Le mag des sports nature...





Dans ce numéro

Transtica 2015

L'actu

- Ça bouge du côté des raids féminins8
- Stage Canicross Canivtt du 9 au 13 avril 20169





facehook







Raids Multisports

Edito

Bienvenue à notre nouveau « bébé » baptisé « EndorphinMag COM+ ». Toute la Rédaction est fière de vous offrir le sujet qui aura retenu notre priorité pour ce début d'année, à savoir la présentation des 8 étapes et de la finale du Challenge National des raids aventures 2015/2016. Et au sommaire de ce EndorphinMag Com+, de la France à l'Afrique en passant par l'Amérique centrale... EndorphinMag.fr vous emmène sur de belles courses "all around the planet!"

Le Challenge National des



26 janvier 2016

Bulletin N°1

EM a 6 ans (déjà) et fait sa révolution... L'objectif est de travailler d'ici fin mars sur notre image, nos outils... en résult**ent** les 5 premières actions :

- 1. D'ici fin mars, un gros chantier nous attend avec pour objectif principal l'évolution de nos 2 outils principaux : le site internet www.endorphinmag.fr et le Mag.
- 2. Diffusion d'un nouveau support que vous êtes en train de lire: EndorphinMag COM+, un outil plus light, diffusé comme un Mag mais qui deviendra très rapidement plus dynamique (insertion vidéo par exemple) et surtout EndorphinMag COM+ sortira dès que notre actu le nécessitera (Live en autre...).
- 3. Le Mag devient trimestriel (au lieu de bimestriel). Le prochain numéro, le MAG35, sortira vraisemblablement en avril.
- 4. Le Mag présentera des sujets type récit de course, test matériel, santé forme, interview, Canicross...
- 5. Pour la 3e fois en 6 ans, notre site internet <u>www.endorphinmag.fr</u> va être refait complètement et sortira courant mars.

Nous espérons vivement que ce nouvel outil de communication trouvera sa place et l'écho recherché : plus d'actus, plus vite et mieux !!!!

Merci pour votre confiance, votre fidélité... et si vous aimez notre travail, nos productions alors parlez d'Endorphinmag.fr autour de vous et notre vœu le plus cher sera exhaussé! Merci à tous les rédacteurs pour leur investissement, tous bénévoles et passionnés, qui ne comptent pas leur temps pour les internautes et lecteurs... Enfin que 2016 soit synonyme d'une belle saison sportive avec de beaux spots découverts, de nombreux moments d'émotions conclus par de chouettes échanges et partages!

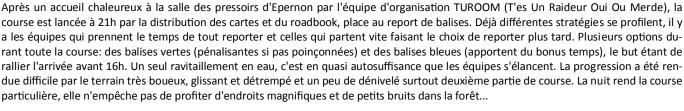
Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef





Le Raid 28: "l'autre dimension de la course à pied"

Le week-end du 23 et 24 janvier se déroulait le Raid 28 et ses composantes (l'Ultra Raid 28, L'Equip'o Trail, le Semi-raid 28 et le Bures 28), au programme plus de 120 balises et 78 km...



Au petit matin le retour de la lumière fait un bien fou au moral, mais les douleurs prennent le pas et il faut se battre, le mental devient primordial, il faut avancer coûte que coûte pour aller au bout pour l'équipe. À l'approche de l'arrivée, tels des zombies, encouragés par des promeneurs du dimanche, les douleurs s'estompent provisoirement, la dernière ligne droite, l'arche en vue, c'est avec une énorme satisfaction qu'on se dit "on l'a fait tous ensemble!"

Question organisation, aucune faille, au top, l'accueil, la qualité des cartes, la pose des balises, l'accueil des bénévoles à chaque pc, la petite soupe qui fait du bien à l'arrivée, la douche, le repas de fin de course, le podologue et masseur.... À faire une fois dans sa vie!

Marion WOJTKOWSKI





4^{ème} MANCHE - 26 et 27 mars 2016

RAID DES DENTELLES





« RETOUR AUX SOURCES »

Pour ce 10^{ème} opus, les équipes de 400Team OPA vous proposent de retrouver les plus beaux sentiers les Dentelles de Montmirail.

Comme chaque année des tracés inédits seront au programme, des supports d'orientation variés (IOF, IGN, photo aérienne) des singles et quelques mètres de dénivelé. Un raid technique et physique comme nous aimons les pratiquer! Au programme du Trail, du VTT, de la CO et des épreuves de cordes.

