



#### 1/ Le parcours :

Il est entièrement tracé dans le département de la Dordogne, au plus proche de ses limites, soit environ 560 km, avec départ et arrivée au Lardin-Saint-Lazare.

## 2/ Le concept :

*Par définition, l'ultra-rando se pratique en « Solo », et sans assistance.*

Nous proposons bien entendu cette formule « Solo » : soit l'intégralité du parcours en formule « **Ultra Solo** » (560km) ; soit la moitié du parcours (le samedi moitié sud, ou le dimanche moitié nord) en formule « **Half Solo** » (280km).

Pour La Périgordine Ultra-Rando, nous proposons également des relais sur la moitié ou le quart du parcours : relais à deux en formule « **Ultra Duo** » : 280km chacun(e) – un(e) relayeur(se) le samedi et un(e) relayeur(se) le dimanche) ; formule « **Ultra Quattro** » – relais à quatre : 140km chacun(e) – deux le samedi et deux le dimanche. Enfin, il sera possible de participer en relais à deux sur une seule journée (samedi ou dimanche) avec la formule « **Half Duo** » : 140km chacun(e).

*En outre, nous proposons une assistance et un suivi : des ravitaillements et points repos, de façon d'une part à alléger la logistique des participant(e)s, et d'autre part à encourager des cyclos « non spécialistes » de l'ultra 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) sera équipé(e) d'une balise GPS permettant un suivi en temps réel (le site et le lien seront indiqués préalablement).

Il(elle) sera équipé(e) pour cheminer en autonomie (agrès, téléphone, ...).

Un PC Rando sera établi au Lardin-Saint-Lazare. Il assurera l'assistance, la veille et le suivi de l'évolution de toutes et tous les participant(e)s et pilotera le dispositif.

## 3/ L'organisation prévue :

Départ à 9h le samedi 24 mai 2025 (Place de la Mairie – Le Lardin-Saint-Lazare).

Sont concernés uniquement les partant(e)s du samedi matin : solos et premiers relayeurs(les) – les relayeurs(les) suivant(e)s devront se présenter dans les créneaux horaires précisés ci-après.

### Pour les « Ultra Solo » :

- Deux « bases repos », équipées avec une zone couchage, seront à leur disposition à la base mi-parcours de Montpon-Ménestérol, 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 de ces deux bases repos au choix (Montpon-Ménestérol ou Verteillac).

### Pour les relais intermédiaires de jour (Biron samedi / Piégut-Pluviers dimanche):

- Les relayeurs(es) intermédiaires de jour **devront se présenter à la base de départ/arrivée (Place de la Mairie – Le Lardin-Saint-Lazare) :**
  - Le samedi **avant 12h** pour un départ vers Biron entre 12 et 13h ;
  - Le dimanche **avant 8h** pour un départ vers Piégut-Pluviers entre 8 et 9h.

L'organisation prendra en charge leur convoyage – ainsi que leur vélo et équipement – depuis Le Lardin-Saint-Lazare, de même qu'elle assurera au retour le rapatriement au Lardin-Saint-Lazare de celles et ceux ayant terminé et passé le relais à ce point intermédiaire.

