



## **STAGE EGT : DERNIER HOMME DEBOUT**

### **Esprit de l'épreuve :**

Le Dernier Homme Debout est avant tout une aventure personnelle à vivre à Ensemble !

Chacun s'engage avec son potentiel et son projet de nombre de tours à réaliser (10 tours maximum).

La solidarité entre les coureurs doit être le principe général : encouragements, respect, entre-aide.

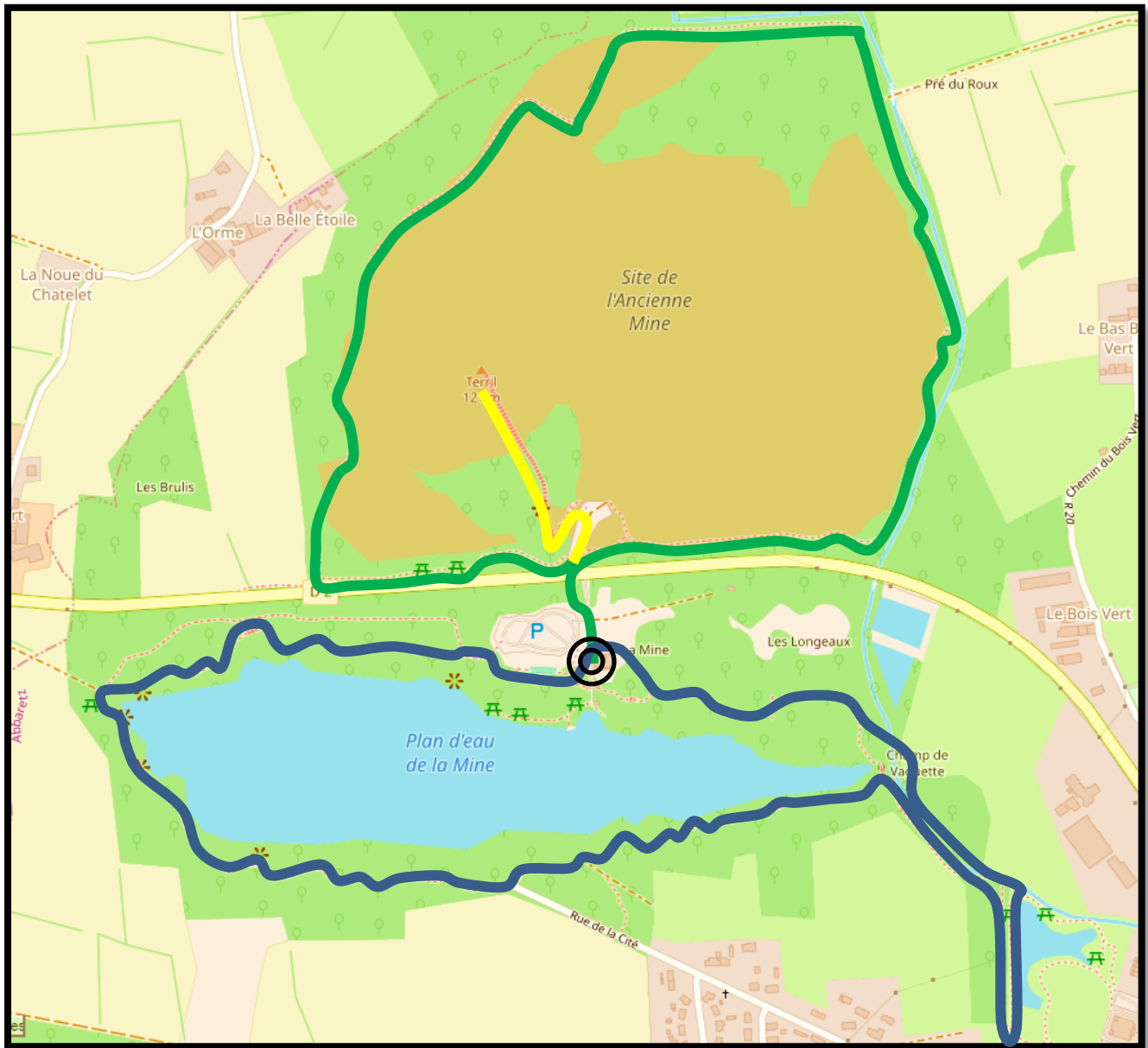
En l'absence de bénévoles sur le parcours, chacun est responsable de sa sécurité.

La présence de tous les participants (éliminés ou abandons) est fortement souhaitée après la fin de l'épreuve (moment convivial).

### **Règlement de l'épreuve :**

- Chaque boucle fait 6,7 km avec 80 m de D+ et est composée de 3 éléments :  
1 tour de la Mine/1 aller-retour en haut du Terril/1 tour du Lac (Poinçonnage de balise pour attester du passage)
- Le temps maximum autorisé pour une boucle est de 60 minutes.
- Le nombre de concurrents est fixé à 30 maximum.
- Tout coureur n'ayant pas franchi la ligne après 60 minutes est éliminé.
- Chaque boucle démarre à heure pile. Exemple : un coureur qui termine une boucle en 45 minutes ne sera autorisé à repartir sur la suivante qu'à l'heure qui suit (pas avant). Il devra donc patienter en zone de ravitaillement.
- Si après 9h (et 9 tours) plusieurs coureurs sont encore en lice, c'est celui qui franchira le premier la ligne d'arrivée du 10ème tour qui sera déclaré vainqueur.
- En raison de la traversée de route, le gilet jaune est obligatoire.
- La lampe frontale est également obligatoire.
- Chaque coureur prévoit son ravitaillement et l'entrepose dans les bâtiments de la base nautique.
- Le respect de l'environnement est une priorité, des poubelles seront disponibles au point de départ (Tri obligatoire)
- L'EGT prend à sa charge la collation d'après course et une soupe chaude.

## Parcours : Boucle de 6.7km 80 D+



— Tour de la Mine ; 
 — Aller/retour sommet du TERRIL ; 
 — Tour du Lac

Eventail des possibles (annoncé avant chaque départ)			
<b>A</b>	Mine sens Horaire	Aller/retour TERRIL	Lac sens Anti-horaire
<b>B</b>	Lac sens Horaire		Mine sens Anti-horaire
<b>C</b>	Mine sens Anti-horaire		Lac sens Horaire
<b>D</b>	Lac sens Anti-horaire		Mine sens Horaire