



# Le défi , es tu CàP ?

Course à Pied



Vendredi 02 décembre  
2022 à Soustons



**en nocturne à partir de 18h30 , venez relevez un défi au profit du téléthon.**

Un principe simple, un circuit de 1625m à courir en moins de 15mn ! Vous avez réussi, alors on repart pour un tour ! (départ toutes les 15mn) et cela jusqu'à 13 fois soit l'équivalent d'un semi-marathon.

Vous pouvez vous inscrire :

- soit par mail [soustons.running@gmail.com](mailto:soustons.running@gmail.com)
- soit sur place à partir de 17h30

il vous faudra :

- présenter une licence FFA, FSGT, FFtri, FFco, Unss, ou certificat médical.
- Vous paierez en espèce, à la fin de la compétition suivant barème catégorie/distance parcouru, somme reversée intégralement au téléthon { **ou ce que vous voulez** }

Lieu de départ : office du tourisme

ce défi est ouvert aux Poussins, benjamins, minimes (départ 18h45 avec limitation nombre de circuit suivant catégories), aux cadets (départ 19h30) et juniors / adultes (départ 18h30).

Vous pouvez bien évidemment rejoindre ce défi en cours avec un départ à l'horaire qui vous arrange.

nombre circuit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
heure	18h30	18h45	19h00	19h15	19h30	19h45	20h00	20h15	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
Poussin		01,625			Gratuit								
Benjamin		01,625	03,250		Gratuit								
Minime		01,625	03,250	04,875	Gratuit								
Cadet					01,625	03,250	04,875	06,500	08,125	09,750	11,375	13,000	14,625
					1,00 €	1,00 €	2,00 €	2,00 €	3,00 €	3,00 €	4,00 €	4,00 €	4,00 €
J + Adulte	01,625	03,250	04,875	06,500	08,125	09,750	11,375	13,000	14,625	16,250	17,875	19,500	21,125
	3,00 €	3,00 €	4,00 €	4,00 €	5,00 €	5,00 €	6,00 €	6,00 €	7,00 €	7,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €

chaque circuit  
se court  
sur deux tours

