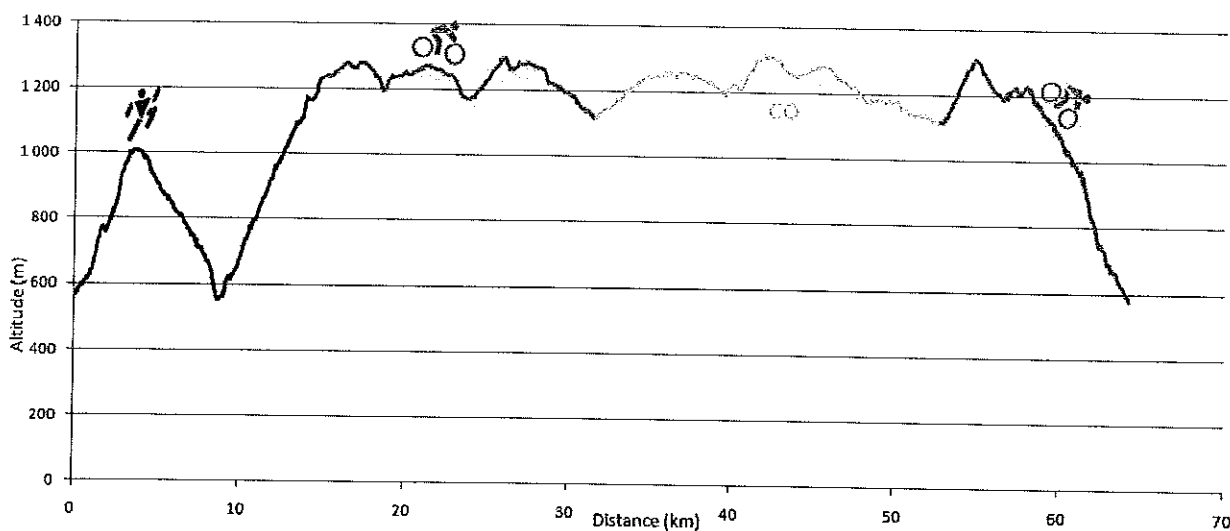


RAID TOTAL CENTRALE PARIS
ARDECHE
26 AU 30 AVRIL 2009



Journée 1 :
 Dimanche 26 Avril 2009
Montpezat-Sous-Bauzon → Montpezat-Sous-Bauzon

	Longueur	Dénivelé positif	Dénivelé négatif
Course à pied	15 km	1200 m	500 m
VTT	16 km	300 m	400 m
CO	2h		
VTT	11.5	300	800



RAID TOTAL CENTRALE PARIS
ARDECHE
26 AU 30 AVRIL 2009

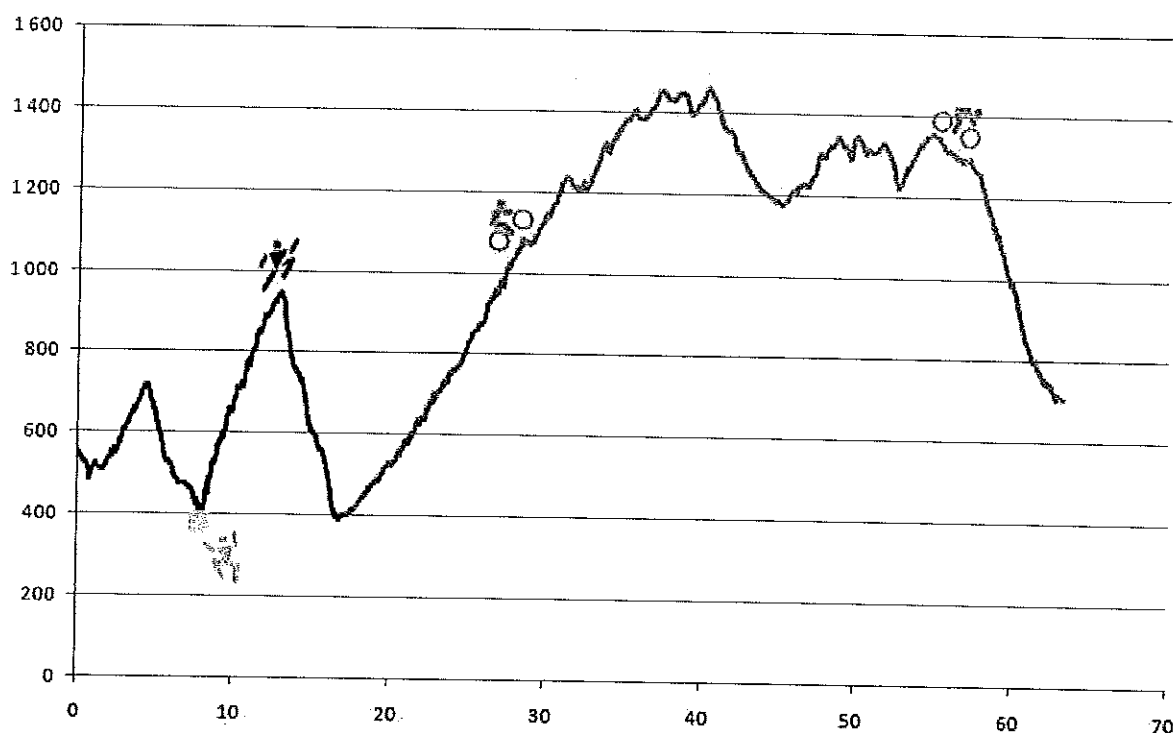


Journée 2 :

Lundi 27 Avril 2009

Montpezat-Sous-Bauzon → Saint-Laurent-les-Bains

	Longueur	Dénivelé positif	Dénivelé négatif
Course à pied	7,5km	200m	350m
Via Ferrata			
Course à pied	9,5km	550m	550m
VTT	45km	1300m	1050m



