



**Verticale Haut Vial,
LA course qui n'a pas de prix...
Revest-les-Roches**



MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT LES CONSIGNES DE COURSE

Consignes de course Verticale Haut Vial – Samedi 5 août 2023

Vous allez participer à une course dont l'arrivée se situe à 1550m, les conditions météo peuvent être radicalement différentes de celles du départ situé à 700m et elles peuvent évoluer très vite (orage, grêle, vent, chute des températures) ; **pensez donc à vous équiper en conséquence.**

Retrait des Dossards : Salle polyvalente du village, de 17h à 19h le vendredi, et de 7h00 à 8h15 le samedi en échange de votre collation destinée à agrémenter le banquet des gaulois.

Certificats médicaux / licence : certains certificats médicaux ou licence fournis directement sur le site d'inscriptions n'étaient pas visibles, ou périmés. Dans ces cas, il ne sera pas possible de fournir le dossard e raison de la législation en vigueur. Merci donc si c'est votre cas de nous les renvoyer par mail : lavertcialehautvial@gmail.com ou de nous en déposer une version papier lors du retrait des dossards.

Ces documents ne sont pas nécessaire pour les randonneurs ou le service d'animation enfants, ni pour le beer miles.

Départs :
8h30 Randonnée encadrée : 7km / 750m
9h00 : départ fictif depuis le village
9h15 à 9h30 : départ réel en contre la montre où chacun part quand il le souhaite

Merci de prendre en compte **qu'un contrôle de l'équipement obligatoire pourra être fait lors du retrait des dossards de manière systématique ou aléatoire.** En conséquence, **n'oubliez pas de vous munir IMPERATIVEMENT de :**

- votre certificat médical ou de votre licence en cours de validité (s'il n'a pas été envoyé lors de l'inscription)
- une réserve d'eau d'au moins 50cl
- un téléphone portable **sur lequel est enregistré le numéro du directeur de course : 07 83 31 83 64**
- une portion de nourriture (barres de céréales, cassoulet, bœuf à la broche...)
- votre bonne humeur
- 1 couverture de survie
- 1 sifflet

PENALITES : des contrôles aléatoires seront organisés à l'arrivée. Des pénalités de 2 minutes par éléments manquants seront appliquées.

Chronométrage : prévoir un billet de 20€ pour la caution de la puce, celui-ci vous sera rendu en fin de course. **Pas de chèque.**

Ravitaillement : diététique composé principalement de charcuterie et fromage de pays, bière, limonade et jus de pomme local locaux, uniquement au sommet en fin de course. Profitez de la plage privée du Mont Vial, de ses transats et de ses parasols, on ne sait jamais vous pourriez apprécier.

En cas de problème : trouvez une solution, c'est le plus simple, ou contactez le directeur de course : 07 83 31 83 64
un coup de sifflet toutes les 6 secondes
appel au 112

En cas d'abandon prévenir l'organisation au point de contrôle ou d'aiguillage le plus proche.

Retour au village : Arrivée au sommet, la course s'arrête, vous redescendez par vos propres moyens au village : un itinéraire de retour sécurisé vous est proposé.

Délais : afin de ne pas monopoliser le dispositif de secours plus que prévu, chacun doit être en mesure d'arriver au sommet avant 12h.

Course : barrière horaire au village : 10h15

Liaison 2 : prévoir d'arriver au centre du village pour 13h

Banquet des gaulois : à partir de 13h

Remise des prix : 17h00

Avant course :

Parking : afin d'éviter un stationnement anarchique, l'organisation mettra en place un système de feux alternatifs de manière à privatiser une partie de la RD 27 menant au village et de la transformer en places de stationnement. Merci de l'utiliser autant que possible et de laisser accessible et disponible en permanence le parking réservé à l'organisation.

