

LE GUIDE DU RIDER

SPIDER

HU

MAN



SpiderBikes
CREW

x

Stéven le Hyaric

1) Les infos

1) Départ/Arrivée

Accueil, vérification du matériel et remise des trackers deux heures avant le départ de chaque parcours.

Briefing une demi-heure avant l'heure de départ

Repas et boisson prévus à l'arrivée peu importe l'heure.

2) Documents à fournir

- **Chèque de caution de 200€ à l'ordre de DotVision, le liquide est accepté.**
- **Le billet de participation à HelloAsso, à défaut une pièce d'identité**

3) Accès et parking

Parking disponible sur place, respecter la signalétique du site et le parking dédié.

Stationnement sauvage interdit. Nous ne pouvons être responsables de vols et/ou potentielles dégradations de quelque nature que ce soit.

Le nombre de place est limité, le covoiturage est fortement recommandé.

La gare la plus proche est celle de Torfou, à 9km du site.

4) Bivouac sur place

Sur le site de départ un espace dédié au bivouac roots sera mis en place. Vous pouvez y planter une toile de tente pour la durée de votre épreuve dès la veille au soir. Nous ne pouvons être responsables de vols et/ou potentielles dégradations de quelque nature que ce soit.

5) Équipements obligatoires (à avoir au minimum)

- **Gants chauds en cas de températures froides**
- **Vêtements résistants au froid**
- **Vêtements réfléchissants (gilet Audax, gilet de sécurité)**
- **Vêtement de pluie/coupe-vent**
- **Casque**
- **Lunettes**
- **Sifflet de secours**
- **Double éclairages avant et arrière : 200 lumens ou plus pour la lampe principale. Lampe frontale recommandée.**
- **Pompe à vélo (obligatoire, même si vous êtes en pneus tubeless)**
- **Le nécessaire de réparation (patch + colle + démonte-pneu)**
- **1 chambre à air (voir deux si possible)**
- **1 couverture de survie**
- **Téléphone portable et chargeur**
- **Plaquette de frein**
- **Câble ou seconde batterie de dérailleur**
- **Réserve d'eau minimum 1,5 litres**
- **1 batterie externe 5000 mAh / 10000 mAh**
- **1000 calories de réserve alimentaire**

II) Les traces

1) Quelques règles

- L'utilisation d'un GPS spécifique pour le cyclisme est recommandée. Chaque participant doit suivre l'itinéraire obligatoire de l'événement. Si vous sortez de la trace, vous devez revenir au point de sortie.
- Nous ne conseillons pas la navigation par téléphone même s'il est possible de le faire depuis plusieurs applications.
- **ATTENTION** : les traces peuvent être modifiées au dernier moment selon les annonces gouvernementales. Vous serez tenus informés en cas de mise à jour de votre parcours.

2) Quelques conseils

- Sur vos GPS, il est **fortement** conseillé d'enlever la fonction recalcul automatique d'itinéraire afin que votre GPS ne modifie pas la trace.
- Identifiez bien les CP sur votre GPS (mettre des points d'intérêts) ou sur une feuille fixée sur votre potence.
- Concernant le bivouac, bien relire le Règlement afin de ne pas enfreindre les règles.
- Le règlement est la bible de l'épreuve. Il est impératif de le lire et de le suivre.

3) Comment me suivre avec mon tracker ?

Avec le tracker fourni au départ, une plateforme est mise en place afin que vous puissiez vous suivre entre concurrents.

Vous pouvez donner le lien à vos amis, votre famille ou toute autre personne afin qu'ils puissent vous suivre et vous encourager tout au long de votre aventure.

Le lien vous sera communiqué en même temps que les traces.

III) Communication

Pour toutes vos questions sur la logistique, le covoiturage, le matériel, adressez-vous directement :

- Au groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/172958084150544/>

Vous êtes vivement encouragés à le rejoindre.

- Au groupe privé, WhatsApp:

Le lien vous sera communiqué après votre inscription

Vous êtes vivement encouragés à le rejoindre.

- Au groupe privé WhatsApp pour la sécurité de l'Événement:

Le lien vous sera communiqué en même temps que les traces

Pour toutes les informations concernant la sécurité (Alerte météo, changement de trace ... etc), il est **obligatoire** de vous connecter au groupe sécurité (**sans connexion à ce groupe, vous ne pourrez pas prendre le départ**). Ce groupe est fermé, vous ne pouvez que recevoir des informations de la part de l'organisation.

Il est OBLIGATOIRE de rejoindre ce groupe.

Partagez votre expérience, vos émotions, vos récits, vos photos/vidéos sur nos pages Facebook et Instagram :

- https://www.facebook.com/spider_bike_crew
- <https://www.instagram.com/spiderbikecrew/>

Nous vous encourageons donc à partager le maximum sur les réseaux sociaux !

Vous êtes les premiers ambassadeurs des événements Spiders !

IV) Contact

Nous sommes à vos côtés tout au long de l'épreuve et disponibles 24 h/24 h.

- **Eric ZEITOUN (Zed) : 06 87 86 93 91**
- **Samuel NAAR (Sam) : 07 77 92 36 92**
- **Mickaël DENIE (Micka) : 06 76 70 04 67**

Pour toute autre demande : contact@spiderbikecrew.com

BIKE IS LIFE x START WITH LEGS FINISH WITH MENTAL

