

Itinéraire

Raid ESSEC EY 2018.

Les épreuves.

Course de Nuit

Raid'outable

Course de Nuit

Présentation

Raid'outable

Quand?

Vendredi 9 mars 2018.

Départ 21h.

Où?

Campus de l'ESSEC.

95 000 Cergy.

Combien?

120 participants attendus.

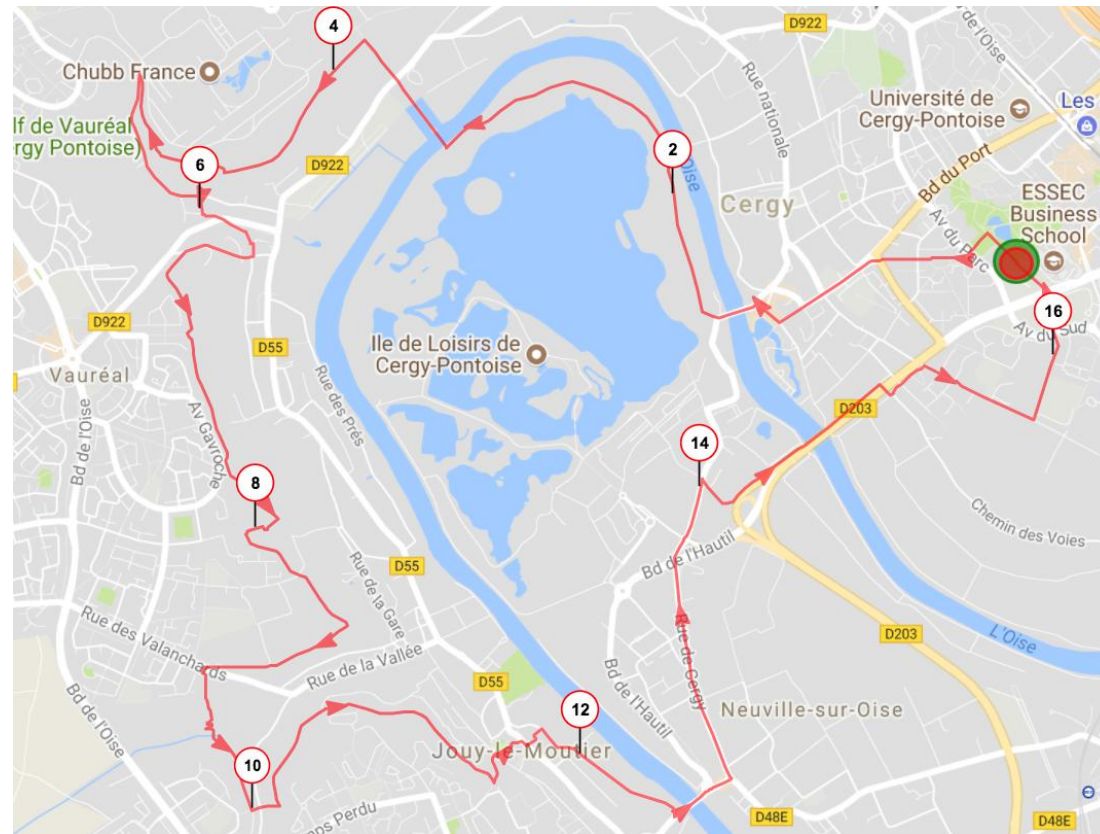
Par équipe ou en solo.

Quoi?

Course à pied en forêt et route.

17 km, 200m D+.

