



«12 LACS INFOS J-60 »

Mars 2017

Le mardi 28 février, il restera 60 jours pour se préparer pour la 12^{ème} édition du Raid des 12 Lacs. Vous trouverez dans ce 12 lacs infos, tout ce qui vous permettra de vous entraîner ou tout simplement de vous lancer.

Descriptifs :

Le raid aura lieu le week-end du 29 et 30 avril 2017. Vous aurez le lundi pour récupérer. Pour sa 12^{ème} édition, les organisateurs vous proposeront une formule légèrement différente avec toujours les mêmes objectifs :

- ✓ Faire courir, pédaler, pagayer des raideurs de bon niveau avec des néophytes qui découvrent l'activité.
- ✓ Proposer à 40km de Paris une aventure originale, et faire découvrir une partie de la Seine et marne

Cette année vous aurez le choix entre 2 formules : (EQUIPE de 2)

- ✓ **La formule classic** avec un départ à 14h00 pour une arrivée à 2h00 du matin et une pause d'1h30 pour recharger les « batteries » avant l'épreuve de nuit.
- ✓ **La formule « Light »** avec un départ à 16h00 pour une arrivée à 23h00 et une pause d'1h30 pour recharger les « batteries » avant l'épreuve de nuit.

Le programme :

Samedi 29 avril:

L'accueil se fera à partir de 10h00.

Possibilité de se restaurer avant la course en terrasse face au lac.

13h10 : briefing coureurs **raid Classic** sur la zone départ

14h00 : départ du raid classic

15h10 : briefing coureurs **raid « Light »** sur la zone départ

Entre 18h45 et 21h00: Pause repas d'1h30.

Entre 20h15 et 21h00 : Epreuves du soir

23h00 : Fin d'épreuve pour le raid « Light »

02h00: Fin d'épreuve pour le raid « Classic »

02h00 : thé, tisane, soupe à l'oignon

Dimanche 30 avril

9h00: Brunch

9h30: proclamation des résultats

11h00: Ile de Loisirs en famille

Les épreuves :

Le temps indiqué est le temps maximum depuis le départ

Attention, ce tableau pourra être modifié d'ici le 29 avril, seul le tableau dans le règlement sportif donné 1 semaine avant l'épreuve sera valide

**Voici la suite d'épreuves pour le week-End du 29 et 30 avril. (attention les épreuves pourront être modifiées)
Raid CLASSIC (Bipper un maximum de balises dans le temps imparti)**

EPREUVES	DESCRIPTIF	DISTANCE	TEMPS Barrière horaire
Brochette de 3 épreuves	Les 3 épreuves se réalisent sans arrêt du chrono. Chaque épreuve dure 1h10		
Stand Up Paddle & Run	parcours à effectuer autour du grand lac (équipier N°1 puis N°2 puis N°1...)	4km00	1h10
CO à pied+canoë	Première partie en relais puis en équipe Course d'Orientation classique (ordre des balises imposées)	en cours de métrage	2h20
CO VTT+ Tir à l'arc+lab'O	Aller et retour sur un parcours VTT (X balises à bipper par tour) puis épreuve de tir à l'arc (gain de balise(s)) puis lab'O	en cours de métrage	3h30
CO Mémo	Carte à mémoriser puis balises à aller bipper. Epreuve à effectuer si une des épreuve en verte est réalisée en moins d'1h10	en cours de métrage	
Road Book (VTT)	Road Book aux normes IOF	18 km	
Pasta Party	Le repas s'effectuera après le Road Book, le chronomètre sera arrêté durant 1h30		1h30 pause
Bike&Run	Suivi d'itinéraire	3km	
CO à pied	CO au score (les équipiers peuvent se séparer)	en cours de métrage	8h00
La nuit des 12 Lacs	L'épreuve se déroulera avec 3 moyens de transports, la course à pied, le VTT, le canoë L'objectif étant de rallier l'arrivée en bipant un maximum de balises avec son VTT, son canoë.	de 12 à 25 km	12h00

**Voici la suite d'épreuves pour le week-End du 29 et 30 avril. (attention les épreuves pourront être modifiées)
Raid LIGHT (Bipper un maximum de balises dans le temps imparti)**

Kayak & Run	parcours à effectuer autour du grand lac (équipier N°1 puis N°2 puis N°1...)	5km	
Road Book (VTT)	Road Book aux normes IOF	18 km	
CO Mémo	Carte à mémoriser puis balises à aller bipper. Epreuve à effectuer si le Road Book est réalisé avant l'ouverture de la restauration	en cours de métrage	
Pasta Party	Le repas s'effectuera après le Road Book, le chronomètre sera arrêté durant 1h30		1h30
La nuit des 12 Lacs	L'épreuve se déroulera avec 2 moyens de transports, la course à pied, le canoë L'objectif étant de rallier l'arrivée en bipant un maximum de balises avec son canoë.	de 7 à 14km	7h00

Comment s'inscrire ?

Vous trouverez sur le site www.evenements-ja.fr, une fiche d'inscription.

Vous la remplissez, vous nous l'envoyez avec un certificat médical et un chèque :

<http://www.evenements-ja.fr>

raid@evenements-ja.fr

- ✓ 90€ par équipe pour le raid classic comprenant l'organisation, les cartes, les canoës, le repas du soir, la soupe à l'oignon, le brunch.
- ✓ 76€ par équipe pour le raid light comprenant la même chose hormis le brunch du dimanche matin.

Si vous hésitez encore, nous vous proposons une animation autour de la course d'orientation le samedi 18 mars 2017. Vous pourrez poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit.

Si vous ne pouvez pas venir, contactez-nous par mail ou téléphone, nous nous ferons un plaisir de vous éclairer.

Tous les mardis vous trouverez une information supplémentaire sur le site : www.evenements-ja.fr



Vous propose tous le 15 jours un article pour permettre de vous préparer au mieux pour la 12^{ème} édition du raid des 12 lacs. (Premier article prévu sur le site vendredi 3 mars)

facebook

Vous pouvez également nous suivre sur la page facebook du raid des 12 lacs.



Nos partenaires :

