

**VERCORS HANDISPORT**  
**Projet Finlandia**  
**Février 2020**



# Projet Finlandia - Février 2020

- Introduction du président - Michel
- Présentation de la course – Yves et Gislaine
- Inscription et fonctionnement - Noëlle et Catherine
- Budget prévisionnel – Frédéric
- Recherche sponsors – Odile
- Conclusion – Rappel date inscription – Camille

# Projet Finlandia - Février 2020

**Durée : une semaine du lundi au lundi – du 17 au 24/02/2020**

## **Présentation de la course**

Lieu: Lahti - 100 km au nord d'Helsinki

Température moyenne en février : -4°C/-11°C humide – 8 jours de pluie en moyenne en février

- **Mardi, mercredi, jeudi et vendredi** : reconnaissance des parcours et entraînements
  
- **Samedi**
  - Courses : 50km, 32km et 20km en classique.
  
- **Dimanche**
  - Courses : 50km et 20km en libre
  
- **Explication du profil de la course**

# FINLANDIA-HIIHTO 20 KM

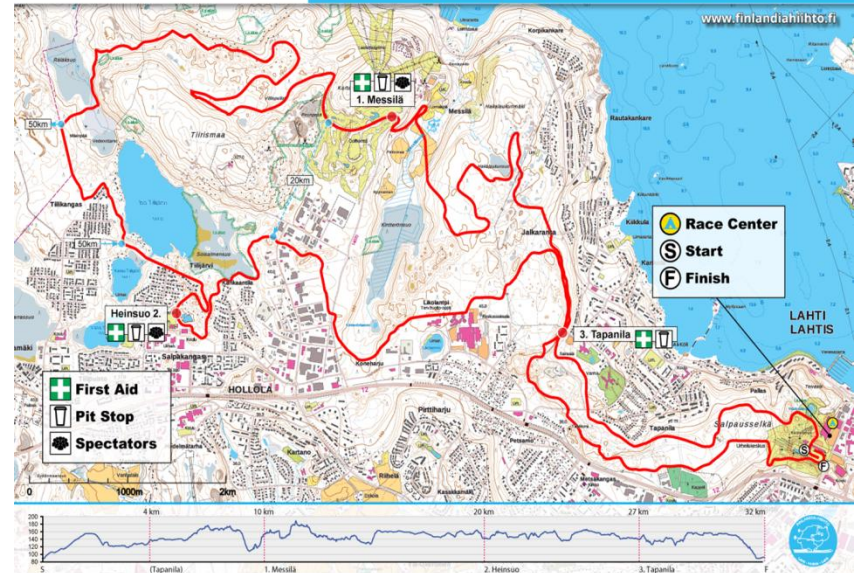


Les 3 possibilités de courses

# FINLANDIA-HIIHTO 50 KM



# FINLANDIA-HIIHTO 32 KM



# Projet Finlandia - Février 2020

## Inscription et fonctionnement

- Rappel de Noëlle à propos de la responsabilité du club et du président
- Règles de fonctionnement :
  - Les guidés s'inscrivent à ce projet avec le guide de leur choix
  - Les binômes s'engagent à participer à une des courses proposées en fonction de leurs capacités
  - Chaque guide s'engage à aider son guidé tout au long du séjour :
    - Voyage
    - Transport des affaires
    - La ou les courses et les entraînements
    - Vie quotidienne (déplacements, transport du matériel, linge à sécher...)
    - Assistance en cas de problème
- Avant la course, un certain nombre de séances d'entraînement seront proposées pour permettre à chacun de se préparer au mieux physiquement et pour approfondir la relation guidé/guide.
- Le budget prévisionnel est réalisé sur la base de 10 binômes, les inscriptions seront prises en fonction de leurs arrivées; au-delà de 10, les binômes seront sur liste d'attente
- Une pré-inscription (formulaire en ligne sur le site) est à faire pour le 15 mars pour avoir un nombre de participants pour la présentation du dossier lors de la recherche de sponsors.
- La date limite de l'inscription est le 30 avril 2019. Un engagement formel sera alors demandé à chaque binôme.

# Projet Finlandia - Février 2020

- Le projet représente un investissement financier pour les participants mais aussi pour le club et les sponsors qui nous soutiennent.
- Le budget prévisionnel est défini pour 10 binômes engagés (1 guidé et un guide).
- S'il y a plus de binômes, la participation par personne pourra être augmentée pour couvrir les frais où il faudra trouver plus de subventions et dons.
- Certains des sponsors choisissent de financer non pas le voyage ou les frais d'hébergement mais des éléments en périphérie avec de la visibilité comme un film ou des vêtements.
  
