



Are You Raid'ies ?

Sri Lanka

2018

Newsletter

n°1

AU PROGRAMME



Les épreuves du Raid Amazone au Sri Lanka viennent de nous être révélées, il va falloir se surpasser ! Voici un petit récapitulatif :

- ✓ **Jour 1** : C'est parti pour 16 km de trail
- ✓ **Jour 2** : Et on pagaie, et on pagaie... 15 km de canoë en mer
- ✓ **Jour 3** : Attention les mollets, 48 km de VTT
- ✓ **Jour 4** : Notre culture Sri Lankaise à l'épreuve lors de la chasse aux trésors
- ✓ **Jour 5** : On repart pour 15 km de canoë
- ✓ **Jour 6** : Et pour finir 9 km de trail

Et un après-midi de Tir à l'arc.

Nous ne manquerons pas de vous faire partager chaque jour

Au sommaire...

 Programme du Raid

 Week-end d'entraînements

 Nos partenaires

WEEK-END ENTRAINEMENT À WESTHOFFEN

Les 28 et 29 juillet, l'équipe Are you Raid'ies s'est donné rendez-vous en Alsace pour un week-end d'entraînement sportif ! Au programme, une sortie canoë de 9 km sur l'Ill afin de tester et de trouver la meilleure combinaison pour être les plus efficaces possibles ! Alors qui sera à la manœuvre et qui seront les bras moteurs indispensables à la bonne progression de l'embarcation ?



Une Amazone digne de ce nom doit savoir tirer à l'arc! C'est pourquoi, Catherine Amazone 2016 nous a préparé un stand de tir et nous a prodigué de précieux conseils! Après quelques flèches hasardeuses, on a su trouver la cible.



Et pour conclure ce week-end, rien de tel qu'une sortie VTT au milieu des coteaux de vignes. Nous sommes donc parties sur un parcours de 17 km et un dénivelé positif de 350 m avec une très belle vue à l'arrivée!



VIEIRA Fabrice sarl



Port. 06 82 99 47 04

S.A.R.L TRANSPORTS

CYBAK Fils

6, Av. Gabriel PERI
91260 JUVISY SUR ORGE
Tél. : 01 69 21 56 75



Viticulteur en Alsace
Propriétaire du Clos Saint Landelin



FORCE HYDRAULIQUE

Montages - Réparations - Entretien de tous systèmes hydrauliques