



# PARCOURS MINIMES RAID APPN 2023



Vider sa puce et attendre les ordres du starter



TRAIL'O = suivre le leader de course pour trouver votre carte !

Transition = récupérer son VTT ; s'équiper, suivre les drapeaux UGSEL, traversée de route n°1



RUN AND BIKE'O = biper les balises obligatoires du parcours dans un ordre libre

74

76

Pénalité =  
15' par balise  
manquante

bonus =  
5' par balise  
supplémentaire

Transition = déposer son VTT



PARCOURS CO MEMO = biper les balises dans un ordre libre (allers-retours illimités à la carte)

189

190

191

Pénalité =  
10' par balise  
manquante

Transition = reprendre son VTT , suivre les drapeaux UGSEL, barrière horaire fixée à 1h30 de course à H1



RUN AND BIKE = suivre les drapeaux UGSEL

Transition = déposer son VTT , RAVITAILLEMENT



COURSE AU SCORE = biper les balises sur votre parcours dans l'ordre de votre choix

95

96

97

98

Pénalité =  
10' par balise  
Manquante

bonus =  
5' par balise  
supplémentaire

Transition = reprendre son VTT , suivre les drapeaux UGSEL, barrière horaire fixée à 3h00 de course à H2



RUN AND BIKE = retour libre avec balise obligatoire et 2 balises optionnelles

71

Pénalité =  
15' par balise  
manquante

bonus =  
5' par balise  
supplémentaire

Transition et traversée de route N°4 = suivre les drapeaux UGSEL jusqu'à la CO relais



CO RELAIS = biper 2 balises chacun

171 172

173 174

175 176

Pénalité =  
10' par balise  
Manquante

arrivée Fin d'épreuve = A la fin du relais, aller biper la balise "ARRIVEE" (3 élèves ensemble)

En cas de problème =  
06 59 97 04 43

## GOLF

Chaque concurrent réalise 5 SWINGS vers la cible = 30" de bonus si cible atteinte.