Vue d'ensemble

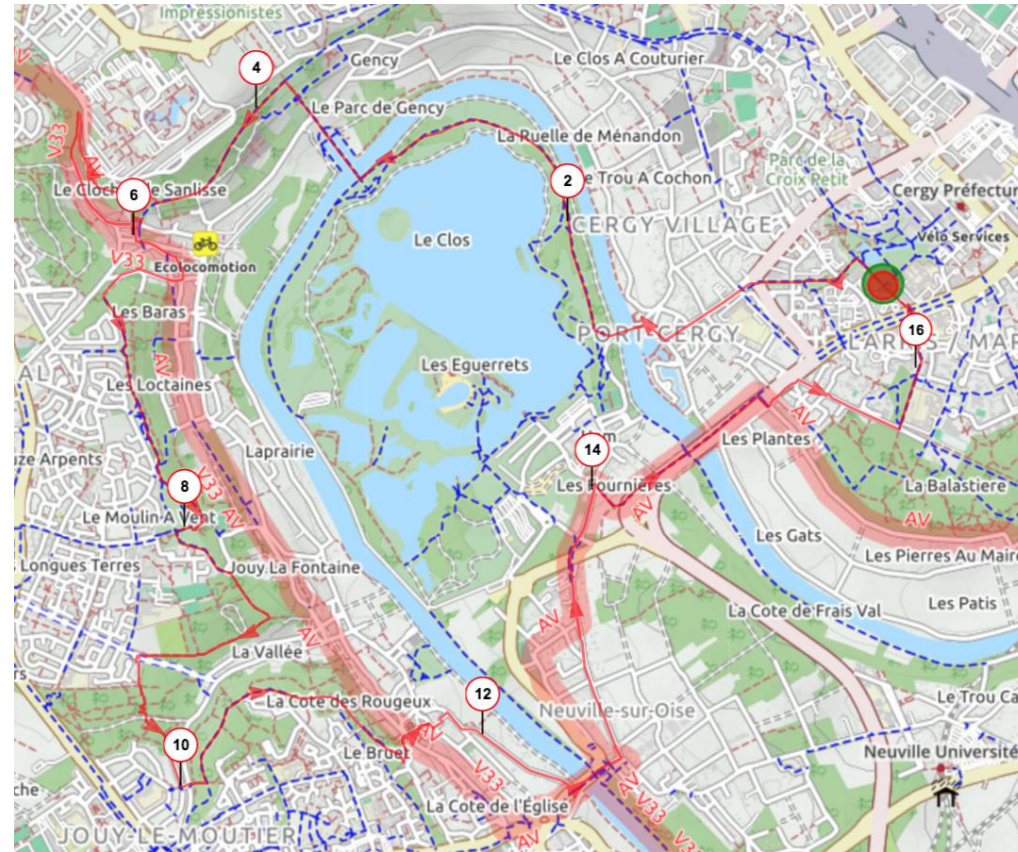


Course de Nuit

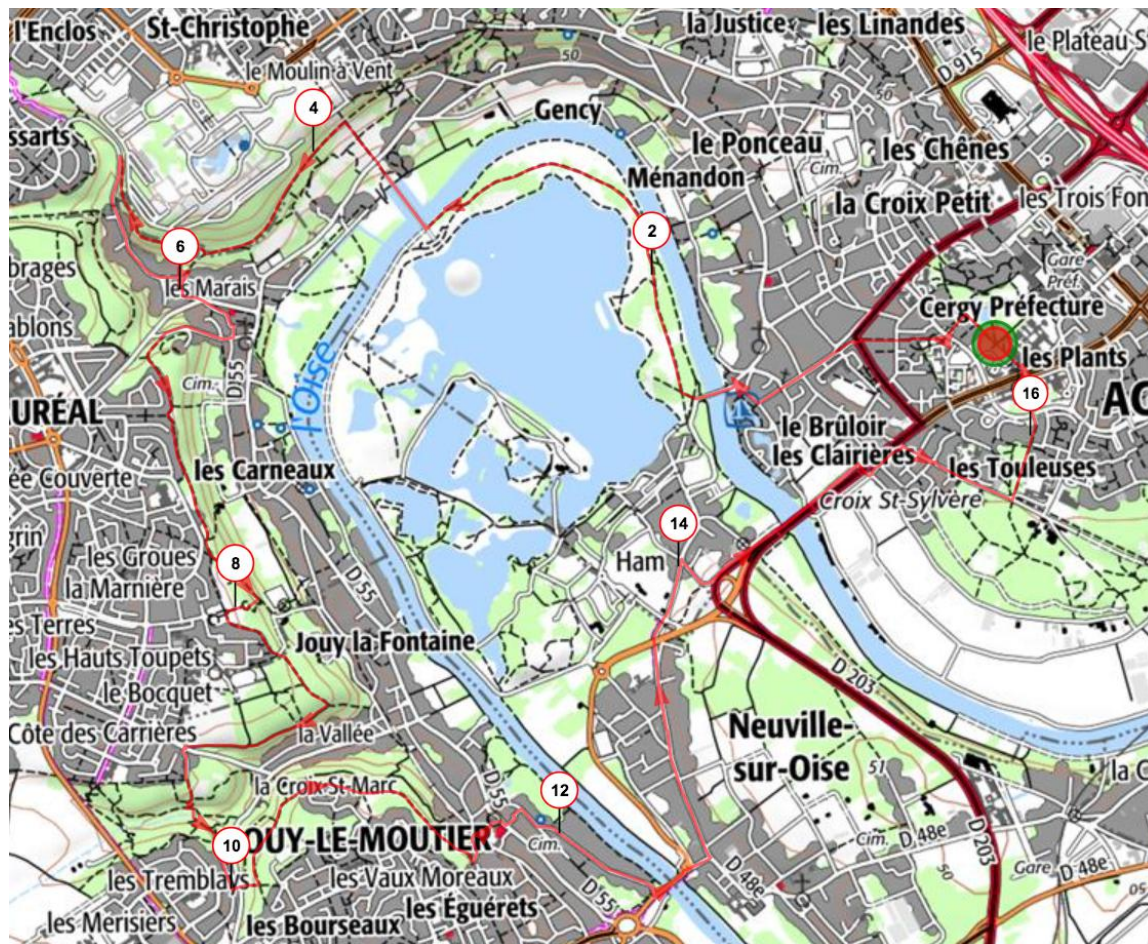
17 km

200m D+.

Course de Nuit



Course de Nuit



Raid'outable

Présentation

Raid'outable

Quand?

Samedi 10 mars 2018.

Départ 8h30.

Où?

Forêt de l'Isle-Adam, traversée de l'Oise,
Nesles-la-Vallée puis Cergy-Pontoise.

Combien?

400 participants attendus.

Par équipe de deux.

Quoi?

Enchaînement de course à pied, VTT,
run&bike, course d'orientation (70 km)