- Coût total par personne :
  - En s'inspirant des offres d'organismes spécialisés dans ce genre de séjour longue distance, le budget par personne est de 1 900 €+ frais de course payés individuellement sauf guides(de 50 à 110€ selon la course)
- Il comprend :
  - L'hébergement en demi-pension 1 000 €.
  - Le transport (300 € pour l'avion et 200 € pour le bus)
  - Un budget vêtement avec flocage de 400 €
  - Le coût total pour un groupe de 20 personnes est de 38 000 €, auquel il faut rajouter 7 000 € de frais de film dont déplacement du cinéaste.
- Nous souhaitons réduire le coût du séjour pour les accompagnants valides et l'amener à 400€ par guide. Aussi le club investira 10 000 € et nous comptons sur des financements extérieurs de 17000 € au total ; c'est dans ce contexte que nous vous sollicitons.

# Budget Prévisionnel

Dépenses		Recettes	
Hébergement	20 000 €	Participation adhérents	18 000 €
Déplacement avion	6 000 €	Guidés (1 400 € * 10)	14 000 €
Déplacement bus	4 000 €	Guides (400 € * 10)	4 000 €
Vêtements et flocage	8 000 €	Participation club	10 000 €
Frais de film	7 000 €	Dons et subventions	17 000 €
<b>Total dépenses</b>	<b>45 000 €</b>	<b>Total recettes</b>	<b>45 000 €</b>

## Projet Finlandia - Février 2020

- Annexes – documents pour lecture



# Projet Finlandia - Février 2020

## ■ Samedi 23.2.2019

### ■ course: 50km, 32km et 20km en Classique.

- Départ clos 5 minutes après le dernier départ (voir pages suivantes pour les horaires de départ). Il est recommandé d'arriver 20 minutes avant.
- Dossard avec puce électronique à porter tout le temps.
- La course finit à 18:00. Si le participant n'a pas fini à cette heure-là, il est disqualifié.

# Projet Finlandia - Février 2020

## Classique 50 km, CT50 (P50)

WOLUAPPET



Groupe	Au départ	Départ	Dossards n°	Durée estimée
ELITE	09:40	10:00	1-100	2:20-3:00
CHACE	09:40	10:00	101-200	2:20-3:00
1 <sup>er</sup> groupe	09:40	10:00	201-1000	3:00-4:00
2 <sup>eme</sup> groupe	09:55	10:15	1001-2000	4:00-5:30
3 <sup>eme</sup> groupe	10:10	10:30	2001-2300	5:30-7:30

## Projet Finlandia - Février 2020

### Classique 32 km, CT32 (P32) WOLUUPPE!

Groupe	Au départ	Départ	Dossards n°	Durée estimée
tous	10:55	11:15	5001-5600	1:35-6:45

### Classic 20 km, CT20 (P20) WOLUUPPE!

Groupe	Au départ	Départ	Dossards n°	Durée estimée
tous	11:10	11:30	4001-4300	1:00-6:30

# Projet Finlandia - Février 2020

## Dimanche 24.2.2019

- Les courses: 50km et 20km en libre.

### Libre 50 km, FT50 (V50)



Groupe	Au départ	Départ	Dossards n°	Durée estimée
FWLC	09:40	10:00	9001-9130	
ELITE	09:40	10:00	6001-6100	2:20-3:00
1 <sup>er</sup> groupe	09:40	10:00	6101-6400	3:00-4:00
2 <sup>eme</sup> groupe	09:50	10:10	6401-6800	4:00-5:30
3 <sup>eme</sup> groupe	10:00	10:20	6801-7400	5:30-7:40

## Projet Finlandia - Février 2020

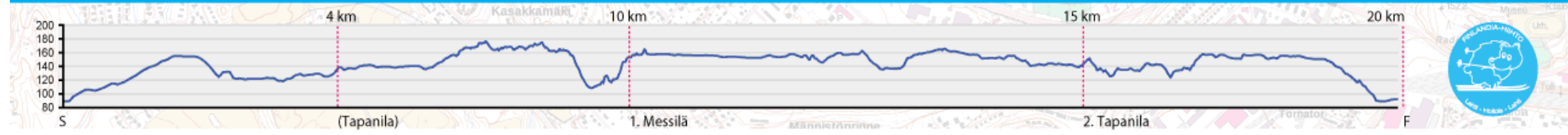
### Libre 20 km, FT20 & FT20jun (V20, V20jun) WORLDSPORT

