



1er DEFI DES TROLLS EN NORVEGE

ULTRA DE 160KM

DU 10 AU 15 AOÛT 2015
TRAIL DE 160KM EN 48 HEURES
OU 80KM EN 24H

EN AUTONOMIE ALIMENTAIRE
Dénivelé +/-6000M

Cette première édition aura lieu dans la région des fjords à Ovre Ardal à 200 km de Bergen. La boucle de 160KM doit être terminée en 48 heures maximum La boucle de 80KM doit être terminée en 24 heures maximum avec des temps de passage aux points de control.

Possibilités de dormir sur le parcours. Les points de control sont prévus tous les 25KM environ.

CLASSEMENT: Général, Homme et Femme sénior, vétéran 1, 2, 3. Classement par équipe de 3.

LE PRIX EST DE:

470€ pour les 40 premiers inscrits, 500€ pour les suivants:

200€ pour les accompagnants

Ce prix comprend, L'inscription à la course, Les 5 nuitées au camping d'où aura lieu le départ et l'arrivée, (vous devez amener votre tente ou Possibilité de location de chalets 4 places), la Pasta partie la veille de la course, le repas du samedi soir à la remise des prix, l'assistance technique et médicale, l'assurance rapatriement, un tee-shirt + un tee-shirt et une médaille "FINISHER"

CE PRIX NE COMPREND PAS:

Le vol, les transferts aéroports, la nourriture (en dehors de la pasta partie et du repas de fin de course)

Possibilité de réserver un vol en groupe, de venir en véhicule (2400km dont 2000 km d'autoroutes)



ULTRA DEFI DES TROLLS EN NORVEGE TRAIL DE 160KM

PROGRAMME ET MATERIEL

Lundi 10 & Mardi 11 août: Accueil des participants au camping d'Øvre-Årdal remise des dossards et control des sacs. (Un transfert en car sera possible de l'aéroport de Bergen). Pasta partie en soirée le 11 août.

Mercredi 12 août: Départ de la course

Vendredi 14 août: Arrivée des derniers concurrents. En soirée, repas et remise des prix.

Samedi 15 août: Retour des participants

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

MATERIEL INDISPENSABLE POUR LA COURSE:

Un sac à dos / Nourriture pour la course (4000 calories minimum) / Un vêtement de pluie / Un pull / Une couverture de survie / Un sifflet / Un brassard réfléchissant / Une lampe frontale / Un kamel back ou un porte bidon / une boîte d'aquatab pour purifier l'eau

MATERIEL NON INDISPENSABLE: un sac de couchage (Uniquement pour ceux qui on prévu de dormir sur le parcours).

PAPIERS INDISPENSABLES :

Une pièce d'identité ou un passeport en cours de validité au moins de 6 mois. Les personnes n'étant pas de nationalité française doivent impérativement se renseigner auprès de l'ambassade de Norvège de leur pays.

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

Possibilité pour des accompagnants de s'inscrire au trail dans la mesure où ils participent à la vie du staff. Les accompagnants bénéficient d'une réduction sur le prix du raid. Tarif Accompagnant: 200€.

Toute Inscription doit être accompagnée d'un chèque d'acompte de 100€ (50€ pour les accompagnants)

Pour tout désistement, 30€ seront retenus sur l'acompte (20€ pour les accompagnants).

Après le 1er juin 2015, la totalité de l'acompte sera acquise à l'association.

Le solde de la course est à régler impérativement avant le 1er juillet 2015. 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 100€ (accompagnant 60€) 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 / TEL: (33) (0)6 80 45 32 74

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

BULLETIN D'INSCRIPTION DEFI DES TROLLS 2015

☐ Coureur ☐ Marcheur ☐ Accompagnant

Nom & Prénom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____ Ville: _____

pays: _____ Email: _____

Sexe: ☐ M ☐ F Profession: _____

Tel: _____ Portable: _____

Date de NAISSANCE: _____



DEFI DES TROLLS

INFO SUR LA NORVEGE ET LE VOYAGE

La Norvège est un pays attachant avec des paysages à couper le souffle. entre montagnes et océan, les fjords ont fait la célébrité ce pays.

le Défi des Trolls traversera des régions inoubliables. Mer, montagnes, cascades, glacier....

Pour ce rendre sur le trail: plusieurs possibilités.

* L'avion: vol Paris Bergen ou Paris Oslo (Ryanair, Air France, SAS, Norwegian....)

De ces 2 villes vous avez 2 solutions. Soit louer une voiture pour vous rendre à Øvre-Årdal. Nous vous conseillons le site Autoeurope pour leurs tarifs (environ 230km depuis Bergen 320km depuis Oslo). Soit prendre la navette que nous organiserons depuis Bergen (tarif à venir).