Vue d'ensemble



Raid'outable

70 km

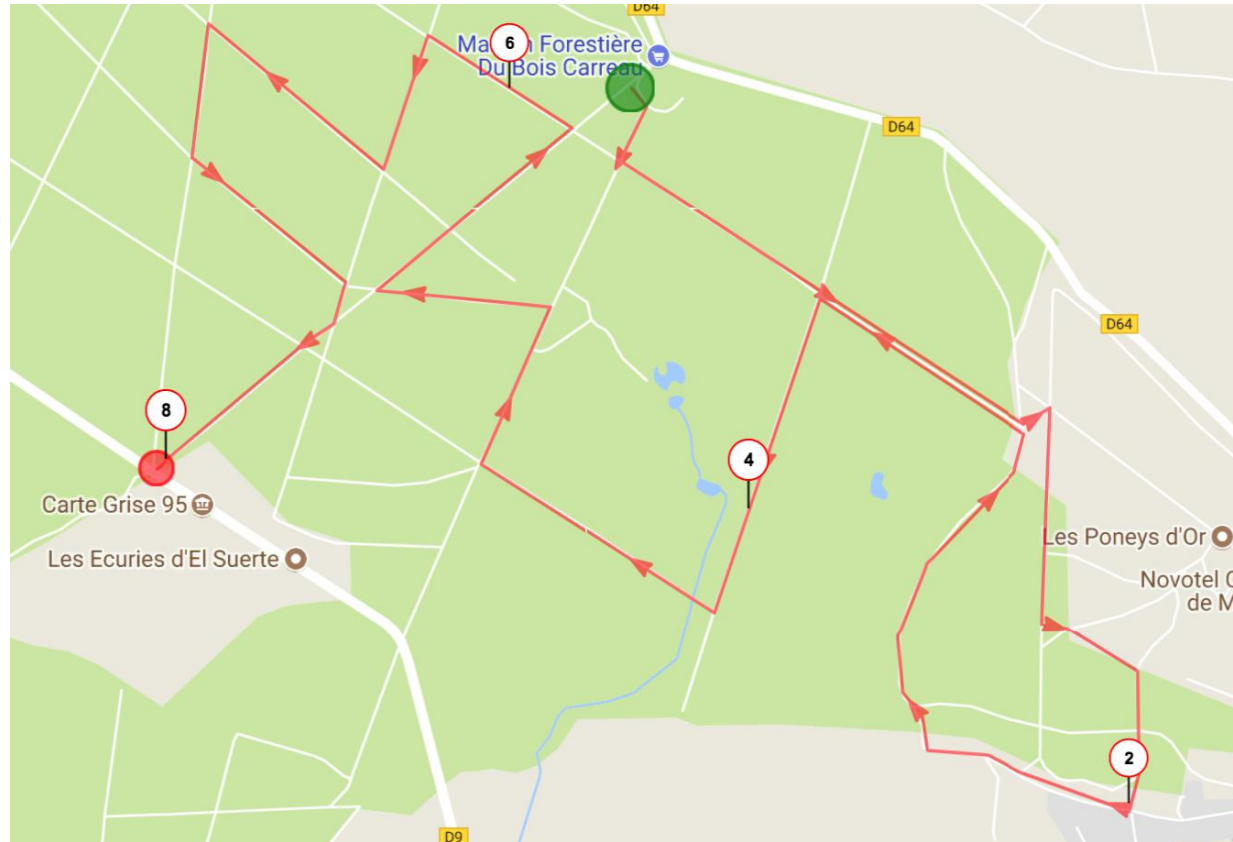
1 100 m de D+

Décomposition du parcours

Raid'outable

Enchaînement de course à pied, VTT, run&bike, course d'orientation (70 km)

- Trail 1 : 8 km de course à pied, dans la Forêt Domaniale de l'Isle-Adam
- Ravitaillement 1 dans la Forêt Domaniale de l'Isle-Adam
- VTT 1 : 16 km de VTT, dans la Forêt Domaniale de l'Isle-Adam jusqu'à Mériel
- Ravitaillement 2 à Mériel
- VTT 2 : 20 km de Mériel à Nesles-la-Vallée en passant par Valmondois
- Déjeuner à Nesles-la-Vallée
- VTT 3 : 6 km de VTT, de Nesles-la-Vallée à Auvers-sur-Oise
- Run&bike 1 : 8 km de run&bike d'Auvers-sur-Oise à Pontoise
- Ravitaillement 3 à Pontoise
- Trail 2 : 12 km de course à pied, de Pontoise à l'ESSEC (Cergy).