Groupe	Au portail	Départ	Dossards n°	Temps prévu
Adultes	11:00	11:40	8001-8600	0:50-6:20
Juniors	11:00	11:40	8601-8800	1:00-6:20

# FINLANDIA-HIIHTO

# 20 KM

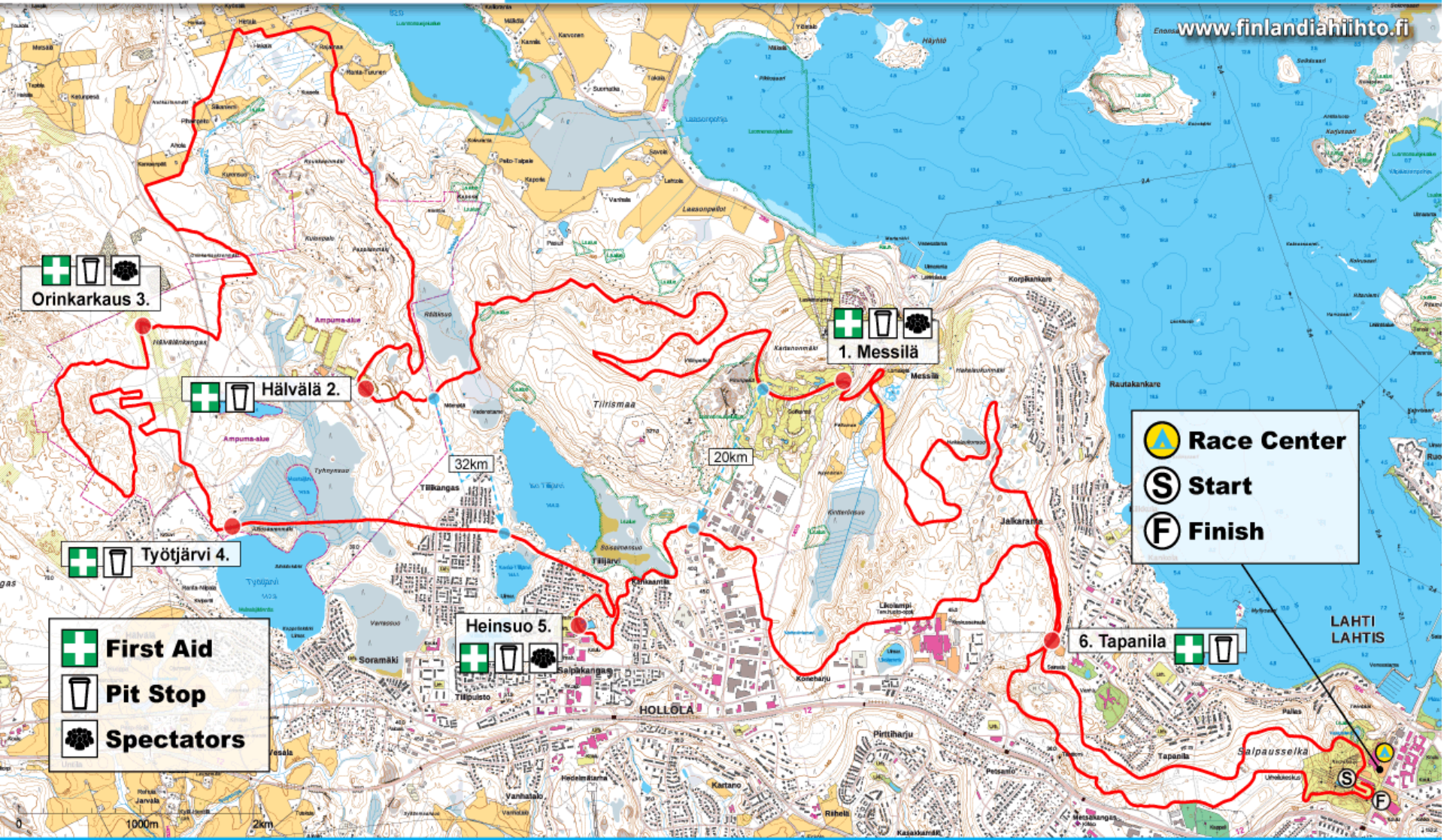
[www.finlandiahiihto.fi](http://www.finlandiahiihto.fi)



