

Hérault Sport

La Ronde des mille au Printemps

SAMEDI
1^{er} Mai
 2010
 départ 9h



Inscrit au
Challenge
des Trails
du Sud-Ouest

50,5 Km

25 Km

Relais par Équipe

LA SALVETAT-SUR-AGOUT (34)

Renseignements et inscriptions : Office de Tourisme, place des Archers - 34330 LA SALVETAT SUR AGOUT
 tél. 04 67 97 64 44 - Fax 04 67 97 83 16 - trailplateau@wanadoo.fr - www.salvetat-tourisme.fr

Le Club des Partenaires



Rouquette Frères



BULLETIN D'INSCRIPTION

Impérativement avant le 28/04/2010 à l'ordre de Office de Tourisme,

Place des Archers, 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél 04.67.97.64.44 ; Fax 04.67.97.83.16 mail : trailplateau@wanadoo.fr - www.salvetat-tourisme.fr

INDIVIDUEL

ÉQUIPE

NOM : NOM DE L'ÉQUIPE :

PRÉNOM : Premier relais :

Date de naissance : Deuxième relais :

SEXE : M F Troisième relais :

PARCOURS : 50,5 Km 25 Km Équipe : H F MIXTE

LIMITATION DE PARTICIPANTS : 400

ADRESSE :

CP : VILLE :

TEL :

CLUB :

REPAS PASTA-PARTY (Vendredi 30 avril à 19h) x 9 Euros =
Limitée à 200 personnes

INSCRIPTIONS :

* individuel 50,5 km et 25km : 15 Euros avant le 17/04/2010
17 Euros après x =

* relais par équipe de 3 : 27 Euros avant le 17/04/2010
30 Euros après x =

SOMME TOTALE A RÉGLER :

Possibilité d'inscription par Internet avec envoi chèque correspondant

CERTIFICAT MÉDICAL

Obligatoire, datant de moins de 1 an ou la copie d'une licence sportive de l'année en cours (FFA, FFME, CO, FFC, FFCK, Triathlon...). Votre inscription ne sera pas validée sans ce document.

INSCRIPTIONS :

Plusieurs formules vous sont proposées :

Individuel : 50,5 km (Dénivelé : 1610 m) et 25 km (Dénivelé : 931 m)

Possibilité de choisir le parcours au Gazel, km 15.

Relais par équipe : 3 compétiteurs : 3 étapes

La Salvetat - Le Gazel : 14,8 km -> dénivelé : 650 m

Le Gazel - Lamontélarie : 15,2 km -> dénivelé : 340 m

Lamontélarie - La Salvetat : 20,5 km -> dénivelé : 575 m



HEBERGEMENTS :

**Hôtels, Mobilhomes, Chalets, Gîtes,
VVF, Meublés, Campings**

OTSI La Salvetat : 04 67 97 64 44

www.salvetat-tourisme.fr

10^{ème} TRAIL DU PLATEAU DES LACS

Référence dans le monde du Trail depuis 9 ans pour son organisation rigoureuse, «La Ronde des Mille au Printemps» propose aux traileurs de découvrir la montagne héraultaise. La Salvetat / Agoût, nichée à 700m d'altitude au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, vous invite à la découverte de ses profondes forêts de sapins aux pistes souples et ses sentiers serpentant dans les Landes à bruyères, des tourbières et dans les feuillus. 2010 vous offrira des parcours, en direction des Monts de Lacagne dont les hauts plateaux dégagent l'horizon jusqu'au Pic de Nore. Deux circuits s'offrent à vous : 50,5 km avec un dénivelé avoisinant les 1610 m et le 25 km, flirtant avec les 1000 m, avec la possibilité de choisir son parcours au Gazel, 1^{er} ravitaillement (km 14,8) selon son état de fraîcheur, et ce quel que soit le choix initialement prévu.

La Ronde des Mille au Printemps se dispute à titre individuel ou par équipe de 3 relayeurs.