Repas local 1 : un repas local vous est proposé vendredi 4 août à 19h : melon, pâtes au pistou revestois, fromage de pays, pain, 13€ / adulte, 10€ pour les – de 12 ans. Réservations impératives avant le 3 août 20h sur laverticalehautvial@gmail.com ou par sms au 07 83 31 83 64

Hébergement : Gratuit, il suffit d'emmener votre tente que vous pourrez planter sur les espaces de bivouac mis à votre disposition par la commune. Il est également possible de bénéficier d'une tente à prêter par l'organisation en prévenant à l'avance : laverticalehautvial@gmail.com ou par sms au 07 83 31 83 64.

Douches : un système de douche sera installé pour l'occasion à proximité de l'aire de bivouac, et même si l'eau est fraîche et que ça fait du bien, évitez SVP d'en abuser, nous en avons aussi besoin pour le pastis et les glaçons...
Merci d'avance de votre civisme !

Animations : notre équipe propose un service d'animation gratuit pour les enfants de 4 à 12 ans de 8h30 à 12h15, de manière à permettre aux parents de profiter de leur épreuve. **Une course à obstacles** leur sera proposée à 16h30, les parents sont invités à y participer avec leurs enfants pour les encourager !
Face aux mesures en vigueur dues à la sécheresse, nous ne mettrons pas en place de jeu d'eau (ventrigrisse, mousse...), d'autres animations sont programmées.

Exposition : les élèves de l'école de Toudon ont réalisé une exposition pour la Verticale Haut Vial, nous vous invitons à leur laisser un commentaire. Celle-ci retrouvera sa place à l'école dès la rentrée.

Concerts : vendredi soir 21h par le groupe Lollypop et samedi midi par Tatiana, Diane et José

Après course :

Marché local : la ferme Roso de La Penne, fournissant les produits pour les repas du vendredi et du samedi) sera présente sur place pour un marché du producteur local, l'occasion de repartir du village avec les produits bio de la ferme !

Animations musicales : nous vous proposons l'après-midi, en attendant la course des enfants et la remise des prix, une animation musicale chabada (blind test, n'oubliez pas les paroles etc...) Soyez prêts à donner de la voix !

Beer Miles, ou plutôt 4x200m : samedi à 18h, cette course apéritive est une nouveauté proposée pour l'édition 2023 à faire seul ou en équipe.

Repas local 2: samedi 5 août à 19h : salade composée, poulet rôti fermier, frites fraîches, fromage de pays, pain, 15€ / adulte, 10€ pour les – de 12 ans. Réservations impératives avant le 3 août 20h sur laverticalehautvial@gmail.com ou par sms au 07 83 31 83 64.

Soirée cirque : samedi 5 août à 21h : cirque burlesque, Les Moldaves, dans le cadre des soirées estivales.

Développement durable : nous mettons en place de multiples mesures pour faire de cet événement une manifestation éco-responsable, aussi nous vous serons reconnaissants de bien vouloir jouer le jeu (tri sélectif, manger tout ce que vous avez dans l'assiette, organiser si possible du covoiturage, ne pas gaspiller l'eau...)

entraide et prospérité mutuelle :

L'organisation soutient l'association Princesse à but non lucratif, qui a été créée le 4 Mars 2017 pour faire connaître cette maladie rare qu'est la Neurofibromatose de type II et récolter des fonds pour subvenir aux frais liés à la maladie de Paloma et des autres enfants atteints de la même pathologie et pour leur offrir un bien-être au quotidien.

Pour cela, vous retrouverez à la vente au bar, sans prise de commission de la VHV, la cuvée spéciale Princesse Paloma, à déguster sur place ou à emporter au tarif de 8.50€ la bouteille de rouge ou de rosé.

Enfin, en amenant un plat pour nourrir les participants et les bénévoles, vous vous investissez dans l'organisation et nous vous en remercions, c'est ce qui nous permet de proposer à chaque édition de la nouveauté et de conserver notre énergie, il y a encore de la place pour les personnes qui souhaiteraient intégrer l'équipe d'organisation.

La Verticale Haut Vial, plus qu'un trail, un Festival...

Merci et bonne course !