Communes traversées

- Nerville-la-Forêt
- Maffliers
- Montsult

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

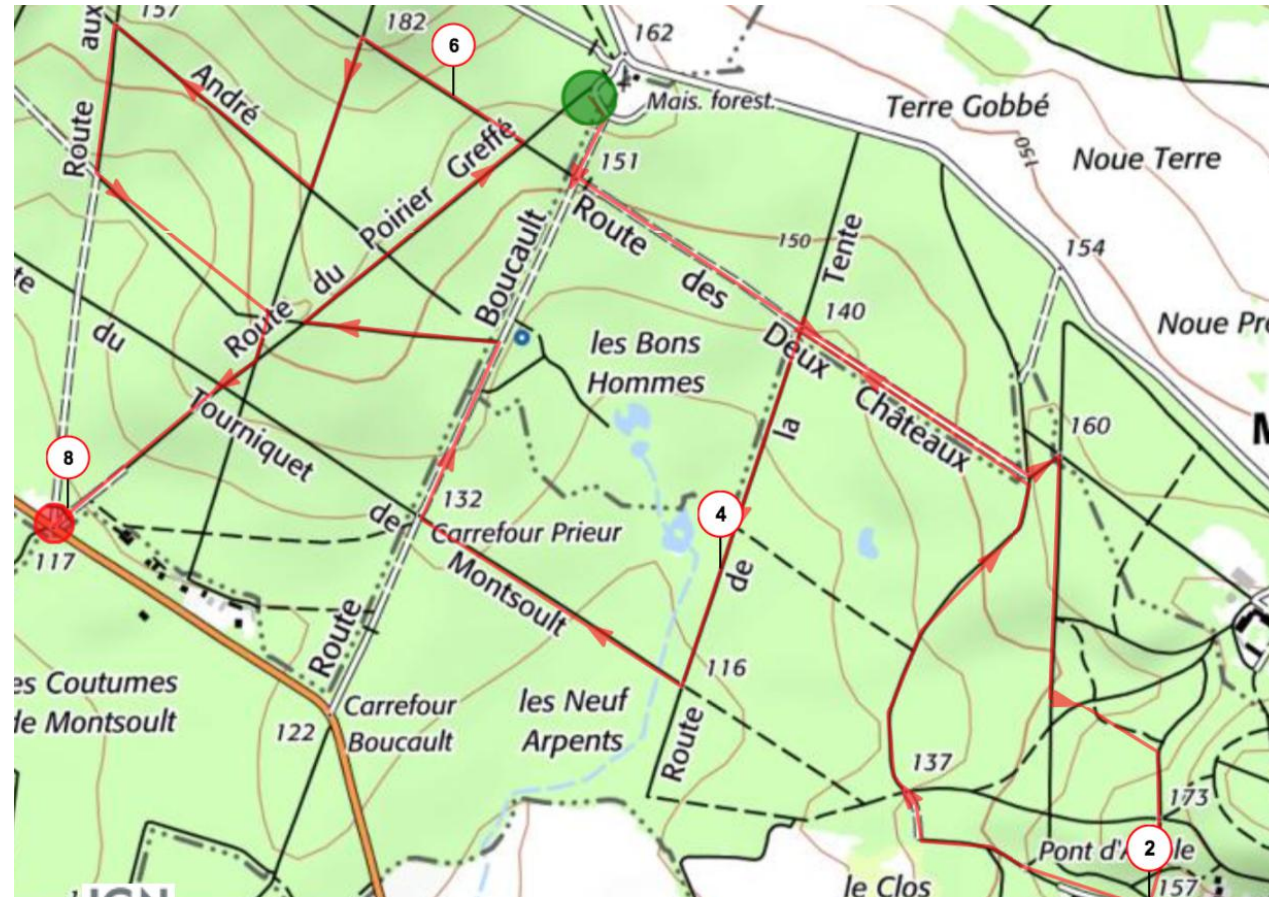
En détail

Trail 1.