Le Raid Elite, manche du Challenge National se déroulera (Vaucluse) en deux étapes avec 5 à 6 heures d'effort pour le samedi et 7 h à 8h pour le dimanche.

Départ et arrivée le samedi à Beaumont du Ventoux, près de Malaucène. Dimanche départ et arrivée à Lafare près de Beaumes de Venise.

Comme chaque année des balises options et des portes horaires permettent à toutes les équipes de rentrer dans les estimations de temps.

Les équipes seront constituées de trois équipiers, seule la catégorie femme est autorisée à concourir à deux équipières.

Le prix est de 60 euros par équipier soit 180 euros pour une équipe de trois. Les trois équipiers seront toujours en course.

Hébergement libre pour le samedi soir à la charge des participants.

Samedi départ 13h commune de Beaumont du Ventoux

section 1: trail'o 5 km section 2: vtt 10 km

section 3: canyon + trail photo aérienne 10 km

section 4: vtt 30 km

Dimanche départ 8h en chasse, commune de Lafare.

section 1: co urbaine 2 km section 2: vtt balisé 10 km section 3: vtt'o 20 km

section 4: co + canyon + cordes 15 km

Prévoir Long John, baudrier double longe et descendeur. Buffet à l'arrivée et soirée remise des récompenses le dimanche soir.

En savoir plus ici.





5^{ème} MANCHE - 30 avril 2016 RAID DU BOULONNAIS





3ème Raid Aventure du Boulonnais

Toute l'équipe de Littoral Aventure ainsi que les étudiants DEUST de l'ULCO vous donnent rendez-vous pour la prochaine édition du Raid Aventure Boulonnais le samedi 30 avril 2016!!

Pour notre troisième édition en Terres Boulonnaises nous aurons le plaisir de vous accueillir pour un raid de 10 heures entre terre et mer, à l'assaut des monts du Boulonnais.

Si pour beaucoup le Nord est synonyme de « plat pays » vous serez surpris de constater que notre territoire est loin d'être de tout repos pour vos mollets.

Ajoutez-y quelques embruns salés et vivifiants, des sentiers techniques et (parfois) glissants et vous aurez une petite idée de ce qui vous attend.

Avec une particularité cette année, la formule élite sera manche nationale et qualificative pour la finale nationale des Raids Multisports. Au programme :

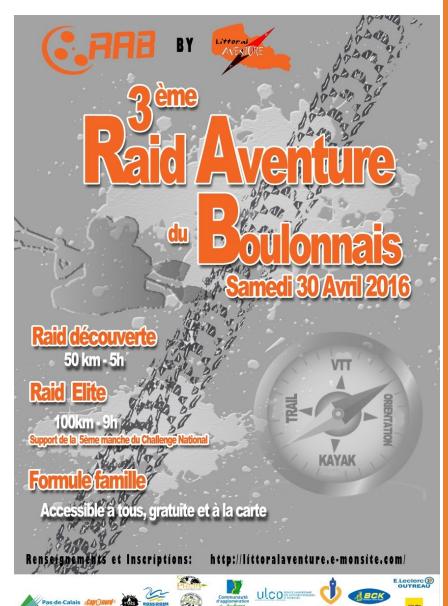
- Equipes de 2
- Temps de course : 10h (9h-19h) Kilométrage approximatif: 120 km
- Esprit: Raid à la fois physique et stratégique
- Tarif: A définir (Pour information: inscription 2015 à 35 €/pers)
- Epreuves: Trail; VTT; Roller; Course d'orientation; Tir; Run and Bike; Epreuve surprise

Pour permettre à la plupart d'entre vous de trouver leur raid nous proposons en parallèle un raid découverte avec les mêmes activités mais limité à 5h (13h-18h) que nous avons concu pour que beaucoup d'entre vous réalisent la totalité des sections avant le temps limite.



Enfin, certaines sections seront ouvertes gratuitement aux familles aui souhaitent s'initier à la course d'orientation (Pas de classement) et au raid.

Site internet: www.littoralaventure.emonsite.com





6^{ème} MANCHE - 14 et 15 mai 2016

SUISSE NORMANDE LE RAID



ET QUAND LA SUISSE DEVIENT NORMANDE...

Manche du Challenge national en 2013, support de la finale 2014, l'équipe expérimentée de SUISSE NORMANDE LE RAID vous accueille sur ses terres vallonnées... 140 km et 3700m D+!!

