



«12 LACS INFOS » SPECIAL

avril 2010

J-7 avant l'évènement, il est temps de se plonger dans les « 12 lacs ». Voici un maximum d'informations pour préparer votre week-end.

Comment venir :

Le départ et l'accueil du Raid se trouvent sur la Base de Loisirs de Jablines-Annet.

- En venant de la N34 depuis la province, prenez la direction de Chalifert sur le rond point de Chessy, traversez Chalifert puis Jablines et au Rond point ce sera tout droit.
- En venant de l'A4 (dans les 2 sens), prenez la direction Charles de Gaulle (Aéroport) sur l'A104, sortir à la sortie Villevaudée/Meaux, suivre les panneaux Base de Loisirs.
- En venant de l'A1, prenez la direction de Marne la Vallée, sortir sur la N3 direction Meaux, puis sortie Annet sur Marne, au rond point tournée à gauche.
- En venant de la N3, sortir direction Annet sur Marne, puis au rond point tourner à gauche.

- Lorsque vous arrivez sur la Base, prenez la route qui vous amène sur l'ouest de la Base

Normalement vous venez faire un Raid Orientation, il n'y a donc pas de problème !

Le programme :

Samedi 10 avril:

L'accueil se fera à partir de 10h00.

12h45 : briefing

13h30 : premier départ de la brochette d'épreuve (CO relais/Kayak&Run/Epreuve surprise.

18h00 : finale de l'épreuve surprise

19h00 : pasta party

20h30 : épreuve papier crayon

20h50 : briefing coureurs

21h20 : départ en convoi

22h00 : départ de la CO de nuit

1h30 : thé, tisane servis par Christian

Dimanche 11 avril

6h30 : Petit déjeuner

7h50 : briefing coureurs

8h30 : départ de l'épreuve en VTT

Toutes les épreuves s'enchaînent.

13h30 : heure maxi pour retourner sur la Base

14h00 : Buffet

15h00 : proclamation des résultats

Organisation :

Les conseils du wek-end :

- La brochette d'épreuve :
CO relais avec tir à l'arc : pensez à votre œil directeur pour le tir à l'arc.
Kayak&Run : attention lors des changements vous aurez les pieds mouillés, pensez à une paire de chaussures supplémentaires pour votre confort.
Epreuve surprise : comme pour l'épreuve de kayak&Run, vous aurez le bas du corps mouillé.
- Epreuve papier crayon pendant le repas :
Prévoir de quoi écrire et le matériel de report (règle, boussole...)
Réviser vos « azimut distance »
- Course d'orientation de nuit :
Ayez bien tout votre matériel de sécurité (cf règlement) ainsi que votre chasuble, l'éclairage avant et arrière sur le vélo. Aucun départ ne sera possible sans tout le matériel.
Attention aux barrières horaires, 1h30 pour la première partie puis 3h30 pour l'épreuve complète.
Après le Road Book vous aurez une carte avec 2 moyens de déplacement, vous devrez à certains moments laisser votre VTT, évitez les pédales automatiques.
La carte aura comme légende la légende de CO à pied. Aucune zone ne sera interdite aux VTT mais à vos risques et périls, dans les zones avec hachures vertes sur la carte (végétation basse) pourront se trouver des ronces !!!
- **Le dimanche** vous enchaînez un road book en VTT, deux CO à pied, un road book en VTT, pour finir par une épreuve mixte à pied et en canoë. Comme la veille, c'est à chaque équipe de transporter ses affaires de course à pied et son ravitaillement.
- Road-Book VTT : attention sur la voie publique, vous devrez respecter le code de la route.
Au départ de la deuxième CO à pied, vous trouverez un ravitaillement en eau, fruits, gâteaux, chocolat ainsi qu'au départ de la dernière épreuve.
L'arrivée du Raid se fera sur la Base de Loisirs.

Pour plus de détail, n'hésitez pas à lire le règlement sportif (ci-joint et sur internet)

Les accompagnateurs auront les différents points de passage sur demande

INFOS de dernière minute : nous demanderons à chaque équipe de faire un chèque de caution de 50 euros pour obtenir leur puce « sportident »

Nos partenaires :

