Tout sur l'eau du parcours, en espérant qu'il n'en tombe pas du ciel.

Comment gérer votre rafraîchissement en dehors des zones de ravitaillements

La chaleur sur la 6666 Occitane et le Grand Raid Occitan

Un paramètre important à ne pas négliger peut être la gestion de la chaleur, qui peut s'avérer élevée début juin.

D'une manière générale, pensez à bien remplir vos poches à eau ou bidons, en n'oubliant pas de diminuer les doses de poudre énergétique pour ne pas saturer votre absorption des sucres, au risque d'avoir des problèmes digestifs. Pour avoir une idée plus précise du temps que vous passerez entre deux points d'eau, nous vous invitons à consulter le tableau des temps de passage. Entre le premier et le dernier coureur vous devriez vous situer.

En dehors des ravitaillements, vous trouverez de l'eau sur le circuit pour vous rafraîchir, naturelle sous forme de ruisseaux, rivières, sources, robinets, ou apportée dans des poubelles de 70 litres placées judicieusement.

Usage et emplacements des poubelles d'eau :

Usage :

Chaque poubelle remplie d'eau sera accompagnée d'un gobelet prévu pour vous asperger. Par hygiène, pensez à ne pas le faire au-dessus mais à côté de la réserve d'eau, et replacez le gobelet. Il est évident qu'il n'est pas question de se tremper dedans !

Emplacements :

1 - Grand Raid, km 9,65 au point de ravitaillement en eau.

2 - Grand Raid, km 18,08 au point de ravitaillement complet du Pic de Vissou.

3 - Grand Raid, km 112,8 ; 6666 km 82,5 au point d'eau du Montahut

4 - Grand Raid, km 142,2 ; 6666 km 111,9 traversée route après Lou Caïre

L'eau rencontrée sur votre parcours :

Grand Raid, km 12,7 Ruisseau à Villeneuvette

Grand Raid, km 21,2 Ruisseau sous route de Valmascle

Grand Raid, km 32,8 Barrage des Olivettes à Vailhan

Grand Raid, km 34.2 ; 6666 km 3,9 Ruisseau avant Montesquieu

Grand Raid, km 53,7 ; 6666 km 23,3 Robinet à l'entré du cimetière de Soumartre

Grand Raid, km 72,5 ; 6666 km 42,1 Ruisseau sous pont de Lamalou Les Bains

Grand Raid, km 81,5 ; 6666 km 51,1 Ruisseau sous passerelle avant Madale

Grand Raid, km 86,5 ; 6666 km 56,2 Source dans le mur en pierre (tuyau qui dépasse) fin de descente de Colombières

Grand Raid, km 91,8 ; 6666 km 61,4 Robinet en haut des escaliers de la Fage, attention à la T° (eau froide).

Grand Raid, km 98 ; 6666 km 67,6 Petit ru à l'attaque du Sentier des Gardes, sous réserve.

Grand Raid, km 101,9 ; 6666 km 71,5 Rivière sous la passerelle des Soupirs

Grand Raid, km 108,75 ; 6666 km 78,4 Rivière au lac de l'Airette

Grand Raid, km 119,4 ; 6666 km 89 Rivière Jaur à Olargues

Grand Raid, km 133,6 ; 6666 km 103,3 Fleuve Orb à

Vieussan

Arrivée