Venez découvrir sur 2 jours, par équipes de 2, un joyau naturel caché au cœur de la Normandie : en Vtt, VTT'O, canoë, kayak, Trail 'o, run and bike, sur des supports d'orientation variés (IGN, IOF, roadbook,...).

Vous profiterez d'un raid que les Petits Suisses Normands aimeraient courir eux-mêmes... !!!







Nos petits « plus » du Raid :

- ♦ Des paysages magnifiques
- ♦ Des cartes en préac
- ◊ Un chronométrage et des résultats « plus rapides que leur ombre »
- Le lundi férié : vous pourrez récupérer de votre effort !
 Nos petits « moins » du Raid :
- ♦ Nos vaches ne sont pas violettes ... pas de chocolat Milka!!

Nouveauté: 2 raids jeunes (12-14 ans / 15-17 ans) le dimanche! Aussi et encore: le Raid sportif de 50km le samedi!





7^{ème} MANCHE du 25 au 29 mai 2016 RAID EDHEC

ttp://suissenormandèleraid.jeblog.fr

Le **Raid EDHEC** est une Association étudiante, composée de cinquante étudiants de l'EDHEC Business School. Cette Association a la particularité d'être bi-campus : elle se développe à la fois sur le campus de Lille et sur le campus de Nice.

La 23^{ème} édition du Raid EDHEC, qui aura lieu du 25 au 29 mai 2016, innove et vous propose un tout nouveau format :

- ⇒ tout d'abord, c'est **par équipes de 3 personnes** que vous serez maintenant amenés à relever le défi.
- ⇒ Nous vous proposons un Raid de 200 km avec 8000 m de dénivelé positif répartis entre 60% de VTT et 40% de Trail. En parallèle de ces épreuves traditionnelles, le Raid EDHEC met en place des épreuves variées telles que du Canyoning, du Canoë-raft ou encore de la course d'orientation.

Alors si ce **défi sportif** vous intéresse, n'hésitez pas à vous inscrire ICI.

Il reste encore des places mais nous limitons le nombre de places à 120. C'est un réel avantage pour les équipes que le nombre soit limité puisque ça leur laisse plus de chance d'engranger des points (Les 30 premières équipes gagnent des points).

Infos complémentaires sur http://www.raidedhec.com/le-raid/inscription/identification.



Vous aimez l'aventure ? Le Raid EDHEC est connu pour être l'un des raid les plus exigeants de France, vous serez donc amenés à dépasser vos limites afin de boucler les différentes étapes du parcours.

Nous sommes également heureux de vous annoncer que le Raid ED-HEC a été sélectionné pour le Challenge National des **Raids multisports** de nature 2015 – 2016. Chaque année, nous nous donnons pour mission de vous proposer un parcours inédit et nous sommes heureux de partager notre passion avec des concurrents aussi motivés. Outre l'enjeu sportif, le Raid EDHEC est également l'occasion de participer à une formidable aventure qui se déroule toujours dans la bonne humeur.



Pour vous mettre l'eau à la bouche (ou les chaussures aux pieds), voici le trailer de cette année : https://www.youtube.com/watch?v=s DM76H naM

Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à l'adresse <u>contact-raidedhec@raidedhec.com</u>, ou visitez notre <u>site internet</u> et notre <u>Facebook</u>!



Rejoignez-nous et venez découvrir ou redécouvrir les incroyables paysages de l'arrière-pays niçois au cours de ce challenge sportif et faire une arrivée remarquable sur la Promenade des Anglais où se tiendra le Salon Sport et Nature.

Nous vous attendons pour relever ce défi!





8^{ème} MANCHE - 4 et 5 juin 2016

ANGOULEME RAID AVENTURE

La 11ème édition du raid ARA apportera un maximum de plaisir aux concurrents et fera découvrir les richesses et le patrimoine de notre beau département. Le raid traverse de nombreuses communes de Charente: Brie, Ruelle, Touvre et bien sûr Angoulême.

Le départ et l'arrivée de cette édition se feront à Brie (16590).

Quatre formules sont proposées en 2016 :

- 1. Raid UltrArallonge, support du challenge national, 2 jours, 176 km.
- 2. **Raid Arallonge**, 70 km
- 3. Raid Araccourci, 50 km pour raideurs confirmés et débutants.
- 4. Raid Aratoutmini de 18 km, 1 adulte avec un ou 2 enfants de 6 à 14 ans.

