



Samedi 27 août 2022, 3 TNAistes étaient au départ du Raid Ox Terra à Sillé le Guillaume dans la Sarthe repartis dans 2 équipes : Stéphane, qui avait trouvé un équipier d'un autre club, et une équipe composée de Séverine (une copine qui voulait découvrir le trail) et moi, accompagnées par Clément qui a gentiment accepté de nous coacher pendant les 4 heures d'épreuve. Un grand merci aux organisateurs qui ont accepté qu'il assiste une équipe de filles avec de grosses lacunes !

Le programme était dense : 3 PC au choix avec des activités différentes et des balises qui rapportaient plus ou moins de points. Nous savions donc dès le départ qu'il était impossible de tout faire.

Après une CO urbaine de mise en jambes, l'objectif étant de se refamiliariser avec l'orientation pour moi et de la découvrir pour Séverine nous avons décidé de commencer par la CO du PC2. Les conseils de Clément pour bien se repérer sur la carte, pour faire un azimuth... nous ont permis de nous prendre au jeu.

Nous avons délibérément décidé de zapper le canoë qui nous aurait fait perdre beaucoup de temps vu notre niveau dans cette discipline et avons privilégié le VTTO pour rallier le PC3 en collectant quelques balises supplémentaires.

Arrivés trop tard pour faire la CO, nous avons juste eu le temps de repartir pour rallier l'arrivée avec quelques balises supplémentaires à notre compteur et arrêter le chrono avec 2 minutes de dépassement de temps.

Bilan de la course : une cheville tordue en course à pied et une pelle à vélo pour Séverine (pour une découverte du Raid, c'est pas mal...) et je ne parlerai pas du classement puisque nous étions inscrites en féminines mais que sans l'aide précieuse de Clément, le résultat aurait été bien différent.

Un grand merci également à Stéphane pour le covoiturage qui a permis de retrouver l'esprit raid avec tout le barda à emporter...

Alors avis aux novices : même si le raid peut faire un peu « peur » quand on débute, le TNA dispose dans ses rangs de raiders aguerris prêts à donner un coup de main pour vous mettre en selle.

Alors n'hésitez donc pas à vous manifester comme je l'ai fait pour trouver un professeur qui saura vous faire apprécier cette discipline faisant partie de l'ADN du TNA.

A très vite sur un raid...

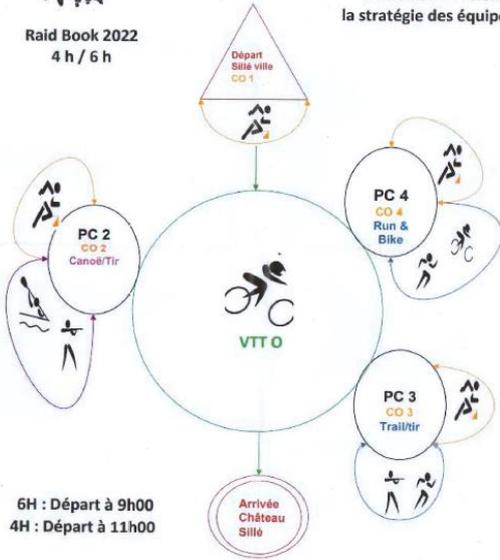




Raid Book 2022  
4 h / 6 h



Ordre des PC selon  
la stratégie des équipes.



6H : Départ à 9h00  
4H : Départ à 11h00

Parcours pouvant être soumis à modifications en fonction des autorités publiques.

### 9ème Raid-Ox Terra 2022 : Parcours Explorateur

Début : 11h pour 4h00 max de course

Epreuves	Km	Balises	Point max de la section	Dénivelé	Niveaux de difficulté + 1 (facile) à 3 (technique)	Informations sur la section	
<b>1ere Epreuve obligatoire : CO Urbaine</b>	2	11	11	60	1	De l'urbain rapide où une des balises du parcours vous permettra de récupérer l'ensemble des cartes de votre journée.	
<b>VTT 0</b>	43	34	65	750		Ordre et stratégie libre. Elle vous permet d'aller aux 3 PC de la journée. La valeur des balises dépend de l'éloignement et du relief.	
PC 2	Canoe/Tir	3	5	25	0	1	Visiez bien sinon vous risquez de payer un peu plus.
	CO 2	5	16	25	80	2	Les balises sont facilement repérables sur des points remarquables.
PC 3	CO 3	4	11	36	125	3	De la forêt et une carte sans chemin...suivez bien votre boussole et les éléments de terrain.
	Trail/tir	3	2	14	85	2	Bien suivre les chemins, visiez juste au risque de devoir faire un détour...
PC 4	CO 4	5	12	30	200	3	De la forêt, des fougères, des coupes faciles mais quelques zones avec du dénivelé ...
	Run & bike	4,5	4	20	115	2	Parcours vallonné, les chemins sont roulants et cela peut rapporter vite.
<b>Total :</b>	<b>69,5</b>	<b>95</b>	<b>226</b>	<b>1415</b>			

1 à 7 pts suivant les balises et les sections. Bien regarder les cartes pour adapter votre stratégie. (-1 pt par minute dépassée)

Le Raid-Ox Terra 2022 est donc une course au score mais le but est SURTOUT de vous faire plaisir. Bon Raid.

