

Bonjour à tous

Il ne vous reste plus qu'une semaine pour vous préparer à cette première Edition du Raid Insulaire de Belle Ile.

Nous, de notre côté, nous avons commandé le soleil, les bénévoles sont tous briefés et le matériel est opérationnel.

Pour vous, l'heure est aux quelques réglages physiques et à la préparation des sacs.

Nous vous laissons découvrir le menu qui vous attend afin de ne rien oublier....

DECOUVERTE

11.15/12.15 Dépose des VTT au parc à Vélos, parking des Glacis à Le Palais

12.30/13.30 Retrait des dossards, Esplanade Moisan, à côté du parking des Glacis

13.45 Briefing sur ligne de départ

14.00 DEPART

Section 1 : VTT 22Km. Suivi d'itinéraire puis orientation en ligne (balises à pointer dans ordre imposé)

Section 2 : Trail de 8Km avec passage devant balise flottante à rejoindre à la nage pour pointer. 20mn de malus si non fait.

Section 3 : Tir au lance pierres

Section 4 : Course d'Orientation pedestre au score. 14 postes à pointer en 30 mn maximum. Ordre non imposé.

RAPPEL MATERIEL OBLIGATOIRE : VTT, Casque, Téléphone portable, couverture de survie, ravitaillement personnel, eau, gobelet, épingles pour dossards

RAPPEL MATERIEL CONSEILLE : Porte carte VTT, Kit réparation vélo,

ATTENTION : vous ne trouverez aucun ravitaillement sur le parcours. Vous serez servis à l'arrivée seulement !

FERMETURE DES CIRCUITS A 18.00

DEFI

10.15 /11.15 Dépose des VTT au parc à vélos Parking des Glacis

10.30/11.30 Retrait des dossards Esplanade Moisan à côté des Glacis

11.45 Briefing sur la ligne de départ

12.00 Départ en masse

Section 1 : Trail de 8Km avec passage devant balise flottante à rejoindre à la nage pour pointer. 20mn de malus si non fait.

Section 2 : VTT 38Km. Suivi d'itinéraire puis orientation en ligne (balises à pointer dans ordre imposé)

Section 3 : Tir au lance pierres

Section 4 : Trail 5km avec atelier Slackline

Section 5 : Course d'Orientation pédestre au score. 14 postes à pointer en 30 mn maximum. Ordre non imposé.

RAPPEL MATERIEL OBLIGATOIRE : VTT, Casque, Téléphone portable, couverture de survie, ravitaillement personnel, eau, gobelet, épingles pour dossards + **LAMPE FRONTALE !**

RAPPEL MATERIEL CONSEILLE : Porte carte VTT, Kit réparation vélo.

ATTENTION : vous ne trouverez aucun ravitaillement sur le parcours. Vous serez servis à l'arrivée seulement !

FERMETURE DES CIRCUITS A 18.00

EXPERT

8.15/9.15 Dépose des VTT au parc à vélos Parking des Glacis.

8.30/9.30 Retrait des dossards Esplanade Moisan, à côté des Glacis

9.45 Briefing sur la ligne de départ

10.00 Départ en masse

Section 1 : VTT 47Km. Suivi d'itinéraire puis orientation en ligne (balises à pointer dans ordre imposé) avec parcours accrobranche.

Section 2 : Tir au lance pierres

Section 3 : Trail de 22Km avec passage devant balise flottante à rejoindre à la nage pour pointer (20mn de malus si non fait) et atelier Slackline.

Section 4 : Course d'Orientation pédestre au score. 14 postes à pointer en 30 mn maximum. Ordre non imposé.

RAPPEL MATERIEL OBLIGATOIRE : VTT, Casque, Téléphone portable, couverture de survie, ravitaillement personnel, eau, gobelet, épingles pour dossards + **LAMPE FRONTALE !**

RAPPEL MATERIEL CONSEILLE : Porte carte VTT, Kit réparation vélo.

ATTENTION : vous ne trouverez aucun ravitaillement sur le parcours. Vous serez servis à l'arrivée seulement !

FERMETURE DES CIRCUITS A 18.00

