

11ème RAID DES TROLLS EN NORVEGE

DU 11 AU 19 JUILLET 2010



NOUVELLE FORMULE

AU CHOIX

170KM OU 90KM EN 6 ETAPES

**Après la course, possibilité d'une
extension à BERGEN**

Ce raid "à grand spectacle" de 170 ou 90 km en 6 étapes conduit coureurs & marcheurs dans des Régions sauvages au bord des fjords qui ont fait la célébrité de ce pays. A cette époque de l'année, le soleil a juste le temps de se coucher pour aussitôt se lever. Osez-vous affronter les Trolls?

Cette course en allure libre, s'adresse à toute personne coureur ou marcheur (un certificat médical sera demandé). Le raid comprend 6 étapes de 170 ou 90km.

Classement 170 et 90km : Général, homme et femme sénior, vétéran 1, 2 et 3. Classement par équipe de trois.

LE PRIX EST DE :

* 1700€ (1000€ pour les accompagnants) pour les 25 premiers inscrits

* 1750€ (1050€ pour les accompagnants) à partir du 26ème inscrit
Toute inscription doit être accompagnée d'un chèque de 400€ (250€ pour les accompagnants).

CE PRIX COMPREND : Le voyage (départ de Paris), la nourriture (chaque participant devra préparer sa nourriture mais celle-ci sera fournie par l'organisation), les nuitées, les déplacements.

CE PRIX NE COMPREND PAS : Les dépenses personnelles, l'assurance annulation, l'extension à BERGEN.

Possibilité pour des accompagnants de s'inscrire au raid dans la mesure où ils participent à la vie du staff. Ceux-ci bénéficient d'une réduction sur le prix du raid.

Pour tout désistement, 80€ seront retenus sur l'acompte.

Après le 1er avril 2010, la totalité de l'acompte sera acquise à l'association.

Le solde de la course est à régler impérativement avant le 31 mai 2010. Pour tout désistement survenant après cette date, La totalité du prix du raid sera acquise à l'association.

Bulletin ci dessous à retourner avec une photo d'identité et un chèque de 400€ (accompagnant 250€) à l'ordre de RAIDS & AVENTURE. Si votre banque n'est pas en France, nous contacter. Dès réception de votre inscription, un courrier de confirmation vous parviendra.

Raids & Aventure, Paul Vilcot, 29 domaine de Château Gaillard
94700 Maisons Alfort / France

Tei: (33) (0)1 56 29 31 67 Portable: (33) (0)6 80 45 32 74

Email: raids.aventure@9online.fr / Web: www.raids-aventure.com

BULLETIN D'INSCRIPTION RAID DES TROLLS 2010

Coureur Marcheur Accompagnant

Nom & Prénom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____ Ville: _____

pays: _____ Email: _____

Sexe M F Profession: _____

Tel: _____ Portable: _____

Date de NAISSANCE: _____



RAID DES TROLLS 2010 / PROGRAMME & MATERIEL

Dimanche 11 juillet : Convocation des participants à l'aéroport (région parisienne). Arrivée à Bergen dans la journée, Transfert au camping d'Øvre-Årdal.

Lundi 12 juillet : Journée d'acclimatation et prologue de 13km.

Du mardi 13 au jeudi 15 juillet:

2ème étape de 20 ou 15km

3ème étape de 45 ou 15km

4ème étape de 30 ou 14km puis transfert à Flåm

Du vendredi 16 au Samedi 17 juillet :

5ème étape de 28 ou 18km

6ème étape de 34 ou 15km



Dimanche 18 juillet : Journée libre à Flåm; Petit déjeuner au restaurant. Le soir, dîner et remise des prix. Le repas de midi n'est pas assuré par l'organisation.

Lundi 19 juillet : retour sur Paris

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié

MATERIEL:

Un sac de couchage chaud, un matelas de camping (autogonflants), des vêtements chauds de montagne, des vêtements de pluie, des vêtements d'été (on bronze). Protection solaire (crème et lunette), produit anti-moustique, un sifflet, un brûleur camping gaz pour cartouches **type C206** (les cartouches seront fournies par l'organisation). Une gourde, un couteau, une fourchette, une cuillère, une casserole, un bol & une assiette en plastique, un petit thermos (très important), une lampe frontale, un petit sac à dos (indispensable pour certaines étapes), 1 sifflet, une couverture de survie, des chaussures de course (au moins 2 paires) ou de marche si vous participez en tant que marcheur. 8 petites épingles à nourrice pour les dossards. **Les tentes seront fournies par l'organisation.**

PAPIERS INDISPENSABLES :

*Pièce d'identité ou un passeport en cours de validité (6 mois minimum)

*Un certificat médical d'aptitude à participer à une course (de moins de 3 mois) ou une licence.