## Projet Finlandia - Février 2020

### **Profil de la 20km FNLANDIA décrit oralement :**

- Au départ jusqu'à moins de 2 km, 50 m de montée donc pente à 2.5%.
- Au km 2 descente de 40 m puis plat relatif.
- Au km 6, montée de 40 m sur 1 km donc 4%.
- Au km 9, descente sur 300 ou 400 m de 50 m , entre 15 à 20%.
- Au km 9.4 remontée sur 600 m de 51 m pente de 8 à 9%.
- Km 10 Ravito à Messila.
- Puis plat quasi jusqu'au km 19.
- Km 19 descente de 60m donc 6% de pente
- ARRIVEE





# Projet Finlandia - Février 2020

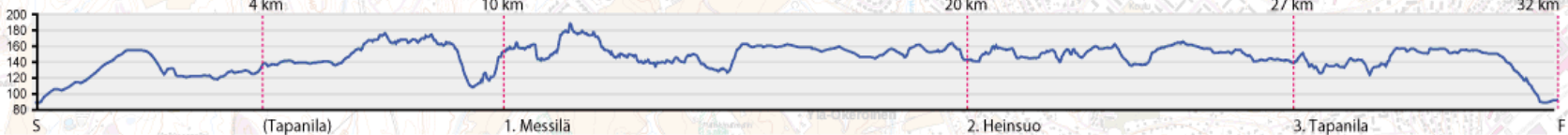
## Profil de la 50 km FNLANDIA décrit oralement :

- Au départ jusqu'à moins de 2 km, 50 m de montée donc pente à 2.5%.
- Au km 2 descente de 40 m puis plat relatif. (ville de Tapanila au km 4)
- Au km 6, montée de 40 m sur 1 km donc 4%.
- Au km 9, descente sur 300 ou 400 m de 50 m , entre 15 à 20%.
- Au km 9.4 remontée sur 600 m de 51 m pente de 8 à 9%.
- Au 10km, ravito à Messila.
- Aux km 10.5 et 11.5, descente de 20 m raide puis remontée de 40 m en moins de 600m.
- Puis descente régulière jusqu'au km 14.
- Avant le km 15 remontée de 30 m sur presque 400 m (7,5%) puis quasi plat jusqu'au km 14.5.
- Au km 14.5, montée de 30 m sur près de 500m, (6%).
- Au km 19 ravito à Halvala.
- Puis jusqu'au km 23.5, descente 80 m sur 4 km soit 2 à 3 % de pente.
- Remontée de 80 m sur 4 km ( 2%)
- KM 28 ; ravito à Orinkarkaus
- Jusqu'au km 33, plat et ravito à 33 à Tyortjarvi
- Jusqu'au km 38 quelques irrégularités jusqu'au km 38.
- Au km 38, ravito à Heinsuo.
- Du km 38 à 41, alternance de montées de 20 m et descentes de 20 m, avec une plus raide au km 41.5 (<10%).
- Au km 42 descente de 20m sur 300 m (7 %) puis remontée (7%) .
- Jusqu'au km 45, plat relatif et ravito à Tapanila
- Puis au km 45 , irrégularité, petites montées ou descentes .
- Remontées de 20 m au km 47 puis descente régulière.
- Km 49 descente de 60m donc 6% de pente.
- ARRIVEE

# FINLANDIA-HIIHTO

# 32 KM

[www.finlandiahiihto.fi](http://www.finlandiahiihto.fi)