Raid'outable

8 km

140 m de D+





Communes traversées

- Nerville-la-Forêt
- L'Isle-Adam
- Mériel

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

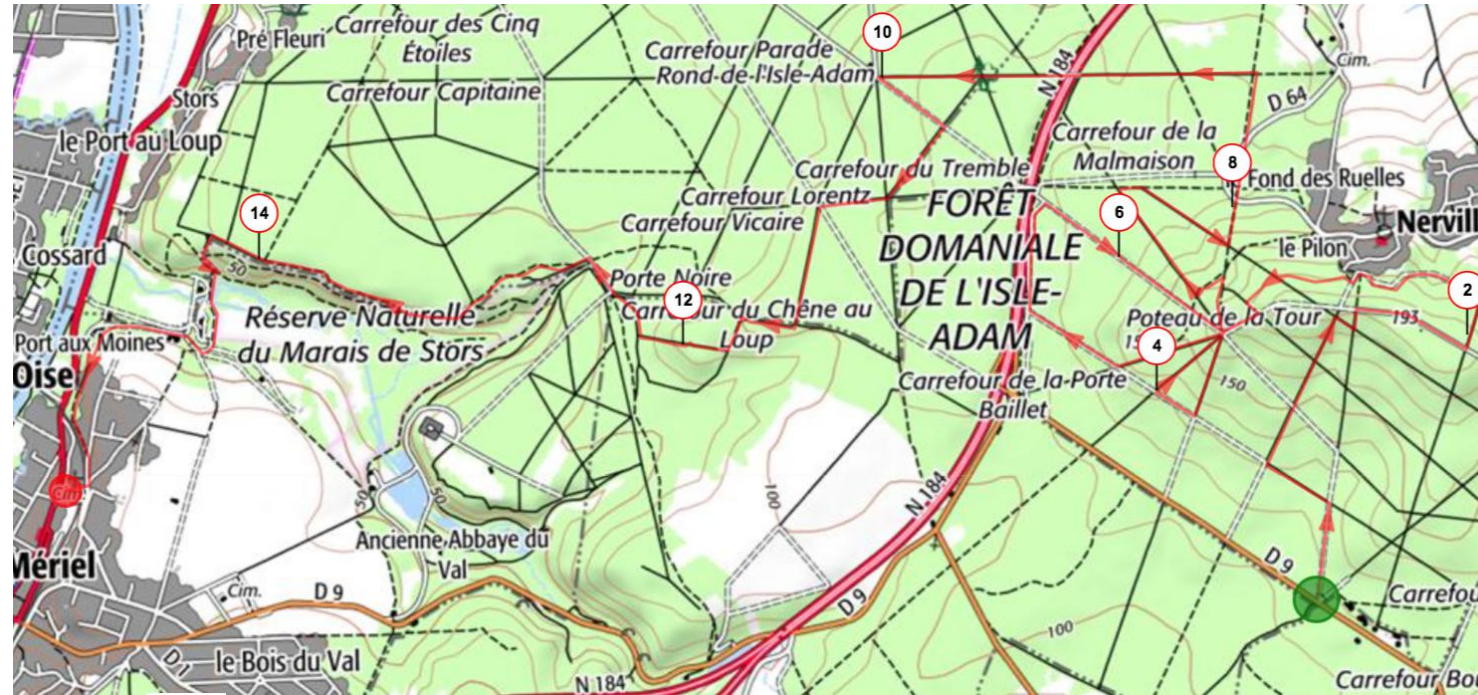
En détail

VTT 1.

Raid'outable

16 km

270 m de D+





Communes traversées

- Mériel
- Butry-sur-Oise
- Valmondois
- Parmain
- Nesles-la-Vallée

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

En détail

VTT 2.

Raid'outable

20 km

250 m de D+





Communes traversées

- Nesles-la-Vallée
- Valmondois
- Auvers-sur-Oise

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

En détail

VTT 3.

