



## PRESENTATION

**Bac Ha** est une ville d'environ 50 000 habitants, située dans la Province de Lao Cai au nord du Vietnam.

Nous vous proposons de découvrir **ses superbes paysages et son patrimoine à travers un raid multi-activités par équipe de deux participants pendant trois jours.**

La première journée vous fera cheminer à l'ouest de Bac Ha et sa vallée des fleurs. La seconde journée vous permettra de vous enfoncer davantage dans la forêt et les rizières. Enfin, la dernière journée se situera autour du Palais de Hoang a Tuong à Bac Ha.

Rendez-vous chaque jour *au Palais pour le départ des épreuves.*

JOUR 1			TOTAL
Bike and run	Autour de Bac Ha	12,2 km	29,3 km
Epreuve d'arbalète	SITE DE THUNG LUNG HOA		
VTT	Autour de Bac Ha	17,1 km	

JOUR 2			TOTAL
Course à pied	Sur les hauteurs de Bac Ha	6,5 km	45,2 km
VTT	Au nord de Bac Ha	15 km	
Canoë	SITE avant barrage	4 km	
Bike and Run	Retour vers Bac Ha	19,7 km	

JOUR 3			TOTAL
Epreuves d'obstacles	A Bac Ha	Jeux d'obstacles	2,4 km
Rallye photo	A Bac Ha, Palais de Hoang a Tuong		
Holyrun final	A Bac Ha	2,4 km	

3 jours / des épreuves multisports, 76,9 km parcourus.

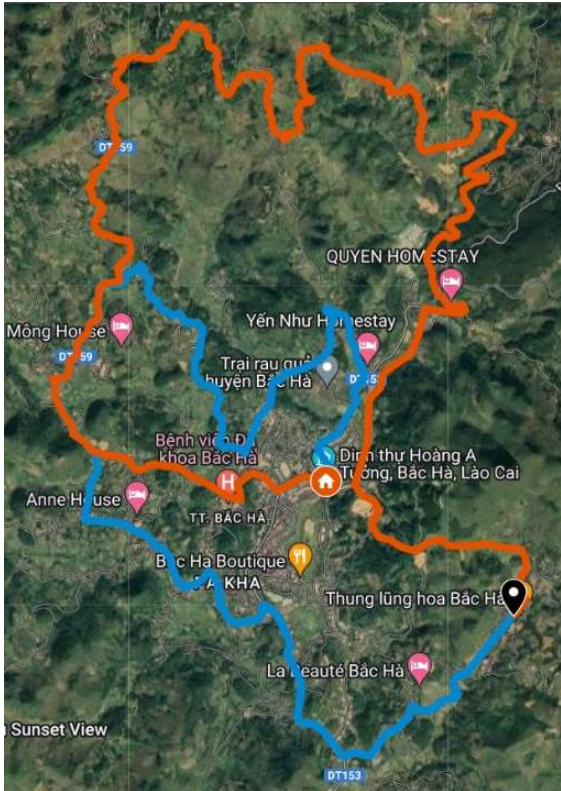
## RESUME DES PARCOURS ET DES EPREUVES CI-DESSOUS.

*Vous pouvez aussi utiliser la carte interactive présente sur le site.*

## **JOUR 1, premières épreuves :**

12,2 km de Bike & Run, une épreuve d'Arbalète et 17,1 km de VTT

Repas du midi à la Vallée des fleurs.



**1/ L'épreuve de bike and run**, 12,2 km. Horaires épreuve : 9h00 – 10h30.

### **Parcours bleu.**

Ce parcours est très agréable et se caractérise surtout par des paysages agricoles caractéristiques du Nord Vietnam (maïs, rizières en terrasses, zones maraichères, vergers...) et de quelques passages plus sauvages.

Les vues plongeantes qui embrassent de façon panoramique ces paysages sont à couper le souffle. On traverse également certains villages caractéristiques de 3 ethnies (Nung, Hmong et Tay). Le parcours est très peu fréquenté, essentiellement par des motos (à l'exception du départ et de la traversée du village de Ban Pho). **L'arrivée se situe au niveau de la Vallée des Fleurs.**

Ce premier parcours présente quelques passages techniques mais a peu de dénivelé. *Il est idéal pour une première mise en jambes.*

**2/ L'épreuve d'arbalète**, Horaires épreuve : 10h45 – 12h00.

L'arbalète est un sport très connu et emblématique du Vietnam.