Le Raid s'articule autour d'épreuves variées : course à pied, VTT, VTT'O, canoë, bike and run, course d'orientation, tir à la carabine, à la sarbacane, à l'arc et descente en rappel. Vous traverserez de nombreuses petites communes charentaises, vous découvrirez de très belles forêts et longerez le vignoble charentais, connu internationalement! Différents supports cartographiques sont proposés aux raideurs et de nombreuses surprises vous sont réservées!

Alors n'hésitez plus, venez affronter notre dénivelé, venez admirer notre belle Charente et partez à l'assaut du donjon et des remparts d'Angoulême !!! Vous ne serez pas déçu!

Le raid fait parti du challenge charentais des raids en partenariat avec le conseil général de la Charente.

Les inscriptions sont ouvertes dès janvier 2016 et ce jusqu'au 28 mai.

Site Internet: http://angouleme-raid-aventure.fr/WordPress3/

Pour toutes les informations pratiques (les partenaires, information sur les raids, dossier inscription, les résultats, les articles de presse, les photos...).

Développement durable

Le raid ARA a la volonté de s'impliquer dans le développement durable et la protection de l'environnement.



- ⇒ Le tri des déchets
- ⇒ De la rubalise écologique et biodégradable
- Communication sur papier recyclé et impression

Angoulême Raic

- Ravitaillement et produits locaux à l'arrivée
- Sensibilisation des concurrents sur le covoiturage
- Débalisage et nettoyage des parcours sous 24h après l'épreuve par nos soins

Présentation du club :

Le club a été créé le 5 juillet 2004 et atteint en 2016 30 licenciés.

L'activité principale de l'association est d'organiser un Raid Nature multisports (Raid ARA) annuel et de participer à des raids multisports, des Trails nature, des courses d'orientation, du VTT etc..... Nous organisons le suivi de l'entraînement des athlètes de l'association, participons à plus de 50 manifestations sportives par an, (compétitions locales, régionales, nationales et internationales).

L'équipe d'encadrement prépare trimestriellement des plans d'entraînement personnalisés aux athlètes de l'association en fonction des objectifs de ces derniers : Yannis FOUGERE, Brevet d'Etat 1er degré Athlétisme et Sport Pour Tous, Moniteur de sport à l'armée ; Gilles CLOUZEAU, Brevet d'Etat 2éme degré Canoë-Kayak et Yannick SABELLE, Moniteur Fédéral de Canoë-Kayak.















9^{ème} MANCHE - 11 et 12 juin 2016

AZIRAID



Format INEDIT 12 heures de Raid Pas I seconde



Départ de Nuit Canoë Orientation

de plus! www.azimut72.fr Renseignements et

Inscriptions Le Dimanche Raid Découverte 35 kms 2€ par équipe seront reversés au Prabhat Children's Orphanage (Népal)









DORISON





L'Aziraid 2016 a été sélectionné pour faire partie du Challenge National des Raids. L'épreuve se déroulera les 11 et 12 juin 2016 avec un départ et une arrivée à Lavaré.

Le format sera inédit, puisque les concurrents partiront à minuit précise et auront un tour d'horloge, soit 12h pour rallier l'arrivée.

Ce format plus long nous permettra d'ajouter une section canoë et nous garderons toutes les qualités propres à l'Aziraid : sections variées, carte IOF, IGN, Satellite, choix stratégiques...

Nous maintenons un raid découverte le dimanche matin autour de la Base de Lavaré. Ce raid sera ouvert aux jeunes.

Réservez déjà votre week-end du 11 et 12 JUIN 2016!





L'Association Azimut 72 a été créée en 2008 par des passionnés de raids et de Sports Natures.

Pour sa première année d'existence, l'association était composée de 10 membres. Elle est basée à Cherré (72), près de la Ferté-Bernard.

Depuis l'Association n'a cessé de grandir dans tous les domaines. Le nombre d'adhérents en 2015 est de 35 et plusieurs manifestations sont organisées : L'Aziraid, Rand'Orientation et la nouveauté cette année le Sarthe Orient Tour. Ce dernier a pour but de faire découvrir l'orientation au grand public à différents endroits en Sarthe.

Azimut 72 espère toujours être présents sur les podiums des Raids Sarthois mais également sur les manches du Challenge National.

Un seul objectif: SE FAIRE PLAISIR!