Raid'outable

6 km

120 m de D+





Commune traversée

- Auvers-sur-Oise

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

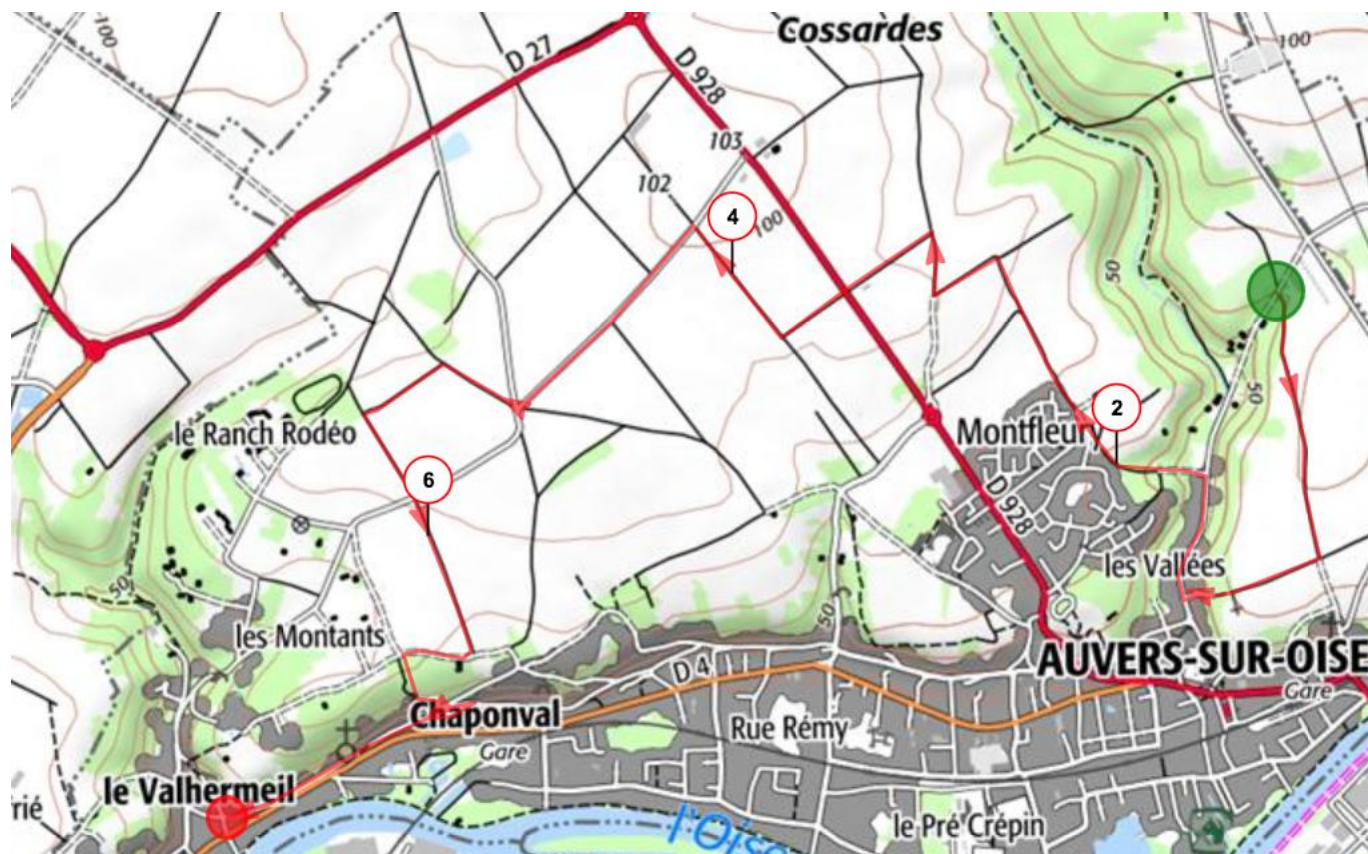
En détail

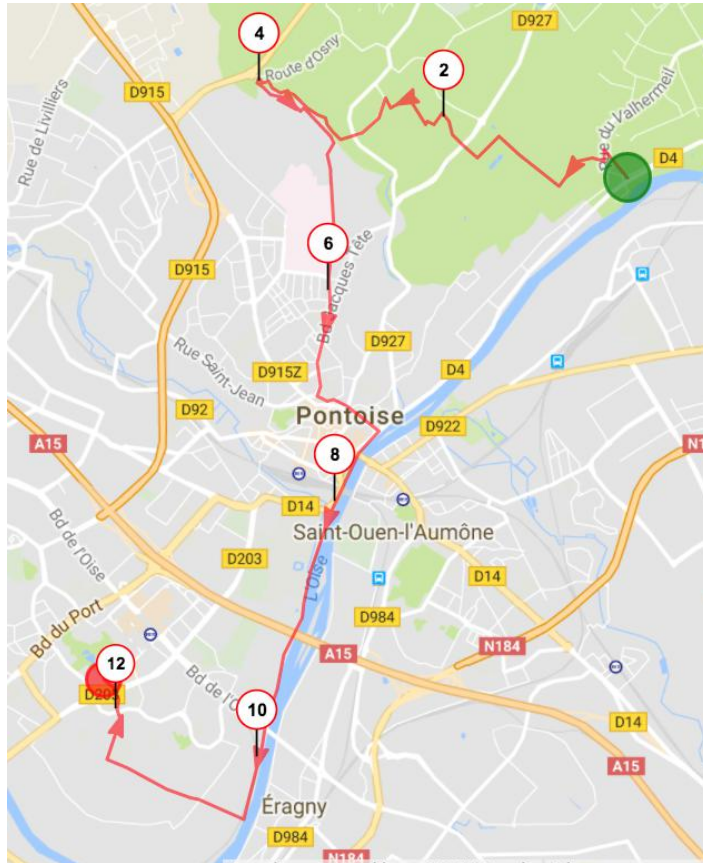
Run&bike 1.

