

RAID BASSIN MINIER 2010

25 et 26 septembre

Programme prévisionnel

Raid SAMEDI 25
& DIMANCHE 26
SEPTEMBRE
BASSIN MINIER 2010
Nord-Pas de Calais
Organisé avec le concours
de Team Cap Opale

Samedi 25 septembre

07h30 Accueil des participants au *Raid Extrême et Raid Elite* au Parc Mosaïc d'Houplin-Ancoisne

09h00 Briefing

09h30	Départ du <i>Raid Extrême et Raid Elite</i> :	Extrême	Elite
	→ Epreuves dans le Parc Mosaïc :		
	- Echauffement collectif	1,5 km	1,5 km
	- Trail	8,5 km	8,5 km
	→ Liaison VTT	20 km	20 km
	→ Epreuve CO à Loos-en-Gohelle (site du 11/19)	1h	1h30
	→ Epreuve aquatique à la piscine de Lens (uniquement pour assistant)		
	→ Liaison VTT	13 km	13 km
	→ Epreuves simultanées au Val de Souchez :		
	- Roller	3,5 km	3,5 km
	- Trail	4,5 km	8 km
	- VTT	3,5 km	7 km
	→ Liaison VTT	28 km	42 km
	→ Epreuve surprise au Parc d'Olhain		

20h00 Repas

23h00	Epreuves nocturnes au Parc d'Olhain :	Extrême	Elite
	- Trail	4,5 km	4,5 km
	- CO aventure	45'	1h
	- VTT	∅	6 km

Dimanche 26 septembre

07h30 Levée du bivouac et transfert vers le Parc des Îles (Drocourt – Rouvroy – Hénin-Beaumont)

08h00 Accueil des participants au *Raid Découverte* au Parc des Îles

09h00 Briefing

09h30	Départ des 3 formules :	Extrême + Découverte	Elite
	→ Epreuve relais au Parc des Îles :		
	- Roller	2 km	2 km
	- Trail	1 km	1 km
	- VTT	2 km	2 km
	→ Liaison VTT	20 km	20 km
	→ Liaison :		
	- Canoë	9 km	9 km
	- Trail	1,5 km	1,5 km
	→ Liaison Run&Bike	8 km	10 km
	→ Epreuve natation à la base des Argales (Rieulay)	400 m	800 m
	→ Liaison VTT	10 km	10 km
	→ Epreuve Trail dans la Carrière des Plombs et des Peupliers (Abscon)	∅	4 km
	→ Liaison VTT	21 km	21 km
	→ Epreuves CO dans le Bois de Lewarde	45'	1h
	→ Epreuve Parcours sportif au Centre Historique Minier de Lewarde		

18h00 Annonce des résultats et cocktail dînatoire