# Projet Finlandia - Février 2020

## Profil de la 32km FNLANDIA décrit oralement :

- Au départ jusqu'à moins de 2 km, 50 m de montée donc pente à 2.5%.
- Au km 2 descente de 40 m puis plat relatif. (ville de Tapanila au km 4)
- Au km 6, montée de 40 m sur 1 km donc 4%.
- Au km 9, descente sur 300 ou 400 m de 50 m , entre 15 à 20%.
- Au km 9.4 remontée sur 600 m de 51 m pente de 8 à 9%.
- Au 10km, ravito à Messila.
- Aux km 10.5 et 11.5, descente de 20 m raide puis remontée de 40 m en moins de 600m.
- Puis descente régulière jusqu'au km 14.
- Avant le km 15 remontée de 30 m sur presque 400 m (7,5%) puis quasi plat jusqu'au km 14.5.
- Au km 14.5, montée de 30 m sur près de 500m, (6%).
- Jusqu'au km 19.5 quasi plat mais quelques petites montées ou descentes.
- Au km 20, ravito à Heinsuo.
- Du km 20 à 23.5, alternance de montées de 20 m et descentes de 20 m, avec une plus raide au km 22 (<10%).
- Au km 23 descente de 20m sur 300 m (7 %) puis remontée (7%) .
- Jusqu'au km 27, plat relatif et ravito à Tapanila
- Puis au km 27km, , irrégularité du terrain , petites montées ou descentes .
- Remontées de 20 m au km 29 puis descente régulière.
- Km 31 descente de 60m donc 6% de pente.
- ARRIVEE

**RACE CENTRE**  
Lands Fair Centre



Start Area



Finish Line



Men's Sauna



Women's Sauna



Entrance to stadium



Ski Museum



Bus Station



Railway Station



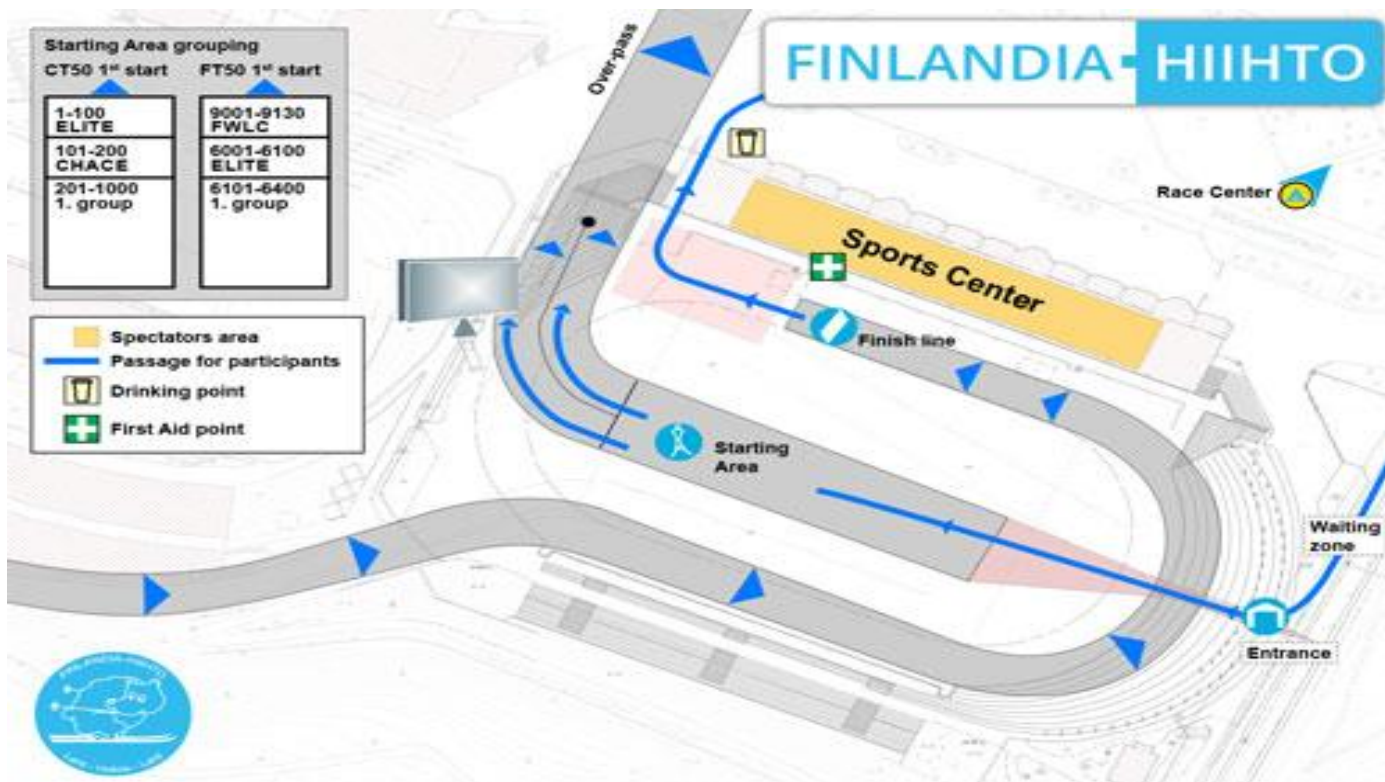
ATM



Race Office, Info, Equipment & Ski Storage, Food & Drink (Restaurant Hall), Prizegiving Ceremony, Start Ski Passing, Check, Finish Line, Products

