



«12 LACS INFOS » N°18

Mars 2010

Raid des 12 Lacs dans moins de 3 semaines.

Nous vous proposons un numéro spécial « Raid multisports de la Base Régionale de Loisirs de Jablines Annet.

L'objectif est toujours d'accueillir sur une même épreuve des raideurs de tous niveaux.

Programme du Raid des 12 Lacs :

Samedi 10 avril 2010 :

- 10h00 : accueil des concurrents à la cafétéria
 - 12h45 : briefing coureur
 - 13h30 : début de la « brochette » de 3 épreuves :
 - CO relais à pied avec tir à l'arc :
1 coureur va poinçonner une balise pendant que son équipier cherche à en poinçonner une autre grâce à ses flèches. **(Durée 1h00)**
 - Kayak&Run :
1 kayak pour deux, des changements imposés dans 8 zones, 5 km maxi et 2 barrières horaires durant le parcours **(Durée 1h00)**
 - Epreuve surprise :
Surprise jusqu'au briefing de 12h45. 2 épreuves différentes sont prévues en fonction des conditions météo !
- L'ordre de passage sur les épreuves sera fixé suivant l'ordre d'arrivée des dossiers d'inscription.
- 18h00 : finale de l'épreuve surprise
 - 18h45 : pasta party
 - 20h15 : épreuve papier crayon
 - 20h45 : correction et briefing pour les épreuves de nuit
 - 21h20 : départ en convoi
 - 22h00 : départ de l'épreuve de nuit :
 - « Trail vertical » suivi d'une Course d'Orientation à pied **(1h30 max)**
 - Road Book VTT de 5 km
 - Course d'Orientation en VTT et à pied**Total : 3h30 max**
 - 1h30 : thé/tisane/café

Dimanche 11 avril 2010 :

- 8h30 : Suivi d'itinéraire **(5km)** + Road Book VTT **(10km)**
 - Course d'orientation à pied N°1 **(barrière horaire 11h00)**
 - Course d'orientation à pied N°2 **(barrière horaire 11h45)**
 - Road Book VTT **(8km)**
 - Course d'orientation à pied et en canoë **(barrière horaire 13h30)**
- 13h30 : Arrivée
- 14h00 : Repas
- 15h00 : résultat

Règles de Base : Le classement se fera au temps, des pénalités seront données par balises non poinçonnées (10 minutes pour la CO relais, 20 minutes pour les autres balises) ainsi que des pénalités pour dépassement de barrières horaires (10 minutes par minutes de dépassement), permettant une arrivée groupée de l'ensemble des équipes.

Très important : aucune équipe ne sera autorisée à prendre le départ sans le matériel obligatoire dont téléphone portable. Pour l'épreuve de nuit : éclairage avant et arrière du VTT, lampe frontale, gilet fluo...

Liste des partenaires :



Les Balises seront placées par l'association de Meaux :