10^{ème} MANCHE - 18 juin 2016

RAID LOZERE SPORT NATURE









Si l'équipe phare évolue au plus haut niveau en raid, l'organisation du raid Lozère Sport Nature est aussi et surtout assurée par la vingtaine de membres qui compose l'association. Tous passionnés de sports outdoor et amoureux de leur département, ils mettent tout en œuvre

pour faire découvrir les pé-



RAID - TRAIL

Le raid LSN:

- ⇒ Equipe de 2 sans assistance
- ⇒Le parcours reste à finaliser mais devrait ressembler à
 - ⇒CO urbaine/Trail/CO
 - ⇒VTT road-book
 - ⇒CO photo-aérienne
 - ⇒VTT orientation
 - ⇒CO photo-aérienne
 - ⇒VTT suivi d'itinéraire
 - ⇒ Kayak et/ou stand-up paddle
 - ⇒VTT road-book
 - ⇒CO IOF
 - ⇒VTT orientation
- ⇒ Durée: entre 8h et 10h d'effort
- ⇒L'assistance est interdite, les concurrents seront en autonomie sur toute la durée du raid. 2 ou 3 ravitaillements seront toutefois proposés par l'organisation.

Inscriptions:

Les inscriptions ouvrent le 1er mars (limité à 60 équipes). Inscription en ligne sur le site http://lozere.sportnature.free.fr

















Atouts/spécificités:

Le raid LSN est construit à l'image de ce que les membres de l'équipe aiment à pratiquer : un raid bien ficelé, où il n'y a pas de place pour la chance. Les parcours sont testés à multiples reprises, les

cartes, peu importe leur type, sont travaillées et mises à jour, les postes sont prébalisés et contrôlés. Si la part belle est donnée à l'orientation, il n'en reste pas moins que les jambes et les bras seront mis à rude épreuve. Mais la singularité principale reste ce territoire aux multiples facettes : Les Cévennes, son schiste et ses vallées encaissées, la Margeride granitique aux conditions météos rudes, l'Aubrac au basalte noir et aux immenses landes, les grands Causses calcaires aux gorges profondes, sont autant de terrain de jeu qui font que 365 jours par an la pratique du sport nature n'est jamais monotone et donne l'impression au fil des saisons de toujours fouler de nouveaux territoires.

ème MANCHE - 2 et 3 juillet 2016 **RAID DES CIGOGNES**





Des photos, vidéos et commentaires sont en lignes sur le site de l'association:

http://raiddescigognes.e-monsite.com/

Les inscriptions seront ouvertes à partir de la fin du mois de janvier.

5ème Raid des Cigognes

La 5ème édition prendra son envol au pied du massif du Taennchel, vous emprunterez des chemins et sentiers offrant de magnifiques vues sur le vignoble et la plaine d'Alsace.

Comme les précédentes éditions, le raid sera dynamique enchaînant des sections courtes (1 à 2 heures) et variant les supports d'orientation, sans oublier les "spéciales". Les cartes aux normes IOF seront étendues, ce qui nous permettra de proposer une véritable section de VTT'O, mais aussi des sections de CO.

Le raid est tracé de manière que les meilleures equipes puissent taire la quasi-totalite des balises, tout en laissant, aux autres, un large choix d'itinéraires. Nous cherchons, dans nos organisations, à proposer des raids techniques, ludiques mais aussi conviviaux. Les repas du samedi soir, du dimanche midi ainsi que le petit déjeuner sont offerts, permettent aux équipes de se retrouver et d'échanger simplement.

Nous déclinerons cette édition en trois raids :

Raid Iona: support d'une manche du Challenge

National des raids multisports de nature.

150 km maxi sur deux jours 13h d'effort

VTT, course à pied, roller (en option) En orientation, en suivi ou roadbook

Quelques spéciales Raid court: raid sur deux jours avec bivouac

90 km maxi sur deux jours

8h d'effort

VTT, course à pied En orientation, en suivi ou roadbook

Quelques spéciales

Raid famille: mini raid de 3h

CO à pied de 1h maximum VTT suivi + VTT'O de 2h maximum

"Spéciale"



Raid 100% Orientation, sur carte FFCO pédestre et VII, vue gérienne, roadbook...

> Au programme: VTT, Course à pied, Roller (ou trotinette), Orient'Show et plusieurs épreuves surprises!







LA FINALE NATIONALE

16 et 17 juillet 2016





Un petit groupe d'amis sportifs réunis par une passion commune pour le raid multisports. **Les Chauds Patates** et leur Association éponyme organisent l'Aventure Dauphinoise 2016.