* La voiture ou le Camping-car - 2300km depuis Paris dont 1800km d'autoroute. Vous pourrez ainsi rester ou venir plus tôt pour visiter la région des Fjords)

L'avantage de cette formule est de faire du covoiturage (nous mettrons les participants intéressés en relation.

2300km depuis Paris dont 1800km d'autoroute.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

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

TEL: (33) (0)6 80 45 32 74

Email: raids.aventure@9online.fr

Web: www.raids-aventure.com

REGLEMENT

- 01/** LE TRAIL DES ORCHIDEES, est une course organisée par l'association "Raids & Aventure". Ce trail se déroulera en allure libre. Il est ouvert à toutes personnes de 18 ans minimum.
- 02/** Un certificat médical daté de moins de 3 mois précédant le raid ou une licence sera exigé pour chaque participant. Le certificat doit être remis au plus tard la veille de la première étape sous peine de ne pas participer à l'épreuve.
- 03/** Chaque participant recevra deux dossards. Ils devront impérativement être portés devant et derrière de façon visible (si un concurrent porte un sac à dos durant une étape, un dossard devra être apposé sur celui-ci).
- 04/** Il est interdit de recouvrir un dossard. Les concurrents pourront mettre en valeur leurs sponsors dans la mesure où les dossards restent visibles.
- 05/** Le classement : Général hommes & femmes / Vétérans hommes & femmes 1,2,3&4. Classement par équipe de 3. Ce classement aura lieu dans la mesure où 6 équipes minimum participent au raid. Le classement par équipe se fera en additionnant le temps des 3 membres de l'équipe. Si l'un d'eux abandonne, l'équipe est disqualifiée. Cependant, le reste de l'équipe participe toujours au classement individuel.
- 06/** Les ravitaillements (boisson & nourriture) sont prévus tous les 8 à 10 km suivant les étapes. Chaque concurrent est libre de porter la quantité d'eau et de nourriture qu'il juge nécessaire.
- 07/** Les médecins présents sur le raid seront habilités à mettre hors de course un concurrent qu'ils jugeront inapte à continuer l'épreuve sur le plan médical. Leur décision sera sans appel.
- 08/** Chaque étape sera balisée. Il est impératif de suivre le balisage. Si un concurrent s'égare, il ne pourra tenir responsable l'organisation et son temps ne sera pas changé (sauf si une majorité de personnes s'égarent et qu'une erreur de balisage est flagrante). En cas de litige, se reporter à l'article 9 du présent règlement.
- 09/** Toute réclamation doit être déposée auprès du directeur du raid le jour même de l'étape.
- 10/** La surveillance de la course est assurée par des commissaires de course. Ceux-ci sont présents pour apporter une aide éventuelle aux concurrents, pour contrôler le bon déroulement de la course, ainsi que pour mettre des pénalités ou mettre hors course un participant qui ne respecte pas le règlement.
- 11/** Pour certaines étapes de montagne et suivant la météo, l'organisation pourra exiger le port d'un petit sac à dos, avec du rechange, ceci pour des raisons de sécurité. Chaque concurrent doit donc amener un petit sac à dos.
- 12/** En cas de force majeure ou pour des raisons de sécurité, l'organisation peut déplacer, réduire, reporter ou annuler une étape.
- 13/** Pour être inscrit, le bulletin d'inscription doit être accompagné du chèque d'acompte. Le solde doit être impérativement versé aux dates prévues dans la documentation. Pour éviter tout litige, tout désistement doit être envoyé par lettre recommandée avec accusé de réception pour être validé. Il est conseillé aux participants de souscrire à une assurance annulation.
- 14/** Couverture photos & vidéo. Des photos seront proposées à chaque participant. Les concurrents pourront utiliser les photos pour leurs sponsors ou des journaux dans la mesure où ils en informent l'association et le photographe. Tous les participants consentent que l'association "Raids & Aventure" dispose du droit exclusif de leur nom et de leur image individuelle ou collective.
- 15/** Les concurrents s'engagent à se soumettre en tout point au présent règlement par le seul fait de leur inscription.

1er TRAIL DES ORCHIDEES EN THAILANDE



DU 15 AU 25 NOVEMBRE 2013

Coureurs 120KM en 5 étapes
Marcheurs 70 en 5 étapes

Certains pays donnent plus que d'autres envie de partir, de s'évader. La Thaïlande fait partie de ces destinations de rêve. Les 5 étapes, de 20 à 28km chacune, vont permettre aux concurrents de s'affronter dans des endroits aussi beaux que différents dans la région de Chiang Maï dans le nord du pays. Dépaysement garanti! Avant le trail, nous pourrons assister à la fête de Loi Krathon (Fête des lumières) l'une des fêtes magiques et joyeuses de la tradition thaïe.