Raid'outable

8 km

120 m de D+





Communes traversées

- Auvers-sur-Oise
- Ennery
- Pontoise
- Cergy

Voieries empruntées

Chemins forestiers et route

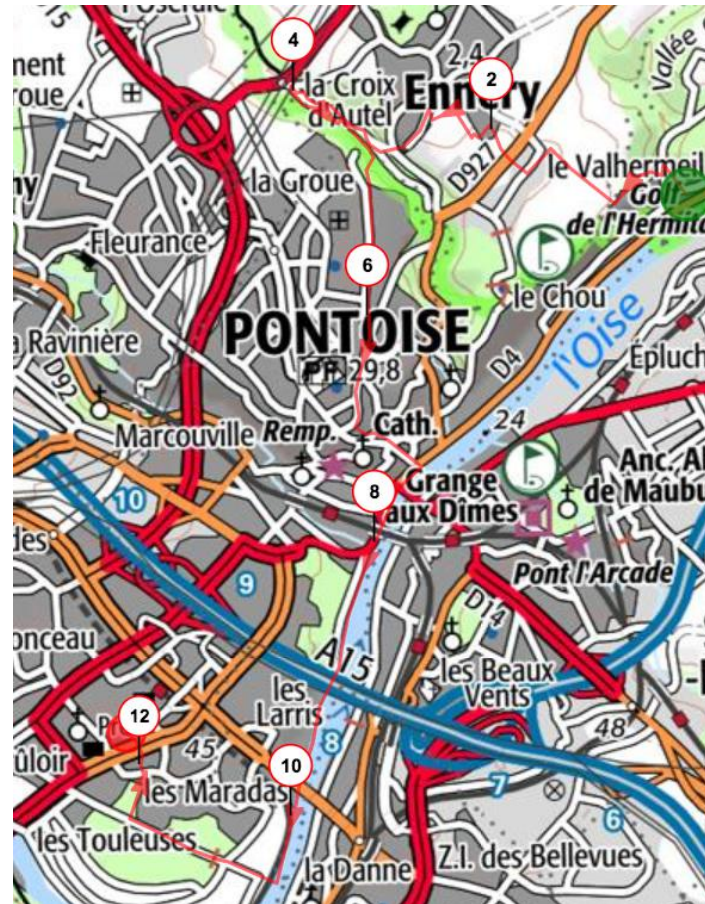
En détail

Trail 2.

Raid'outable

12 km

200 m de D+



Liste des communes traversées

- Nerville-la-Forêt
- Maffliers
- Montsault
- L'Isle-Adam
- Mériel
- Butry-sur-Oise
- Valmondois
- Parmain
- Nesles-la-Vallée
- Auvers-sur-Oise
- Ennery
- Pontoise
- Cergy

Raid'outable

Vos contacts dans l'association Raid ESSEC

Paul-Emmanuel Entraygues – Responsable itinéraire
06.52.57.21.86
paulemmanuel.entraygues@essec.edu

Alicia Iglesias – Présidente
06.63.99.35.17
alicia.iglesias@essec.edu