INFOS :

04 67 97 64 44 - www.salvetat-tourime.fr

Challenge des Trails du Sud Ouest

Trail du Massif de Fontfroide	Trail de l'Aigoual	04/07/10
07/03/10	Trail du Caroux	18/07/10
Trail des Forgerons	Ikalana - Trail du Levezou	15/08/10
21/03/10	Trail du Pic du Montalet	05/09/10
Trail des Citadelles	Trail des Cazelles	12/09/10
04/04/10	Trail des vendanges	28/09/10
Trail des Trois Rocs	Trail du Cassoulet	03/10/10
13/05/10		
Lozère Trail		
23/05/10		
Trail des Garrigues		
13/06/10		

ORGANISATION TECHNIQUE

Retrait des Dossards : Vendredi 30 Avril de 10h à 12h et à partir de 14h à la salle des fêtes de La Salvetat ; le Samedi 1^{er} Mai à partir de 7h00 à la salle des Fêtes de La Salvetat

Départ : 9h00, Samedi 1^{er} Mai 2010, toutes courses confondues, de la salle des Fêtes de La Salvetat
1 point d'élimination km 30 à Lamontélarier avec possibilité de rapatriement par minibus.
Temps limite : 8 heures pour le 50,5 km.

Matériel obligatoire : une réserve d'eau de 1,5 l (ceinture, porte bidon ou camelback), sifflet en cas de brouillard (facultatif).

Assistance : Les suiveurs V.T.T. sont interdits. L'assistance à un coureur ne peut s'effectuer qu'à chaque ravitaillement (un PC médical, médecins, kiné, infirmier y sera installé).

Aucun kilométrage ne sera indiqué tout au long du parcours.

Ravitaillement : 3 ravitaillements sont prévus :
Un à 14,8 km, un autre à 30 km et à l'arrivée

Récompenses : 1 tee-shirt + 1 bouteille Salvetat à tous les inscrits. 1 cadeau finisher à tous les arrivants du Trail.

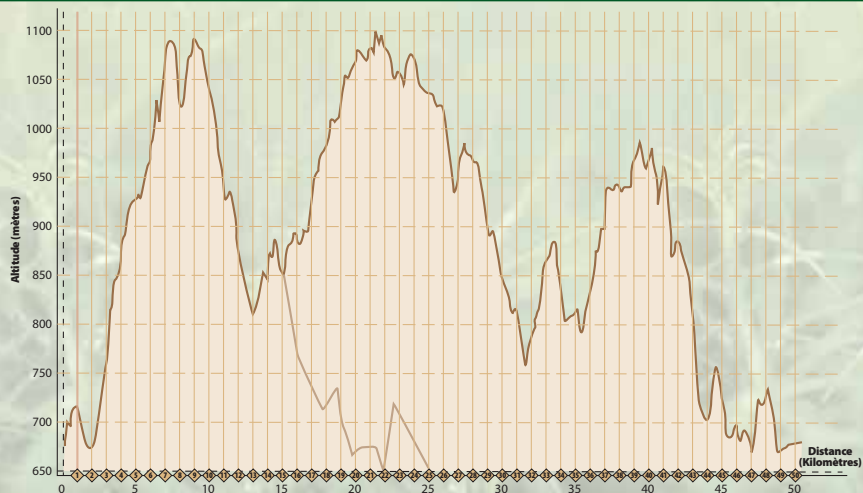
Buffet d'après course offert à tous, trophées réalisés par un artiste local. Tirage au sort dossards (dotations sponsors, séjours)

Résultats et remise des prix : 16 h 00
INDIVIDUEL : (50,5 et 25 km)

- 3 premiers hommes et femmes scratch : Trophée
- Premiers J,S, V1, V2, V3, V4 H et 1^{eres} J, S, V1, V2, V3, F : Trophée

COURSE PAR ÉQUIPE : les 3 premières équipes scratch + 1^{ère} équipe mixte + 1^{ère} équipe féminine
PRIX NON CUMULABLES

PROFIL DU PARCOURS



L'énergie de votre communication



Faxer
Copier
Scanner
Archiver
Imprimer

DIGIT

SOLUTIONS D'IMPRESSION NUMÉRIQUE

Avenue de l'Europe

ZAE VIA EUROPA

34350 Vendres

Tél. 04 67 35 99 99 - Fax 04 67 35 24 24

digit@digit-bureautique.com



KONICA MINOLTA



Périé

Des hommes,
un métier,
une vocation

CONCEPTION

IMPRESSION
À PLAT

IMPRESSION
EN BOBINE

FACONNAGE

Imprimerie PERIE

Z.A. Bel Air
81230 LACAUNE

Tél. : **05 63 37 12 51**

Fax : 05 63 37 15 21

email : contact@perie.fr