Cette course en allure libre, s'adresse à toute personne coureur ou marcheur. Un certificat médical sera demandé. Le raid comprend 5 étapes de 20 à 28 Km. (kilométrage moins important pour les marcheurs). Classement : Général, homme et femme sénior, vétérans 1, 2 et 3. Classement par équipe de trois. 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.

PRIX: 1850€ (1200€ pour les accompagnants) pour les 15 premiers inscrits.

1900€ (1250€ pour les accompagnants) à partir du 16ème inscrit. Toute inscription doit être accompagnée d'un chèque de 500€ (300€ pour les accompagnants).

CE PRIX COMPREND : Le voyage (départ de Paris), la nourriture durant le trail, les nuitées, les déplacements. **CE PRIX NE COMPREND PAS :** Certains repas en dehors du trail, les dépenses personnelles, l'assurance annulation. Pour tout désistement, 80€ seront retenus sur l'acompte. Après le 1er juillet 2013, la totalité de l'acompte sera acquise à l'association. Le solde de la course est à régler impérativement avant le 1er octobre. 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 500€ (accompagnant 300€) à l'ordre de RAIDS & AVENTURE ou payer avec Paypal sur le site. Dès réception de votre inscription, un courrier de confirmation vous parviendra.

PROGRAMME

Samedi 16 NOVEMBRE: Convocation des participants à l'aéroport Roissy Charles de Gaulle. Arrivée à Chiangmai le 17 novembre

Dimanche 17 novembre: Arrivée à Chiangmai, Nuit à L'hôtel, en soirée fête du Loi Krathong.

Lundi 18 novembre: transfert Chiang-dao camp; Journée d'acclimatation. distribution des dossards et consignes

Mardi 19 novembre: 1ère étape 20km

Mercredi 20 novembre: transfert pour la 2ème étape au camp des éléphants (25km). Après midi, balade avec les éléphants ou bambou rafting;
nuit au 2ème camp

Jeudi 21 novembre: 3ème étape de 28km ; transfert jusqu'au royal Ping hôtel, après midi détente au bord de la piscine;

Vendredi 22 novembre: 4ème étape de 25km. Transfert à Chiangmai. visite de la ferme aux serpents et de la ferme aux orchidées. Nuitée à Chiangmai

Samedi 23 novembre: Transfert près du Doi suteph pour la 5ème étape de 28km. En soirée transfert à la gare de Chiangmai pour voyage de nuit vers Bangkok.

Dimanche 24 novembre: Arrivée à Bangkok, transfert à l'hôtel. Journée libre Remise des prix vers 17h.

Lundi 25 novembre: Transfert à l'aéroport de Bangkok Arrivée à Paris lundi ou mardi suivant les horaires.

Suivant les possibilités des vols, le départ aura lieu dimanche soir ou lundi dans la journée.

CE PROGRAMME EST DONNÉ À TITRE INDICATIF, IL PEUT ÊTRE MODIFIÉ.



BULLETIN D'INSCRIPTION

☐

Coureur

☐

Marcheur

☐

Accompagnant

Nom & Prénom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____ Ville: _____

pays: _____ Email: _____

Sexe: ☐ M ☐ F Profession: _____

Tel: _____ Portable: _____

Date de NAISSANCE: _____

POSSIBILITE D'EXTENTIONS A BANGKOK OU PHUKET
SE RENSEIGNER

RAIDS & AVENTURE

29 DOMAINE DE CHATEAU GAILLARD 94700 MAISONS ALFORT

TEL: 015 56 29 31 67 : PORT: 06 80 45 32 74

raids.aventure@9online.fr

VISITEZ NOTRE SITE: www.raids-aventure.com

LES AUTRES COURSES

RAID DES TROLLS EN NORVEGE:
DU 12 AU 20 JUILLET 2014 : 170KM EN 5 ETAPES

DEFI DES TROLLS EN NORVEGE: DU 10 AU 15 AOUT 2015
160KM NON STOP EN AUTONOMIE ALIMENTAIRE





12ème RAID DES TROLLS EN NORVEGE DU 08 AU 16 AOUT 2014 AU CHOIX 150KM OU 80KM EN 5 ETAPES

Ce raid "à grand spectacle" de 170 ou 90 km en 5 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 80km. Classement 170 et 80km : Général, homme et femme sénior, vétéran 1, 2 et 3. Classement par équipe de trois.

