**RAIDERS 2000**

**Sortie n°6**

**Samedi 4 mai 2019**

**Maïdo – Les Canots**

**Reconnaissance partielle du Trail de l’arc-en-ciel**

**Encadrement de la sortie** : Anatole 06 92 09 45 47

**Secours 112 –** Gendarmerie 17 – PGHM 02 62 930 930

**Itinéraire :**

Maïdo – Grand Bénare (7) – Petit Bénare (11) – Camp 2000 (16) – Les Makes (24) – Piton Cabri (27) – Les Cannots (34)

Un ravitaillement en eau sera installé aux Makes. Pk 24,5 un raccourci de 4 km est possible pour éviter la boucle vers le piton Cabri.

Carte et profil altimétrique directement [**ici**](https://www.openrunner.com/r/9828153); ou sur [**Openrunner**](http://www.openrunner.com) (la 1e fois, il faut ouvrir un compte, c’est gratuit, cartes IGN au 25000e) chercher « R2000 2019/6 ».

**Distance et dénivelés : 34** km ; D+ 970m ; D- 2650m.

**Durée** moyenne estimée : 7h00 – 9h00.

**Point culminant : Grand Bénare, 2864m**

**Points d'eau :** Les Makes

☺☺ Si vous êtes volontaire pour **ouvrir** ou faire **le serre-fil**, merci de le signaler☺☺

**RDV 04H15** parking de La Redoute. **Départ** 04H30

**Inscriptions**

Les adhérents Raiders 2000 **à jour de leur cotisation 2018-2019 sont** prioritaires jusqu'au dimanche 28 avril 2019. Ensuite les extérieurs pourront prendre contact avec [arnaud.sabatier@lrdb.fr](mailto:arnaud.sabatier@lrdb.fr) (ils devront présenter un certificat médical et payer 20€).

**Adhérents et extérieurs devront s’inscrire sur le** [**doodle**](https://doodle.com/poll/8c4ga97xxuqg9nub)**.**

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS : vendredi 3 mai 12h00

**!!! limitation à 30 participants !!!**

**Matériels obligatoires** (pour s’habituer à courir dans les conditions d’une course).

Sac à dos contenant : – couverture de survie – bande élasto, strap, pansements – sifflet – lampe (frontale) – téléphone (chargé) – eau (2L) – alimentation (barres, fruits secs, etc.) – protection solaire – casquette – vêtement pluie/vent – vêtement manche longue (polaire fine) – pièce d’identité – 10 € –  un gobelet (il n’y aura plus de gobelets plastiques dans la glacière !)

**Matériels à prévoir** : À laisser dans le bus pour l'arrivée : vêtements et chaussures de rechange – pique-nique - boissons – etc.

N’oubliez pas de bien vous **hydrater** et vous **protéger** du soleil**.**

!!! Pensez à porter votre **T-shirt du club**!!!

Prochaine sortie (n°7)

26 mai 2019

Sans Souci – Grand Place – Dos d’Âne (35km ; D+ 2500m)