RAID TOTAL CENTRALE PARIS
ARDECHE
26 AU 30 AVRIL 2009

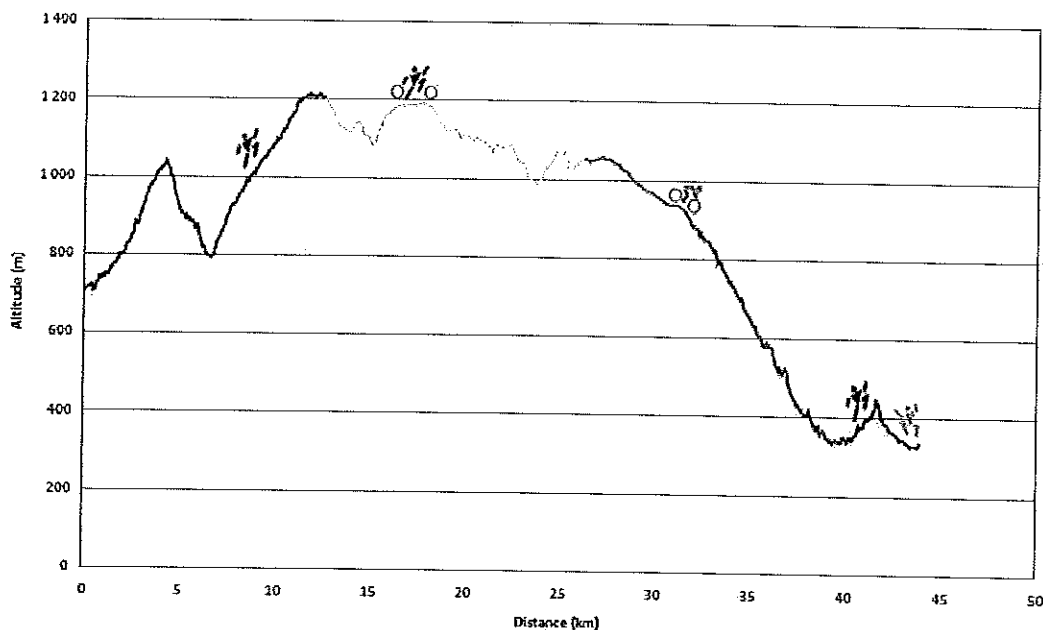


Journée 3 :

Mardi 28 Avril 2009

Saint-Laurent-les-Bains → Pied-de-Borne

	Longueur	Dénivelé positif	Dénivelé négatif
Course à pied	12,5km	800	300
Run And Bike	13,5km	350	500
VTT	13,5km	50	700
Course à pied	3,5km	250	200
Canyoning	2km	0	60

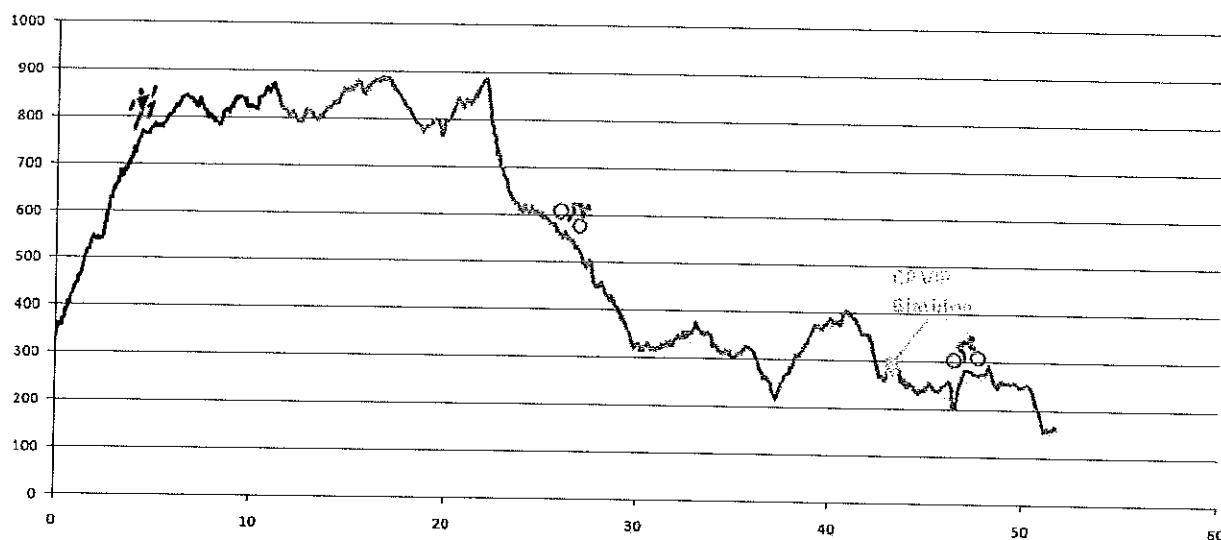


RAID TOTAL CENTRALE PARIS
ARDECHE
26 AU 30 AVRIL 2009



Journée 4 :
 Mercredi 29 Avril 2009
Pied-de-Borne → Les Vans

	Longueur	Dénivelé positif	Dénivelé négatif
Course à pied	12 km	600 m	100 m
VTT	32 km	600 m	1200 m
CP Rencontre	Biathlon		
VTT	8 km	200 m	300 m



RAID TOTAL CENTRALE PARIS
ARDECHE
26 AU 30 AVRIL 2009



Journée 5 :
 Jeudi 30 Avril 2009
Les Vans → Saint-Martin-d'Ardèche

	Longueur	Dénivelé positif	Dénivelé négatif
Course à pied	4km	100m	100m
VTT	26km	450m	550m
Canoë	29km	0m	30m