LE PRIX EST DE :

* 1700€ (900€ pour les accompagnants) pour les 15 premiers inscrits - 1400€ sans le vol France Norvège
* 1750€ (950€ pour les accompagnants) à partir du 16ème inscrit - 1450€ sans le vol France Norvège
Toute inscription doit être accompagnée d'un chèque de 350€ (200€ 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.

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 8 mai 2014, la totalité de l'acompte sera acquise à l'association.

Le solde de la course est à régler impérativement avant le 20 juin 2014. 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 350€ (accompagnant 200€) 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 2014

☐ 170 KM

☐ 80 KM

☐ Coureur

☐ Marcheur

☐ Accompagnant

Nom & Prénom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____ Ville: _____

pays: _____ Email: _____

Sexe ☐ M ☐ F Profession: _____

Tel: _____ Portable: _____

Date de NAISSANCE: _____



RAID DES TROLLS 2014 / PROGRAMME & MATERIEL

Vendredi 08 août : Convocation des participants à l'aéroport (région parisienne). Arrivée à Bergen dans la journée, Transfert au camping d'Øvre-Årdal.

Samedi 09 août : Journée d'acclimatation.

Du dimanche 10 au mardi 12 août :

1ère étape de 13km

2ème étape de 45 ou 20km

3ème étape de 28 ou 15 km puis transfert à Flåm

Du mercredi 13 au jeudi 14 août :

4ème étape de 30 ou 15 km

5ème étape de 34 ou 17km

Vendredi 15 août : Journée libre à Flåm; Le soir, dîner et remise des prix.

Samedi 16 août : 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.

REGLEMENT DU RAID DES TROLLS

01/ Le "Raid des Trolls" est une épreuve organisée par l'association "Raids & Aventure". Ce raid se déroule en allure libre. Il est ouvert à toute personne de 18 ans minimum.

02/ Un certificat médical daté de moins de 3 mois précédant le raid ou une licence est exigé pour chaque participant. Le certificat doit être remis au plus tard la veille de la première étape sous peine de ne pas participer à l'épreuve.

03/ Chaque participant recevra deux dossards. Ils devront impérativement être portés devant et derrière de façon visible (si un concurrent porte un sac à dos durant une étape, un dossard devra être apposé sur celui-ci).

04/ Il est interdit de recouvrir un dossard. Les concurrents pourront mettre en valeur leurs sponsors dans la mesure où les dossards restent visibles.

05/ Le classement : Général hommes & femmes / Vétérans hommes & femmes 1, 2, 3 & 4.

Classement par équipe de 3. Ce classement aura lieu dans la mesure où 4 équipes minimum participent au raid. Le classement par équipe se fera en additionnant le temps des 3 membres de l'équipe. Si l'un d'eux abandonne, l'équipe est disqualifiée. Cependant, le reste de l'équipe participe toujours au classement général.

06/ Les ravitaillements (boisson & nourriture) sont prévus tous les 8 à 10 km suivant les étapes. Chaque concurrent est libre de porter la quantité d'eau et de nourriture qu'il juge nécessaire.

07/ En cas d'abandon d'un concurrent, celui-ci pourra participer aux autres étapes hors classement.

Les médecins présents sur le raid seront habilités à mettre hors de course un concurrent qu'ils jugeront inapte à continuer l'épreuve sur le plan médical. Leur décision sera sans appel.

08/ Chaque étape sera balisée. Il est impératif de suivre le balisage. Si un concurrent s'égare, il ne pourra tenir responsable l'organisation et son temps ne sera pas changé (sauf si une majorité de personnes s'égarent et qu'une erreur de balisage est flagrante). En cas de litige, se reporter à l'article 9 du présent règlement.

09/ Toute réclamation doit être déposée auprès du directeur du raid le jour même de l'étape.

10/ Pour certaines étapes de montagne et suivant la météo, l'organisation pourra exiger le port d'un petit sac à dos, avec du rechange, ceci pour des raisons de sécurité. Chaque concurrent doit donc amener un petit sac à dos.

11/ En cas de force majeure ou pour des raisons de sécurité ou de météo, l'organisation peut déplacer, reporter ou annuler une ou plusieurs étapes.

12/ Couverture photos & vidéo. Des photos seront proposées à chaque participant. Les concurrents pourront utiliser les photos pour leurs sponsors ou des journaux dans la mesure où ils en informent l'association et le photographe.

Tous les participants consentent que l'association "Raids & Aventure" dispose du droit exclusif de leur nom et de leur image individuelle ou collective.

13/ Les concurrents s'engagent à se soumettre en tout point au présent règlement par le seul fait de leur inscription.