



Le Calvaire  
22510 TREDANIEL

# PROGRAMME T3 TEAM RAID AVENTURE 2018

## COURSE EN EQUIPE DE 2

### LES EPREUVES DU RAID SE DEROULERONT DE LA FAÇON SUIVANTE:

- ◆ Le **retrait des dossards, des puces** des raideurs et **des plaques VTT** aura lieu au terrain des sports de Trédaniel de **7h00 à 7h45**.
- ◆ Ensuite, vous devrez **déposer vos VTT** dans un parc à Bel Air (sur la commune de Trébry) qui se situe à 10 minutes du lieu de départ . Vous devrez alors installer vos plaques VTT.
- ◆ Puis, **à 8h20**, retour sur le lieu de départ **Stade Michel Plestan à Trédaniel** où aura lieu le **briefing** avant le coup d'envoi.
- ◆ A **8h30**, déclenchement des chronos, **c'est parti pour l'aventure** vers Bel Air, avec une séance de **7km de trail!** Jolie ascension vers le Mont Bel Air!! 330 m de dénivelé
- ◆ Arrivée à **Bel Air vous enfourcherez vos VTT**, mettez vos casques que vous ne quitterez plus jusqu'à la fin et hop vous dévalerez la Vallée du Menée en passant par des sites magnifiques Plessala, La Roche aux Cerfs..
- ◆ Pied à terre **au lieu dit "La Roche aux Cerfs"** où vous déposerez vos vélos. Et là, direction "le Gué Jouan" en courant( **4km de trail**)
- ◆ **Au gué Jouan , les Kayak** vous attendront pour une balade de **2,5km sur le Lié** vers le Vau Blanc et là demi- tour pour revenir au Gué Jouan.
- ◆ **Après avoir ramé**, vous voilà repartis en course à pied pour récupérer vos engins à deux roues dans le parc à la Roche aux cerfs (à nouveau **4 km de trail**)
- ◆ **Puis** c'est reparti pour une **nouvelle escapade en VTT**, cette fois ci en passant par Langast, **et retour à Trédaniel**.
- ◆ Mais là ce n'est pas terminé, vous poserez casque et VTT **et hop un petit Tir à l'arc** vous attend et si vous visez bien direction l'arrivée toute proche!

**ET VOILA LA BOUCLE EST BOUCLEE: QUEL PLAISIR!!**



Le Calvaire  
22510 TREDANIEL

# PROGRAMME T3 TEAM RAID AVENTURE 2018

## COURSE EN RELAIS

### LES EPREUVES DU RAID SE DEROULERONT DE LA FAÇON SUIVANTE:

- ◆ Le **retrait des dossards, des puces** des raideurs et **des plaques VTT** aura lieu au terrain des sports de Trédaniel de **7h00 à 7h45**.
- ◆ Ensuite, **l'équipier N°1** devra **déposer son VTT** dans un parc à Bel Air (sur la commune de Trébry) qui se situe à 10 minutes du lieu de départ . Vous devrez alors installer vos plaques VTT.
- ◆ Puis, **à 8h20**, retour sur le lieu de départ **Stade Michel Plestan à Trédaniel** où aura lieu le **briefing** avant le coup d'envoi.
- ◆ A **8h30**, déclenchement des chronos, **c'est parti pour l'aventure** pour **l'équipier N°1** vers Bel Air, avec une séance de **7km de trail!** Jolie ascension vers le Mont Bel Air!! 330 m de dénivelé.
- ◆ Arrivée à **Bel Air vous enfourcherez vos VTT**, mettez vos casques que vous ne quitterez plus jusqu'à la fin et hop vous dévalerez la Vallée du Menée en passant par des sites magnifiques Plessala, La Roche aux Cerfs..
- ◆ Pied à terre **au lieu dit "La Roche aux Cerfs"** où vous retrouverez votre **équipier N°2** Vous déposerez vos vélos. Ensemble vous vous dirigerez vers "le Gué Jouan" en courant( **4km de trail**)
- ◆ **Au gué Jouan , les Kayak** vous attendront pour une balade de **2,5km sur le Lié** vers le Vau Blanc et là demi- tour pour revenir au Gué Jouan.
- ◆ **Après avoir ramé**, vous voilà repartis en course à pied pour récupérer vos engins à deux roues dans le parc à la Roche aux cerfs (à nouveau **4 km de trail**).
- ◆ **Puis** cette fois c'est **l'équipier N°2** qui repartira pour une **nouvelle escapade en VTT**, en passant par Langast, Plémy, Moncontour **et retour à Trédaniel**.
- ◆ Mais là ce n'est pas terminé, vous poserez casque et VTT **et hop un petit Tir à l'arc** vous attend et si vous visez bien direction l'arrivée toute proche!

**ET VOILA LA BOUCLE EST BOUCLEE: QUEL PLAISIR!!**