



Championnat de France de Raid (Aveyron)

publié le 24/05/2018

Descriptif :

Dernier entrainement avant le grand départ de dimanche.

Au programme ce mercredi 23 mai pour Elea, Victoria, Quinten et Martin :



- 40 min de canoë : on en profite pour tester les simples et doubles pagaies, ainsi que la répartition des binômes, quelques ajustements seront nécessaires pour Martin et Elea...





- 45 min de VTT alternant des portions urbaines pentues avec des parties "gadoueuses" plus techniques
- 15 min de bike and run, Quinten a les pédales dans les genoux en prenant le vélo de Victoria mais ils avancent quand même !



- 20 min de course d'orientation où chacun se charge de récupérer des balises de difficultés différentes.

Le tout accompagnés et encouragés par quelques camarades du groupe APPN (VTT, CO, escalade, Raid)

Départ pour l'Aveyron dimanche matin, pour un prologue, à 17h, qui débutera par 3.5 km de canoë, suivi d'un trail pour se mettre en appétit avant les 75 km des deux jours suivants !!!!!