Forts de 5 années réussies aux manettes du "<u>raid chauds patates</u>" et dotés d'un important bagage d'expériences sportives diverses sur les raids français, l'équipe vous propose un nouveau défi ambitieux.

Support des championnats de France de raid FFTri / Fédération des raids multisports de nature 2016, il s'annonce comme l'évènement majeur de la discipline en 2016. Une édition qu'il ne faut manquer sous aucun prétexte!

À trois, pendant 3 jours, vous allez visiter le Dauphiné comme personne. Lacs, plaines, sommets, torrents, alpages, tourbières, crêtes,... Préparez vous à un voyage sportif inoubliable.

Regardez les images de l'édition 2014 et faites vous une petite opinion de ce que l'on vous prépare en 2016 **ici** !









Canal Aventure est fier et heureux d'avoir organisé la 3ème édition de l'Ultra AFRICA Race au Burkina Faso.

Dans un contexte géopolitique tendu il est de plus en plus difficile d'organiser des événements sportifs en Afrique. Professionnels et responsables, nous avons évidemment pris toutes les précautions d'usage et travaillé en étroite relation avec les autorités du Burkina Faso. Nous avons par ailleurs, décidé de changer le parcours de l'événement afin de séjourner dans une région offrant une sécurité optimale et garantissant le succès de l'Ultra AFRICA Race 2015.

Ultra AFRICA Race

par Jérôme LOLLIER

Isis Breiter (Mexique) termine 1ère féminine!

Seconde au classement général, Isis Breiter se classe première féminine de l'Ultra AFRICA Race. Isis, a souvent fait la course en tête avant de céder, quotidiennement dans les derniers kilomètres, aux accélérations régulières de Tommy Chen.





Second de THE TRACK 2013, vainqueur de l'Ultra BOLIVIA Race 2014 et 2ème de l'Ultra NORWAY Race en juillet dernier, Tommy Chen a une nouvelle fois démontré ses qualités de compétiteur en gagnant l'Ultra AFRICA Race 2015 en 23h49 minutes!



Notons que la 3ème place fut âprement disputée entre **Pedro** Vera Jimenez (Venezuela) et Maxime Dombeck (France). Pedro Vera Jimenez conserva sa **3ème place** avec 5 minutes d'avance sur Maxime Dombeck valeureux 4ème.

Des moments uniques partagés avec la population!

L'**Ultra AFRICA Race** est un ultramarathon de 217 km à parcourir en 5 étapes et en autosuffisance sous une chaleur de 35°... Sans nul doute il ne s'agit pas d'une balade de santé. Néanmoins chaque jour, les participants ont le privilège de traverser de nombreux villages et de rencontrer une population accueillante. Ces moments uniques de partage et d'échange de sourire resteront gravés dans la mémoire des compétiteurs bien plus que la douleur engendrée par la performance sportive!

Toutes les infos sur : <u>www.canal-aventure.com</u>



L'objectif principal du Trail aventure LA TRANSTICA au COSTA RICA est de faire Yann-Pierrick Lemaire emportera cette dernière étape devant les 2 leaders Roiny découvrir le pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire. Une aventure où le dépassement de soi mais aussi l'aide et la solidarité seront l'âme de ce défi, tout cela dans un cadre naturel particulièrement exceptionnel, le COSTA RICA. Entre deux océans, la course se définit par une traversée unique d'un paradis naturel sur une terre de feu à la découverte d'une culture.

Le Costa Rica Ultra Trail (CRUT) est une course de 200 km, avec un peu plus de 9000 m de dénivelé positif consistant en la traversée du Costa Rica en 5 étapes plus un prologue, depuis la côte Pacifique jusqu'à la mer des Caraïbes. Cette 8^{éme} édition s'est déroulée du 18 au 28 Novembre 2015.

Villegas et Thierry Triconnet. Au général Roiny Villegas emportera cette 8ème édition devant Thierry Triconnet et Sifédine Daoudi. Côté féminine Harriet Kjaer, 4ème au scratch et 1ère féminine devant Cynthia Castro et Sa-

rah Lemaire. Des sourires, des regards, des embrassades et beaucoup d'émotions sur la ligne d'arrivée... Tous finishers, mais au delà de l'exploit sportif, tous ont pu découvrir ce pays aux mille paysages, étonnant et attachant, et ont su vivre pleinement cette course unique et atypique qu'est La Transtica. Pura Vida!

