



## **PROGRAMME PREVISIONNEL :**

*Province de Lao Cai, territoire de BAC HA, Vietnam,  
Parcours susceptible de modifications. Horaires indicatifs. Base 65 équipes de 2 personnes.*

*L'ensemble des hébergements se font à Bac Ha, repas du soir et petits déjeuners à Bac Ha.  
Tous les départs se font depuis Palais de Hoang à Bac Ha.*

## **JOUR 1 : DEPART DE PARIS**

*Prise des billets d'avion par et à la charge des participants.*

- Uniquement pour les personnes de la Métropole,  
Voir lieu de rassemblement.

## **JOUR 2 : ARRIVEE A HANOI ET TRANSFERT A BAC HA**

- Arrivée à Hanoï à 6h30, rassemblement dans l'aéroport et prise du petit déjeuner,
- Regroupement avec des expatriés d'Hanoï
- Transfert à Bac Ha. (5 h de route), départ 8h
  
- Vers 13h : arrivée à Bac Ha et installation dans les chambres,  
Regroupement et repas vers 14h. Accueil par les autorités et présentation des équipes.
  
- 16h30 : distribution du pack participant et des VTT au Palais Hoàng A Tuong.
  
- Soirée libre avant repas du soir et repos.

## **JOUR 3 – RAID BAC HA :**

*Jour 1 du raid*

- 8h30 à 8h45 : position sur ligne de départ pour le lancement de l'épreuve (jour 1).

**1/** 9h00 à 10h30 : BIKE AND RUN, 12,2 KM (**Bac Ha – Palais des fleurs**).

**2/** 10h45 à 12h00 : EPREUVE D'ARBALETE (**Palais des Fleurs**).

**12h15 à 13h30 : REPAS** au Palais des Fleurs.

**3/** 13h45 à 15h45 : EPREUVE DE VTT, 17,1 km (**Palais des Fleurs – Bac Ha**).

**19h30 : REPAS SOIREE** à BAC HA.



#### **JOUR 4 – RAID BAC HA :**

*Jour 2 du Raid*

- 7h30 à 8h00 : position sur ligne de départ pour le lancement de l'épreuve (jour 2).

**1/** 8h15 à 09H15 : COURSE A PIED, 6,5 KM (**Bac Ha – Cong Troi Hoang Pho**).

**2/** 09h30 à 11h00 : EPREUVE DE VTT, 15 KM (**Cong Troi Hoang Pho - Coc Ly**).  
*VTT laissés à Coc Ly - Petite liaison à pied non chronométrée (653 m) pour rejoindre le point de départ du canoë)*

**3/** 11h15 à 12h45 : EPREUVE DE CANOES, 4 km (**lac de Coc Ly**).  
*Petite liaison à pied non chronométrée (653 m) pour rejoindre le point de pique-nique.*

**13h00 à 14h00 : PIQUE NIQUE.**

**4/** 14h30 à 17h30 : EPREUVE BIKE AND RUN, 19,7 km (**lac de Coc Ly – Bac Ha**).

**20h00 : REPAS SOIREE à BAC HA.**

#### **JOUR 5 – RAID BAC HA :**

*Jour 3 du Raid - Le troisième jour se déroule uniquement à Bac Ha.  
Départs et arrivées au niveau du stade.*

- 9h00 à 9h30 : position sur ligne de départ pour le lancement de l'épreuve (jour 3).

**1/** 9h45 à 10H30 : COURSE D'OBSTACLES, 5 KM (**Bac Ha**).

**2/** 10h45 à 11H45 : RALLYE PHOTO (**dans Bac Ha**).

**3/** 12h00 à 12H30 : HOLY RUN et fin de l'épreuve, 2,4 KM (**Bac Ha**).

**13h00 – 15h00 : REPAS, remise des récompenses, et fin de l'épreuve.**

- 15h30 à 18h30 : ACTION DE SOLIDARITE A DEFINIR  
Action de reboisement.

**20h00 : REPAS SOIREE à BAC HA.**



#### **JOUR 6 – TRANSFERT A HANOI :**

- 6h00 à 7h30 : prise du petit déjeuner.
- 8h : rassemblement au Palais Hoàng A Tuong.

- 8h30 : départ et transfert à Hanoi.

- 13h00 : repas collectif.

- 14h30 : visite d'Hanoi.

- Soirée et repas libres.

. **RETOUR France**, Départ à 23h de l'aéroport – arrivée 6h30 (heure française).