

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Tél

Mail

Né(e) le

Sexe Masculin Féminin

Catégorie Junior Espoir Senior Vétéran

Club.....

N° de Licence.....

Inscription : CONTRE LA MONTRE MARCHE

Coureurs : avant le 25/04..... 10€
après le 25/04..... 12€

Marcheurs : avant le 25/04..... 7€
après le 25/04..... 9€

Repas Breton (règlement avant le 20/04) Nb.....x 12€

Total à l'ordre du SBA.....€

Pièces obligatoires à fournir lors de l'inscription : Bulletin d'inscription correctement rempli, le règlement, la copie de la licence 2009/2010 pour les licenciés FFA ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied **en compétition** datant de moins d'un an.

A envoyer à :
Daniel MAIRE 51 Av. Philadelphie de Gerde
65200 GERDE

Signature

CONTRE LA MONTRE

19,5 Kms 850m de dénivelé positif

Course de moyenne montagne, en boucle, presque entièrement sur sentier et à travers les estives dominant Bagnères. Le parcours traverse le bucolique Vallon de Salut avant d'attaquer les lacets escarpés et boisés menant aux Allées Dramatique, puis grimpe les pentes verticales du Tucou, frôle les Portes de Fer et se dirige vers le Monné qu'il traverse par son versant sud, avant de se hisser sur le véritable belvédère qu'est le Petit Monné. Une première descente précède la courte mais solide ascension du Bédât sous le regard bienveillant de la Vierge (et des contrôleurs...). Vous pourrez alors lâcher les chevaux dans la deuxième descente qui vous ramènera au Vallon de Salut par le Mont Olivet et la Fontaine des Fées.

MARCHE

9,5 Kms 320m de dénivelé positif

Marche de moyenne montagne, en boucle, en grande partie sur route dans le massif du Bédât. Le parcours traverse le Vallon de salut (théâtre de la nature) avant de monter au col de la Croix de Manse par la route, pour se diriger ensuite par un sentier au sommet du Bédât. La descente se fait par le col du Bédât et le plateau Millon.

ORGANISATION

Accueil à partir de 8h au Vallon du Salut 65200 Bagnères de Bigorre.

Contre la Montre : 1er Départ à 9h puis toutes les 30s dans l'ordre des dossards attribués selon le rang d'inscription. Ravitaillements à 5km 13km et arrivée.

Marche : Départ à 9h45. Ouverte à toutes et à tous de junior à vétérans. Ravitaillement à l'arrivée.

Dotations . Lots à chaque participant, lots avec tirage au sort, coupe au 3 premiers au scratch, lot aux 1er de chaque catégorie.