



18^{ème} EDITION RAID « BOMMES SAUTERNES VALLEE DU CIRON » SAMEDI 21 MARS 2020

Cette année encore, l'association Canoë kayak Bommès nautique organise un évènement qui au fil des ans est devenu un terrain de jeu pour les passionnés de sports de nature. Notre équipe de bénévoles met tout en œuvre pour vous accueillir à Bommès, le **samedi 21 mars** prochain sur le territoire de la Communauté de commune du Sud Gironde.

Une nouveauté pour cette édition, en plus du **RAID SPORTIF SOLO/DUO (16 ans et +)** et **RAID SOLO/DUO (14 ans et +)**, le CKBN propose un **RAID ENFANTS DUO (10-14ans)**. L'objectif est de garder la thématique Raid Nature avec épreuves Course à pied, Vtt et canoë en alternance. Pour les plus jeunes une épreuve surprise ludique sera rajoutée au programme.

Les inscriptions :

<https://raiddebommès.adeorun.com/>

Les tracés des raids seront, comme l'édition 2019 réalisés entre les communes de Bommès et Villandraut. Nous attendons près de 650 participants. Vous arpentez en vtt les coteaux du Sauternais, en trail les chemins tortueux des forêts de la Landes Girondine et enfin vous pagayerez sur notre belle rivière, Le Ciron, qui vous guidera jusqu'à l'arrivée...

LE RAID SPORTIF 70 km : réservé aux personnes entrainées, aimant la compétition et les efforts longs. Modalité de participation : être âgée d'au moins 16 ans (autorisation parentale) le jour de l'épreuve. Inscription en solo 27€ ou en Duo 50€.

Parcours épreuve : trail, VTT, trail, canoë, VTT, trail, canoë (arrivée).

LE RAID 33 km : accessible au plus grand nombre mais ayant tout de même une bonne condition physique. Les parcours trail, VTT et canoë restent très abordables et ne nécessitent pas un grand niveau technique. Modalité de participation : être âgée d'au moins 14 ans le jour de l'épreuve. Inscription en solo 25€ ou en Duo 46€.

Parcours épreuves: trail, VTT, trail, canoë.

LE RAID ENFANTS 9km: Parcours nécessitant un minimum de préparation physique et une « maîtrise du vtt », les plus jeunes alterneront les épreuves pour passer comme les plus grands la ligne d'arrivée en canoë.

Parcours épreuves: trail, Vtt, trail, épreuve surprise, canoë (arrivée). Inscription uniquement en DUO 22€.

L'inscription donne droit pour chaque participant à un repas servi dans la salle de sport après le passage de la ligne d'arrivée ainsi qu'à un présent de bienvenue.

Départ en commun pour les 3 Raids à 10h30 samedi 21 mars à la halte nautique de Bommès.

ATTENTION pour le Raid sportif et le Raid, une barrière horaire est prévue au km 7 du VTT. Les concurrents retardataires (casse matériel, fatigue,...) seront réorientés, leur dossard retiré. Ils pourront toutefois continuer sur le trail (fléché) et le canoë mais hors chrono.

INSCRIPTIONS EN LIGNE SITE :

<https://raiddebommès.adeorun.com/>

(Téléchargement certificat médical ou licence obligatoire)

@ @ @ @ @ @ @ @

Repas offerts à tous les participants
Vente de tickets (10€) pour les accompagnants