




## ÉTAPE 3 // JEUDI 17 OCTOBRE 2019

 SS 11 / 14 : VARLAAM 28,5 KM

*Départ sur un profil plat et rapide pendant 2km puis vous commencez une légère montée, rythmé et toujours aussi rapide.*

*À partir du km 5 après un passage sur un pont, vous commencez une descente plus technique et glissante.*

*Au km 8.5, après un passage sur un pont, vous prenez un croisement à droite et vous entrez sur un plateau, rapide avec quelques changements de rythmes et des passages sur des ponts étroits !*

*À partir du km 19, vous commencez une portion avec des ciels et des bosses en aveugles, très technique pendant 4km.*

*Les 5 derniers kilomètres sont rapides, étroits avec quelques pièges !*



RACE4YOU



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM

27

# DÉPART

**G4** MI-LONG

**400 m G5** COURT

**125 m FR D3** ÉTROIT PC !

/ G° / D° CORDE → D4+ COURT

→ D4+ TENIR / G4 < EN Ciel

/  LÉGÉ D BOSSE SAUTE

**75 m D5** MI-LONG

**100 m D5 COURT / G5 EN Ciel**

**→  40m EN FR D3+**

**/ PIQUET D3+ PC!**

**200 m G4+ TENIR**

**→  FR AVANT LÉGÉ D**

**→ PIQUET Ciel EN D2 ÉTROIT**

**/ G3+ COURT**

**20 m G3+ / D4**

75 m G4- COURT

75 m D4+ CORDE

50 m FR G4- MI-LONG

/ LÉGÉ D → G4+ / D4 COURT

150 m G4 TENIR / LONG D4+

/ G° <

**75 m** AUX ARBRES **G4+**

/  Ciel LÉGÉ D EN FR

→ PONT / G3

→ D3+ CORDE

**75 m** D5


→ CUVETTE / Ciel LÉGÉ D

→ 30m  FR G3

→ Ciel EN G4 COURT → D5

**100 m Ciel** EN **D4-** COURT PC !

→ PIQUET **D4** COURT PC ! → **D5**

→  LÉGÉ **Ciel** EN **FR / D3+**  
COURT ÉTROIT

**75 m Ciel** MILIEU → **G4-** TARD PIQUET

→ **FR D3** SORTIE PONT / **G3** GLISSE

→ LÉGÉ **Ciel** MILIEU → PETITE CUVETTE **D°**

**50 m G4**

50 m  LÉGÉ Ciel G5 EN FR

→ 20m G2 TENIR / DE SUITE D1 ROND

/ G3 COURT

75 m G3 TENIR / DE SUITE D2 ROND

→ G4 < °

125 m FR G2 TENIR

50 m D1- ROND



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM


21

50 m LONG G3 > FORT EN Ciel

/ Ciel EN LONG D4 > 3 CLOTURE

→ LONG G2 ROND

30 m D2+ ROND → G° TENIR

→  LONG G4- PC ! > AU MURET

→ PIÈGE FR AVANT Ciel / DE SUITE D2+  
ROND

→ G4- / D5 PETITE CORDE

/ LÉGÉ Ciel EN FR / G3+ GLISSE



**75 m** **PORTION GLISSE** **FR** AVANT LÉGÉ **G**

→ **G3-** GLISSE

→ **PIÈGE** **G > 3** / **DE SUITE** LONG **D1-** ROND  
( FIN ZONE GLISSE )

→ **Ciel** RESTE DROITE / **G4+** COURT

**200 m**  DESCENTE **G4-** TENIR

/ **D-G4-** ÉTROIT

/ **D4+** / **PIÈGE** LÉGÉ **G** EN **FR**

→ **G2+** MI-LONG

**30 m G4 COURT**

**→  FR AVANT Ciel / DE SUITE D2**

SORTIE PONT

**20m CROISEMENT D2+**

**50 m D3 / G° COURT**

**150 m PIÈGE TRÈS LONG G4- > 3 TARD**

À LA CABANE

**/ D4+ PETITE CORDE**

100 m D > 4 TARD

/ DE SUITE G4- PC!

30 m G4- COURT « ENTRE BARRIÈRE »