# Projet Finlandia - Février 2020

## Stadium



# Projet Finlandia - Février 2020

## Frais d'inscription

### 2018-2019

quand	50 KM classique et libre	32 KM C/F	20 KM C/ F
1 <sup>er</sup> mai – 30 juin	59,00 €	40,00 €	25,00 €
1 <sup>er</sup> juillet -30 septembre	70,00 €	45,00 €	30,00 €
1 <sup>er</sup> octobre-15 décembre	80,00 €	55,00 €	35,00 €
16 décembre – 15 février	90,00 €	65,00 €	40,00 €
16 février – 24 février	100,00 €	75,00 €	45,00 €

**Offre jusqu'au 15 décembre: classique 50KM + libre 50KM pour 110€ !**

**Offre jusqu'au 15 décembre: classique 20KM + libre 20KM pour 50€ !**

**Pour les groupes, la 11<sup>e</sup> inscription est gratuite.**

**Gratuité pour les guides d'handis.**



## Exemple d'une offre

### Hôtel Cumulus, Lahti \*\*\*

Le superbe hôtel Cumulus 3 étoiles est situé au centre de Lahti, à 1 km environ, soit une vingtaine de minutes à pied du stade de départ et d'arrivée. Un système de navettes mis à disposition par l'organisation tourne entre le centre ville et le stade pendant les jours de la manifestation.

Les chambres sont toutes modernes et confortables, avec deux lits et salle de bain complète. Un grand lobby avec canapé, restaurant pour le petit-déjeuner et le repas du soir ainsi qu'un bar complètent l'offre de cet établissement.

2 chambres spécialement aménagées pour handicapé sont à disposition dans l'établissement .

Date: 17.02.-24.02.2020 (lundi – lundi) Prestations comprises:

- Transfert en bus d'Helsinki à Lahti et retour à Helsinki
- 7 nuitées à l'hôtel Cumulus\*\*\* à Lahti
- 7 x demi-pension (copieux petit-déjeuner et repas du soir)



## Exemple d'une offre

### **Programme du séjour :**

#### **Lundi, 17.02.2020**

Vol international jusqu'à Helsinki, puis transfert jusqu'à Lahti en bus (environ 1 heure et demie).  
Prise en charge de vos chambres, repas en commun en soirée.

#### **Mardi à vendredi, 18 au 21.02.2020**

Copieux petit-déjeuner puis entraînement journalier avec votre groupe. Repas du soir.

#### **Samedi, 22.02.2020, départ du 50, 32 et 20 km en style classique**

Copieux petit-déjeuner dans votre hôtel. Départ à 10 heures directement dans le stade au pied des tremplins du 50 km style classique en 4 vagues, avec 10 minutes d'intervalles. Le départ de la courte distance sur 32 km classique est prévu à 10 h 20 en une seule vague.

Repas après la course dans la halle ou les tentes puis retour à l'hôtel. Dîner en soirée dans votre hôtel.

#### **Dimanche, 23.02.2020, départ du 50 et du 20 km en style libre**

Copieux petit-déjeuner dans votre hôtel. Départ à 9 heures directement dans le stade au pied des tremplins du 50 km style skating en 4 vagues avec 10 minutes d'intervalles.

Le départ de la courte distance sur 20 km skating est prévu à 11 h 15 en une seule vague.

Repas après la course dans la halle ou les tentes puis retour à l'hôtel. Dîner en soirée à hôtel.

#### **Lundi, 24.02.2020**

Petit-déjeuner puis transfert jusqu'à l'aéroport en bus et vol de retour.



# Projet Finlandia - Février 2020

## ■ Liens utiles

- <https://www.google.com/maps/@60.6272091,24.67323,9z>
- <https://www.youtube.com/watch?v=u0y04jeW7cg&feature=youtu.be>
- <https://english.finlandiahihto.fi/portals/2/Files/2019/fh46-guide-EN.pdf>