

## Déroulement du Raid Sportif

SECTIONS	Epreuve	Balises à pointer obligatoirement dans l'ordre	Distance	Dénivelée	Remarques
1	Trail Orientation (IGN)	3 balises volantes.	10,3km	340m	Pénalité de 60min par balise manquante.
<b>Entrée parc à vélo, poinçonnez la balise 200 (15min de pénalité)</b>					
2	VTT Orientation (IGN)	10 balises + arrivée (199)	22,7km	810m	Pénalité de 30min par balise manquante.
3	Course d'Orientation Score	15 balises en ordre libre + arrivée (199)	5,7km	160m	Pénalités : Les balises 211 à 215 valent 5 min Les balises 216 à 220 valent 10 min Les balises 221 à 225 valent 15 min
4	VTT Suivi d'itinéraire (IGN)	2 balises volantes + arrivée (236)	5,5km	140m	Pénalité de 30min par balise manquante.
5	Course d'Orientation	10 balises + arrivée (236)	3,8km	100m	Pénalité de 10min par balise manquante.
6	VTT Orientation (IGN)	2 balises + arrivée (200)	5,3km	50m	Pénalité de 30min par balise manquante.
<b>Entrée parc à vélo, poinçonnez la balise 200 (15min de pénalité)</b>					
7	Ski Roue (IGN)	Poinçonnage de la balise 240 si l'organisateur juge que vous avez rempli le contrat.	6,2km	150m	Les 3 coéquipiers doivent faire au moins 60% du parcours sur des skis roues, rollers ou trottinettes non électrique et comportant des roues inférieurs à 6 pouces (15,24cm) ! Dans le cas contraire, pénalité de 10min.
8	Course d'Orientation	4 balises à poinçonner.	1,9km	70m	Pénalité de 10min par balise manquante.
9	Disc Golf	La balise 185 pourra être poinçonnée une fois l'activité validée.			Vous valider l'activité quand vous avez atteint les objectifs.
10	Course d'Orientation	6 balises à poinçonner.	4,5km	60m	Pénalité de 10min par balise manquante.
11	Atelier Corde	Balise 241 pour stopper le chrono et la balise 242 après validation de la section.			Durant cette section, le chrono est arrêté. Le temps de cette épreuve sera déduite de votre temps total. Mais attention, il est tout de même compris dans les 7h imparties pour rejoindre l'arrivée.
12	Course d'Orientation	7 balises à poinçonner.	4,1km	60m	Pénalité de 10min par balise manquante.
<b>Retour St Régis du Coin. Franchir l'arche d'arrivée - Fin du Raid - Poinçonnez le boîtier Finish</b>					

Sur la voie publique, respectez le code de la route ainsi que les consignes des organisateurs.  
 Vous évoluez dans un milieu naturel, conservez vos débris et utilisez les poubelles mises en place par l'organisation aux ravitaillements

**En cas d'urgence - Tel : 06 20 37 76 81**

Matériel conseillé dans le sac : Une réserve d'eau, de l'alimentation, une paire de chaussure type running.

