

LE DEFI VERT – 30 04 et 1^{er} 05 2022. PARCOURS ET SPORTS PRATIQUES

Jour 1, Samedi 30 avril, matinée :

Parc de LA BURTHE (Floirac).

A partir de 6h00 : accueil des participants. Un peu de café, de thé et de croissants, distribution du pack participant (dossards équipe et attaches vélo), dépôt des tentes et sacs soirée, présentation de l'organisation, des équipes et des partenaires.

- 7h45 à 8h00 : position sur ligne de départ pour course d'orientation.

8h00 à 08h45 : EPREUVE DE LA BURTHE, Floirac (**course d'orientation, 45 mn**).

- 09h00 à 09h45 : liaison en VTT La Burthe / Chemin du Tir Cul, Floirac, 2,58 km

10h00 à 10h45 : EPREUVE CHEMIN DU TIR CUL (**Course de côte, 2,500 km**),

- 11h00 à 11h30 : liaison en VTT Chemin du Tir Cul / Parc du Cypressat, Cenon, 1,64 km

11h45 à 12h30 : EPREUVE DU CYPRESSAT, Cenon (**Course d'obstacle**).

12h30 à 13h45 : REPAS au parc de CYPRESSAT.

Jour 1, Samedi 30 avril, après-midi :

- 13h45 à 14h15 : liaison en VTT Parc du Cypressat / Parc Palmer, Cenon, 3,07 km

14h30 à 16h00 : EPREUVES DU PARC PALMER (**5000 m course à pied et tir à l'arc**)
1 seul participant/ équipe au tir à l'arc.

- 16h15 à 17h00 : liaison en VTT Parc Palmer / Bordeaux Lac par le Pont d'Aquitaine, 9 km

17h15 à 18h00 : BIKE AND RUN BORDEAUX LAC (**bike and run, 6 km**)

- 18h15 – 18h30 : liaison en VTT Bordeaux Lac / Camping de Bordeaux Lac, 3,2 km

18h30 – 20h00 : installation pour nuit en bivouac au Camping Bordeaux Lac.

20h30 : REPAS et soirée dansante au camping Bordeaux Lac.

Jour 2, Dimanche 1^{er} mai, matinée :

- A partir de 7h00 : petit déjeuner au camping Bordeaux Lac,
- 8h15 à 8h30 : liaison jusqu'à la Base Nautique, 1,24 km

09h00 à 10h30 : EPREUVE DE BORDEAUX LAC – (6 km de canoë – Tour du lac).

- 10h45 à 11h30 : liaison en VTT Bordeaux Lac (base nautique) – Parc des Angéliques par le pont Chaban Delmas, 8,02 km

11h40 à 13h00 : EPREUVE FINALE DES ANGELIQUES, Bordeaux (escalade et petit holyrun).

- 13h00 – 13h40 : liaison en VTT Parc des Angéliques – Floirac (parc de la Burthe), 7,02 km.

Jour 2, Dimanche 1^{er} mai, après-midi :

14h15 – 16h00 : espace de LA BURTHE.

REPAS, remise des récompenses, marché des producteurs, fin de l'épreuve.

LE DEFI VERT EN RESUME, 33,5 km d'épreuves et 37 km de liaisons VTT.

EPREUVES		LIAISONS EN VTT	
Samedi 30 avril 2022			
Floirac : Course d'orientation La Burthe.	8 km	Liaison La Burthe – Chemin du Tir Cul	4 km
Floirac : Course de côte Tir Cul.	2,5 km	Liaison Tir Cul - Cypressat	1,6 km
Canon : Course d'obstacle Cypressat.	4 km	Liaison Cypressat - Palmer	3 km
Canon : Course à pied et tir à l'arc Palmer.	5 km	Liaison Palmer – Bordeaux Lac	9 km
Bordeaux : Bike & run Bordeaux lac.	5 km	Liaison vers camping	3,2 km
Total samedi	24,5 km		20,8 km
Dimanche 1^{er} mai 2022			
Bordeaux : Epreuve canoës Bordeaux Lac.	6 km	Liaison vers base nautique	1,2 km
Bordeaux : Epreuve Escalade et holyrun Parc des Angéliques.	3 km	Liaison vers parc des Angéliques	8 km
Floirac : Repas / Récompenses.		Liaison vers La Burthe	7 km
Total dimanche	9 km		16,2 km
TOTAL GENERAL	33,5 km		37 km
Total sur deux jours	70,5 km d'épreuves et de liaisons		