50 m G°

75 m LONG D4 PC ! TENIR

/ ⚠ G3 MI-LONG → D4+ TENIR

→ 20m G3+ → G4-

→ D > 4- TRÈS TARD / G4+

50 m LÉGÉ G / PIQUET D4 MI-LONG

40 m D > 3+ TARD / LONG G4+

50 m Ciel EN D4 COURT

50 m ⚠ D3+ TARD ÉTROIT

/ G° → 20m G3+



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM


16

**100 m** RESTE MILIEU D > 4 TENIR

→ D / G4+ ÉTROIT PC ! 2X

**125 m** D4+ / G5

**50 m** D RESTE MILIEU PONT

/  G4 / **BOSSE SAUTE** RESTE MILIEU

**125 m** D4

40 m TRÈS LONG G4 FINI FR

→ G3 TENIR

/ LONG D4 > 4- TRÈS TARD

→ G°

125 m PIÈGE G > 4- ETROIT PONT  
RESTE MILIEU

50 m D4+

**150 m** FR LONG G3+ TENIR → **D4**  
/ **SUPER PIÈGE** G PC ! PONT / **G3** BOSSE SAUTE  
/ **D3+**

**100 m** TRÈS LONG D4+ > 4- TARD PC !  
ENTRE PIQUET

**50 m** G > 4- TARD ET > **3** LONG PIQUET



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM

13

**75 m** LONG D4- > → PIQUET G3

**150 m** D3+ MI-LONG / G4+

→ LÉGÉ Ciel G°

**50 m** PIQUET **G4** TENIR

→ TRÈS LONG D4



**50 m** « DEVANT BARRIÈRE »

**PIÈGE** LONG **G4 > 3-** TARD **BOSSE EN ENTRÉE**

**/ D4+ EN Ciel / PIQUET G3+**

**/ D4 → LONG D3**

**→ BOSSE EN G4 < ET > 3+ APRÈS Ciel**

**40 m G4 / PIQUET D°**

**→ LÉGÉ D → DOUBLE Ciel MILIEU FACE**

**→ PIÈGE FR D4- EN Ciel > FORT**

**→ PIQUET LONG G5 > 3+ TARD PIQUET**

**→ D° → PIQUET G3+**



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM

11

40 m LONG D3 ROND « DEVANT LA FERME »

40 m G > 3 TENIR

→ D3 ROND ( DANGER EXTÉRIEUR )

50 m G4+ COURT


→ 20m PIQUET G3+ / TRÈS LONG D3

→ G°

**200 m** LÉGÉ **Ciel** → **G°**

→ PIQUET LÉGÉ **G** /  **D-G4+** COURT

**500 m** LÉGÉ **D** → **D5** EN LÉGÉ **Ciel**

/ **FR** PIQUET **G** →  **D4-** TARD

→ **G3+** TARD COURT « ENTRE PIQUET »

**150 m** **G3+** <

**75 m G3+** COURT

/ Ciel EN D3+ TENIR / G° / LÉGÉ D

→  LONG D4 > 3 EN SORTIE

→ LONG G3 → Ciel RESTE DROITE

→ Ciel TRÈS LÉGÉ G / D5

→ PIÈGE TRÈS LONG G4 FINI FR

→ D2 ROND >

/ LONG G4

**75 m** TRÈS LONG D4- TENIR

→ BOSSELÉ G3

**50 m** PIQUET G2+ / D4

→ D4- FINI Ciel / CUVETTE

→ PIÈGE BOSSE EN D3+ TENIR

→ G3-

**125 m D3- → G3+ < EN Ciel**

**→ CUVETTE D /  Ciel MILIEU**

**→ G3- FINI Ciel → D3**

**→ Ciel / G / D4 EN Ciel**

**/ G4+ COURT → Ciel EN D3+**

**→ Ciel LÉGÉ D / G →  D3 >**

**30 m G3 → Ciel RESTE DROITE**

**→ LÉGÉ G → Ciel D4 FINI FR**

**→ G3 →  D > 2 → D4**

**30 m** Ciel EN G4+ COURT PC !

**200 m** G4 < ET > 4 EN Ciel  
DESCENTE

→  ENTRE BARRIÈRE G4- ÉTROIT FR

→ 20m G2

→ D3 → D4-

**40 m** D4- TENIR

50 m **G4** COURT

50 m **D3+ → G4+ / LÉGÉ D**

→ **G4- / D4+ CORDE → G°**

75 m **⚠ D > 4 / G° COURT**



**200 m** À VUE **G** PETITE COMPRESSION

→ **D4-** TARD

**200 m** Ciel EN **G4** > LÉGÉ PIQUET

→ **G-D4+** COURT

**75 m** FR TRÈS LONG **D3** ROND

**50 m** **G4** < ET > 4 → **G4**




RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM

3

**40 m** LONG D4 TENIR → G5 COURT  
→ 30m EN FR D3+

**75 m** PIQUET G4- → **DEVERS** D4  
→ G5 → MURET G4- SAUTE  
→ Ciel MILIEU →  D / **BOSSE SAUTE**  
**RESTE GAUCHE**  
/ D4+ FINI Ciel

**100 m** FR D3 → LONG G4



RACE4YOU

SPECIAL STAGE  
SS 11 / 14 : VARLAAM  
28,50 KM

2

75 m **G5** TENIR

75 m **D > 4** ET < °

50 m **G4+ → D4**

75 m PIQUET **G3+** TARD

→ LÉGÉ **G / Ciel** RESTE GAUCHE

125 m

**Ciel** RESTE MILIEU / PONT

→  D > 4 → G4-

/ LÉGÉ D → 30m D4-

50 m

D4+ TENIR / G4+ MI-LONG

→ LÉGÉ Ciel / G4


**100 m G4 TARD PC!**

**→  LONG D > 4 TARD LONG ET > SORTIE**

**/ G4 2X FINI FR → D3**

**50 m G4+**

**→ LÉGÉ G / D4- → D4- TENIR**

**/  LONG G4 > 3+ EN Ciel**

**→ D4+ / ARRIVÉE LÉGÉ G°**

**100 m FR D3**