 | | |

Samedi : horaires valables pour toutes les formules

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|----|-----------|
| Le Lardin-St-Lazare | 0 | 9h | 9h | 9h | 9h | 9h | 9h | 8h / 10h |
| Relais 1 - (68km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Veyrignac | 68 | 11h30 | 11h45 | 12h | 12h15 | 13h | - | 11h / 13h |
| Relais 1 - (66km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Biron | 134 | 13h30 | 14h | 14h30 | 15h30 | 17h | - | 13h / 17h |
| Relais 2 - (83km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Razac/Saussignac | 217 | 16h | 16h30 | 18h | 19h | 21h | - | 16h / 21h |
| Relais 2 - (63km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Montpon-Ménéstérol | 280 | 18h | 19h | 20h | 21h30 | 0h | - | 18h / 0h |

Dimanche : horaires valables pour toutes les formules sauf "Ultra Solo" : départ à partir de 5h de Montpon-Ménéstérol.

Nota : Les "Ultra Solo" qui passeront avant les horaires d'ouverture des postes de Piégut-Pluviers et Angoisse devront anticiper et prendre suffisamment de provisions ; Les ravitos des postes de Montpon-Ménéstérol et Verteillac seront à leur disposition (salle de repos ouverte toute la nuit).

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----|------|-------|-------|-------|-----|--------|-----------|
| Montpon-Ménéstérol | 280 | 5h | 5h | 5h | 5h | 5h | 18h/5h | 4h / 6h |
| Relais 3 - (72km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Verteillac | 352 | 7h30 | 7h45 | 8h | 8h30 | 9h | 21h/9h | 7h / 9h |
| Relais 3 - (75km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Piégut-Pluviers | 427 | 9h30 | 10h00 | 10h30 | 11h30 | 13h | 1h/13h | 9h / 13h |
| Relais 4 - (66km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Angoisse | 493 | 12h | 12h30 | 13h15 | 14h30 | 16h | 4h/16h | 12h / 16h |
| Relais 4 - (67km) | | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| Le Lardin-St-Lazare | 560 | 14h | 14h45 | 15h30 | 17h | 19h | 7h/19h | 7h / 19h |

A titre indicatif : Nuit le 24/25 mai (bleu foncé) de 21h30 à 6h00

7/ Tarifs d'engagement (toutes prestations dont transport inclus) :

- 90€ par participant(e) en formule solo « Ultra Solo ».
- 70€ par participant(e) en formule solo « Half Solo » ou relais « Ultra Duo » ;
- 60€ par participant(e) en formule relais « Ultra Quattro » ou « Half Duo » ;

Les inscriptions se feront par internet via notre site :

www.laperigordine.fr

Infos : contact@laperigordine.fr ou tél : 07-45-11-31-06 ou 06-09-86-16-64