La 9^{éme} Edition sera proposée du 23 Novembre au 3 Décembre 2016!

Résultats et infos sur le



Extrait d'une des 5 étapes... ça donne envie, non ! la N°3 : La Esperanza – El Humo, une étape jungle !

Un profil radicalement différent, 48 km avec près d'une quinzaine de kilomètre dans des sentiers en pleine jungle, dépaysement garanti! Profil descendant puisque nous entamons notre descente vers la côte Caraïbes (D- 3500m) mais avec encore de belles cotes pour un D+ de 1800 m. Les concurrents, après une donation à l'école de la Esperanza, ont eu la chance de partir avec le soleil.





Ça bouge du côté des raids féminins... Point commun à tous ces raids, inscription par équipe de 2...







La Saharienne 2016, tout change pour que rien ne change...

La deuxième édition du Raid La Saharienne change de dates et de destination. Cette année, l'en-

semble des conditions ne sont malheureusement pas réunies pour une gestion optimum de l'évènement au Maroc. De ce fait et dans un souci de bonne organisation, le raid aura lieu courant novembre 2016 en Equateur dans la région de Loja. Venez défendre les couleurs de votre association dans ce raid multisports. Le nombre de places est limité à 90 équipes de 2.

"La saharienne séries".

Lancé en France en 2015 par Ultimate Events Organisation (UEO), le concept des **Series** continue! Retrouvez les week-ends 2016, dédiés à la découverte du raid multisports, à la préparation et à la rencontre des concurrentes de toute la France. La saharienne séries est organisée avec des partenaires locaux représentés par des sahariennes, UEO apporte son soutien technique, administratif et humain aux organisateurs locaux.

Plus d'infos sur : http://www.lasaharienne.fr/

Infos La Saharienne



Le **Raid Amazones** innove et s'adapte!

À la suite de nombreuses demandes et pour ne frustrer personne, **ZBO** a décidé plusieurs choses :

- ⇒ de créer l'Amazone Boot Camp Tour! Il s'agit de 7 weekends d'entrainement au Raid Amazones, répartis dans toute la France entre mars et octobre. Ces week-ends sont ouverts à toutes, que vous soyez déjà amazones ou que vous rêviez de le devenir! Début dans la neige au mois de Mars!
- d'ouvrir le Raid Amazones aux équipes de 2 concurrentes. Évidemment les équipes de 3 concurrentes perdurent et il y aura donc 2 classements. Et d'ici quelques jours, révélation de la destination et des dates du Raid Amazones 2016 !!!

Plus d'infos sur http://www.raidamazones.com/sommaire/ index.php

Infos ZBO







La Sahraouiya, nouveau raid sur les traces de sa grande sœur...

Un 2ème raid féminin sera organisé dans la région de Dakhla Oued-Eddahab. Sur les traces de « La Saharienne », ce nouveau raid, "La Sahraouiya", garde le thème de "Raid solidaire et féminin" et se tiendra du 19 au 26 avril prochain.

L'événement est organisé par OL Dakhla Consulting en partenariat avec la région Dakhla-Oued Eddahab et la commune de Dakhla. La Direction de course est confiée à **Go2Events** (organisateur de la Transmarocaine et du Morocco Tizi N'Trail) pour 6 jours de compétitions entre mer et désert à travers des épreuves variées: Trail, bike and run, canoë, orientation, épreuves multisports... Inspirée de la Saharienne Series, les 6 et 7 Février à Dakhla se dérouleront les Sahraouiya Series.

Plus d'infos sur la page <u>Facebook</u> de l'évènement.

Infos EndorphinMag



lage Canicross CaniVitt 9 au 13 avril 2016



Stage encadré par Antony Le Moigne, Double Champion du Monde et d'Europe de Canicross. Champion de France de CaniVTT Et par Jean Philippe Deshayes champion du Monde vétéran de canicross et gérant de Lecanicrosseur



Les Grandes Ventes (76)Théorie et pratique Différents intervenants 2 repas du soir inclus dont 1 restaurant 5 jours: 190€

Ouvert du débutant au confirmé

Renseignements au 06.82.18.68.37

antonycoaching@hotmail.fr

Facebook: Stage Canicross/ Canivtt

Antonylemoigne.onlinetri.com







Votre passion c'est aussi la notre



Une large gamme de produits sains et énergétiques

