

PROGRAMME MODIFICATION

Les lieux seront dévoilés par l'organisation la semaine précédente le REV'O'ALPES (sur le site internet du club www.cae61.fr).

Selon votre lieu d'habitation prévoyez de 10mn à 1h00 de route pour rejoindre le départ ...

SAMEDI 25 SEPTEMBRE : La M.E.J. (Mise En Jambes)

En raison de la fête du sport à ALENCON nous sommes contraint de changer le programme :

RDV à 19h00 au lieu du bivouac, installation du bivouac, repas (préparé par vos soins).

20h30 : Départ en VTT 8 km (prévoir l'éclairage de votre VTT et un gilet reflecto) pour rejoindre la CO nocturne.

23h00 : retour au bivouac et dodo sous la couette.

DIMANCHE 26 septembre :

Accueil à 8h30 (si si il fait jour à cette heure !) - **Briefing 9h00** - **Départ juste après.**

- VTT 1 5km
- CO à pied 45 minutes
- VTT 2 18km
- Canoë 4km
- RUN & BIKE 4km

Ce programme est prévisionnel ... Des options attendront les plus motivés, mais attention aux portes horaires ! Et bien sûr toujours les activités annexes surprises...

MATERIEL

Obligatoire	Conseillé
VTT, casque de VTT	Compteur VTT, porte carte
Trousse de secours (pour VTT et VTTiste)	Matériel d'escalade
Boussole (1 par équipe)	baudrier escalade, chausson, mousqueton et descendeur (prêt par le CAE possible)
	Matériel de bivouac (pour le samedi soir)

- Autonomie complète pour votre ravitaillement le dimanche.
- Vous devez savoir nager : épreuve de canoë et autre épreuve aquatique éventuelle.
- Pour les accompagnateurs nous pouvons vous fournir une carte pour rejoindre vos super-héros aux points stratégiques.

INSCRIPTION

Documents à fournir

- Photocopie d'une licence sportive en cours de validité ou certificat médical de non contre-indication à la pratique des raids multi sports, de moins de 3 mois.
- Bulletin d'inscription complété à retourner **impérativement** avant le 20 septembre avec le règlement (12€00 par personne ; de préférence par chèque ; à l'ordre du C.A.E.). Pitié !!! Pas de secrétariat le dimanche matin.
- Autorisation parentale pour les mineurs (raid ouvert à partir de 16 ans).

Retrouvez les infos sur www.cae61.fr

N'hésitez pas à nous contacter (infos supplémentaires, problème constitution d'équipe:...) :

STEVENS ou HERVE

cae@cae61.fr ou 02 33 26 57 27