

Programme du RAID'O de l'ALBE

SPORTIF

RDV : Centre nautique sportif du lac du mesnil
Base de loisirs de Léry Poses 27400

Accueil des équipes à partir de 7H30

8H15 : Briefing

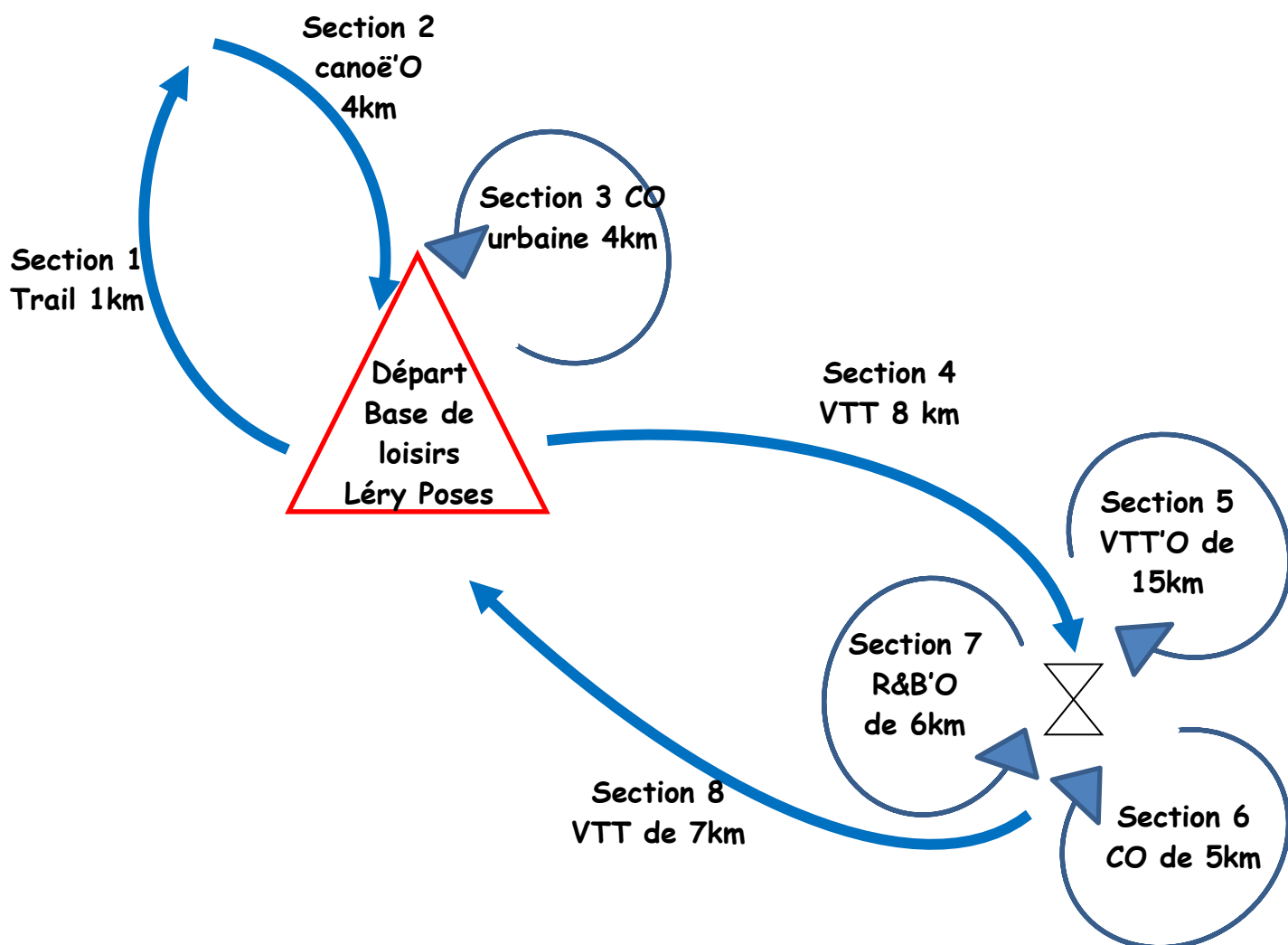
8H30 : Départ en masse

15h00 : Barrière horaire. Dépassement de la barrière horaire = pénalité « 1min de dépassement = 10min de pénalité »

15H30 : Mise hors course des équipes

16H00 : Proclamation des résultats et remise des récompenses

Synoptique parcours SPORTIF ≈ 50 km



	Nom du traceur	Kilomètre	Nbr de balise
Section 1S Trail	David	1	1 balise à l'arrivée
Section 2S canoë'O	David	4	Balises à pointer à la pince
Section 3S CO	Fred	4	
Section 4S VTT'O	Xavier C	8	
Section 5S VTT'O	CB	15	
Section 6S CO	Arnaud L	5	
Section 7S R&B	Valérie C	6	
Section 8S VTT'O	Xavier C	7	
Total		50	

Rappel matériel : 1 boussole, 1 compteur kilométrique, 1 porte-carte étanche et ou pochette plastique, 1 stylo, 1 téléphone en état de marche, chargé et allumé avec numéro de secours de l'organisation mémorisé, 1 trousse de premiers secours (désinfectant, compresses, pansements...), Eau, aliments énergétiques, 1 sifflet, 1 couverture de survie, 2 casques homologués VTT (norme CE) sur la tête et attachés tout au long des épreuves de VTT et Run & Bike, 1 kit réparation, 1 vtt par personne sans assistance électrique.

Pénalité de 30 mins par balise manquante (IGN ou IOF)

Dépassement de la barrière horaire = pénalité « 1min de dépassement = 10min de pénalité

**Epreuve surprise
au départ de la
section 6S**