### **Pour les relais à mi-parcours (Montpon-Ménéstérol), arrivées et départs :**

- Les arrivant(e)s du samedi soir à Montpon-Ménéstérol seront rapatrié(e)s avec leur vélo et équipement au Lardin-Saint-Lazare :
  - Soit à leur arrivée, par les navettes du soir (entre 20 et 22h) ;
  - Soit le matin, par les navettes de retour du matin (entre 6 et 7h), s'ils(elles) choisissent de dormir sur place à la « base repos » de Montpon-Ménéstérol.
- Concernant les partant(e)s du dimanche matin : **les départs de Montpon-Ménéstérol se feront impérativement dans la fourchette horaire de 5h à 6h.**
- Ces relayeurs(es) partant le matin de Montpon-Ménéstérol **devront se présenter à la base de départ/arrivée (Place de la Mairie – Le Lardin-Saint-Lazare) :**
  - Soit le samedi soir **avant 18h** pour un départ vers Montpon-Ménéstérol entre 18 et 19h par les navettes du soir, s'ils(elles) choisissent d'aller dormir à la « base repos » de Montpon-Ménéstérol.
  - Soit le dimanche matin **avant 4h** pour un départ vers Montpon-Ménéstérol entre 4 et 5h par les navettes du matin.
- Celles et ceux qui le souhaitent auront également accès, la nuit du samedi au dimanche, à la « base repos » du Lardin-Saint-Lazare (horaires d'accès libres).

### **4/ Détails des parcours :**

	<b><u>Distance</u></b>	<b><u>Dénivelé positif</u></b>	<b><u>N° OpenRunner</u></b>
<b><u>Relais 1 :</u></b>	<b>134km</b>	<b>1910m D+</b>	<b>19955706</b>
<b><u>Relais 2 :</u></b>	<b>147km</b>	<b>1140m D+</b>	<b>19955576</b>
<b><u>Relais 3 :</u></b>	<b>152km</b>	<b>1770m D+</b>	<b>19955712</b>
<b><u>Relais 4 :</u></b>	<b>133km</b>	<b>1600m D+</b>	<b>19955725</b>

<b><u>Sud :</u></b>	<b>281km</b>	<b>3050 D+</b>	<b>Relais 1+2</b>
<b><u>Nord :</u></b>	<b>285km</b>	<b>3370 D+</b>	<b>Relais 3+4</b>

<b><u>Tour Dordogne :</u></b>	<b>566km</b>	<b>6420 D+</b>
-------------------------------	--------------	----------------

### **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 (R1) ; Razac-de-Saussignac (R2) ; Verteillac (R3) ; Angoisse (R4).

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

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

## 5/ Fourchettes horaires de passage et de tenue des postes :

Point de passage	Total km	Moyenne horaire (en km/h)					ULTRA SOLOS	Tenue des postes
		30	28	25	22	18		

### • Samedi : départ à partir de 9h du Lardin-Saint-Lazare :

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 - (64km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Montpon-Ménéstérol	281	18h	19h	20h	21h30	0h	-	18h / 0h

### • Dimanche : Départ à partir de 5h de Montpon-Ménéstérol (les "Ultra Solo" non concernés) :

Montpon-Ménéstérol	281	5h	5h	5h	5h	5h	18h/5h	4h / 6h
Relais 3 - (76km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Verteillac	357	7h30	7h45	8h	8h30	9h	21h/9h	7h / 9h
Relais 3 - (76km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Piégut-Pluviers	433	9h30	10h00	10h30	11h30	13h	1h/13h	9h / 13h
Relais 4 - (66km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Angoisse	499	12h	12h30	13h15	14h30	16h	4h/16h	12h / 16h
Relais 4 - (67km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Le Lardin-St-Lazare	566	14h	14h45	15h30	17h	19h	7h/19h	7h / 19h

**Nota :** Les "Ultra Solo" continuerons à leur rythme à partir de Montpon-Ménéstérol. Les postes de Montpon-Ménéstérol et Verteillac seront à leur disposition (ravitos à horaire libre et salle de repos ouverte toute la nuit). S'ils(elles) évaluent leur passage avant les horaires d'ouverture des postes de Piégut-Pluviers et Angoisse : penser à anticiper et prendre suffisamment de provisions.

## 6/ Tarifs d'engagement (toutes les prestations incluses – dont balise GPS, acheminements, ravitos/repas, zones de couchage et assistance) :

- 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](http://www.laperigordine.fr)**

Infos : [contact@laperigordine.fr](mailto:contact@laperigordine.fr) ou tél : 07-45-11-31-06 ou 06-09-86-16-64