



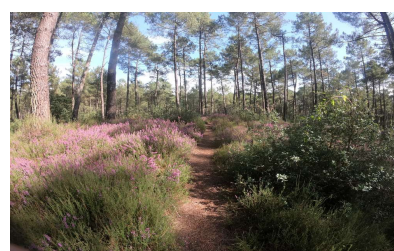
LA PIGNADA Soustons (40)

Dimanche 05 avril 2020 (1ère édition)

A/ présentation de la compétition

Course nature de 12 km, elle se présente sous forme de contre la montre par équipe de 3 athlètes.

Avec un départ de la passerelle près du hall des sports, le parcours est constitué de routes et de sentiers le long du lac, pour rejoindre la forêt, puis de chemins sans difficultés majeures et de deux monotraces, dans un cadre exceptionnel.



B/ des athlètes de tous niveaux

Courir ensemble permet à chacun de définir ses objectifs :

- En famille, dans un esprit de découverte, en bénéficiant de l'expérience de personnes plus expérimentées.
- Entre amis, en toute convivialité.
- En équipe club avec ainsi un véritable challenge inter-club.

L'ordre de départ sera donné suivant l'objectif que vous vous êtes fixé.

Premier départ 9h30 puis toutes les 30 ou 20 secondes selon le nombre d'équipes engagées (limité à 150).

C/ une aire d'arrivée chaleureuse

Après avoir franchi la passerelle, longé le lac, c'est sous un chapiteau que nous vous accueillerons pour profiter d'un ravitaillement, mais aussi pour procéder aux remises des récompenses.

Vous pourrez également bénéficier des vestiaires et des douches au hall des sports.

L'ensemble des structures d'accueil se situent sur la plaine des sports à Soustons.

D/ privilégier le respect de l'environnement

L'accent sera mis sur le respect de l'environnement, en privilégiant les déchets recyclables et

en réduisant leur volume (dossards et verres récupérables).

E/ comment s'inscrire

- enregistrement sur le site www.assrunning.fr avant le 02 avril minuit au tarif de 30 euros par équipe

- envoi du dossier d'inscription complet par courrier (bulletin d'inscription, 3 certificats médicaux ou photocopie de licences, chèque de 30 euros à l'ordre de l'A S S Running) au 28 mars au plus tard à l'adresse suivante :

A S S Running, 28 rue du marensin, 40140 Soustons

- dépôt du dossier d'inscription complet (bulletin d'inscription, 3 certificats médicaux ou photocopie de licences, chèque de 30 euros à l'ordre de l'A S S Running) au 28 mars au plus tard au point relais suivant :

LECLERC SPORT, Zone commerciale de Cramat - Route de Tosse, 40140 SOUSTONS

- sur place le samedi 04 avril de 10h00 à 12h.30 sous le chapiteau située derrière les tennis, au tarif de 40 euros

pas d'inscription sur place le dimanche

ATTENTION : le nombre d'équipes est limitée à 150

F/retirer les dossards :

Les dossards seront retirés sur présentation d'une pièce d'identité d'un des membres de l'équipe :

le samedi 04 avril de 14h00 à 18h00 ou le dimanche 05 avril de 8h00 à 9h00, sous le chapiteau.

G/ récompenses et catégories d'âge :

Nous additionnons vos âges : deux catégories moins de 140 ou plus de 140.

Nous récompenserons dans les trois types d'équipes : femme, homme et mixte. et une équipe en plus par catégories.

trophée CLUB : il sera décerné à la première équipe de club au classement scratch.

Pour plus d'information, règlement, parcours.... rendez-vous sur le site www.assrunning.fr à la page La PIGNADA

