



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).