Plusieurs stands vous attendent, une première explication vous sera donnée, un tir d'essai et c'est parti. **C'est à vous de jouer.**

**3/ L'épreuve de VTT**, 17,1 km. Horaires épreuve : 13h45 à 15h45.

**Parcours rouge.**

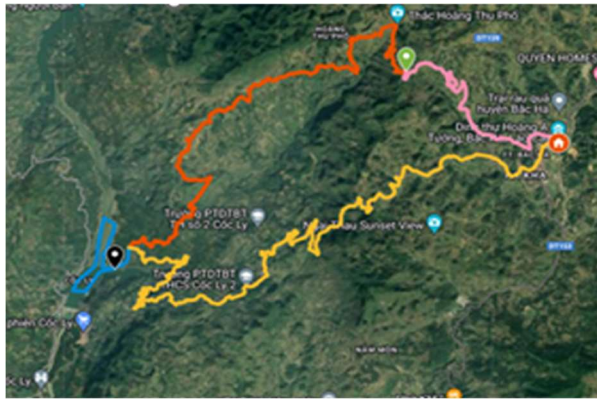
Le départ est donné au niveau de la Vallée des Fleurs, le parcours consiste en un retour sur Bac Ha (palais Hoàng A Tuong) via un parcours Nord, Nord-est.

Ce parcours se déroule généralement sur une piste plus ou moins bitumée ou en terre, il n'est pas trop technique ; plat au début, puis descendant, **il permet d'avoir de superbes vues sur les cultures** (notamment les rizières) et la végétation luxuriante. L'arrivée se fera directement au palais Hoàng A Tuong.



## **JOUR 2, la journée la plus dure :**

6,5 km de course à pied, 15 km de VTT, 4 km de canoë et 19,7 km de Bike & Run,  
Pique-nique à Coc Ly.



**1/ L'épreuve course à pied**, 6,5 km. Horaires épreuve : 8h15 – 09h15.

**Parcours rose.**

Epreuve en montée (certains passages sont assez abrupts), elle se déroule essentiellement sur une petite piste bitumée après avoir quitté le centre Bac Ha. Une bonne mise en jambe avant la suite des événements !

**2/ L'épreuve de VTT**, 15 km. Horaires épreuve : 09h30 – 11h00.

**Parcours rouge.**

Arrivés au repère vert clair, vous prenez un VTT et vous partez pour une descente de plus de 15 km jusqu'à Coc Ly (repère noir).

Le parcours se fait essentiellement sur piste en terre (avec des passages parfois un peu boueux), il permet d'avoir un aperçu des montagnes autour de Bac Ha, de la végétation et des cultures pratiquées ici et là.

Boue, cailloux et trous seront au rendez-vous. **Plaisir garanti !**

**3/ L'épreuve de canoës**, 4 km. Horaires épreuve : 11h15 – 12h45.

**Parcours bleu.**

Encore un petit effort avant de manger. L'épreuve de canoë est proposée sur le lac de Coc Ly. Pendant près de 4 km, les participants pagayeront tout en contemplant la beauté des lieux.

**A la fin, pique nique bien mérité sur les bords du lac.**

**4/ L'épreuve de Run & Bike**, 19,7 km. Horaires épreuve : 14h30 – 18h00.

**Parcours orange.**

Départ de Coc Ly pour un retour au Palais. Le parcours présente une route majoritairement lisse et surtout un gain d'altitude de près de 700 mètres. **Attention, ça grimpe !**

Rizières, ponts, cultures de maïs et villages vietnamiens sont à découvrir et à admirer !



## **JOUR 3, une journée plus ludique :**

Course d'obstacles, Rallye photo et Holyrun final,



### **1/ L'épreuve de course d'obstacle,** Horaires épreuve : 9h45 – 10h30.

Course en sacs, lancer de boules, parcours avec des échasses, **quelle équipe sera la meilleure dans ces types d'exercices peu communs ?**

### **2/ Le rallye photo,** Horaires épreuve : 10h45 – 11h45.

Construit en 1914 par un architecte français et un architecte chinois, **le Palais de Hoang a Tuong** est d'une grande complexité architecturale. De quoi nourrir notre curiosité. A vous de rechercher les multiples indices et **d'être des supers enquêteurs.**

### **3/ Le Holly Run final,** Horaires épreuve : 12h à 12h30

Pays aux multiples couleurs et senteurs, nous vous proposons de terminer symboliquement le Bac Hadventure par **un petit Holy Run, plein de couleurs** sur une petite déambulation de 2,4 km autour du Palais.