



je retrouve toute l'actualité des courses pédestres en Aveyron dans

Centre Presse

Le journal de l'Aveyron

www.centrepresseaveyron.fr

ma référence

Tél. 06 75 66 07 50

E-mail : edc@hotmail.fr

VILLEFRANCHE de PANAT

EDC

Énergie Développement Concept



B2S
Energies Renouvelables

Camping les Cantarelles ★★

Les Cantarelles vous accueille sur les rives du lac de Villefranche-de-PANAT. Venez découvrir notre camping, pour des vacances exceptionnelles au cœur de l'Aveyron.

(locations de mobil-home)

Tél. 05 65 46 40 35 - E-mail : cantarelles@wanadoo.fr - www.lescantarelles.com



LA BELLE EPOQUE

Restaurant
Traiteur

12430 Lestrade et Thouels - Tél : 05 65 47 03 02

E-Mail : belleepoque@sfr.fr

Le Griffoul

Bar
Pizzeria



Agence de Réquista

1, Place Anciens Combattants

12170 Réquista

Tél. 05 65 70 29 42

CA
NORD
MIDI-PYRÉNÉES

VILLEFRANCHE DE PANAT
Aveyron

IKALANA



MERCREDI 15 AOÛT 2018

Départ 9h

Trail du Lévézou

Distances : 10 km et 24 km

www.villefranche-de-panat.fr
> courirenlevézou

Tél. 06 31 82 83 50



MERCREDI 15 AOÛT 2018

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE : Quand le rêve devient nature !

Chaque trail s'effectue sur des chemins balisés, en une seule boucle, sur le plateau des Monts et Lacs du Lézéou.

Les circuits parcourent une nature grandiose et permettent de découvrir patrimoine, forêts et lacs du Lézéou.

Une occasion unique de courir sur l'eau !

La convivialité de la course à pied et une parfaite organisation sont au programme de cette manifestation.

Tous les trails se font en autosuffisance (points d'eau sur le parcours).

2 CIRCUITS

- **Trail de 24 km** : 500 m de dénivelé positif. Circuit accessible à tout sportif.
- **Trail de 10 km** : 200 m de dénivelé positif. Circuit familial sans difficulté majeure.
- **Randonnée ou marche nordique de 10 km.**

PROGRAMME

L'accueil, le retrait des dossards, le départ et l'arrivée se font au gymnase.

• **La veille** : retrait des dossards de 17 h à 19 h.

• **7 h** : accueil avec fouace, café, jus de fruits...

Retrait des dossards. Inscriptions de dernière minute.

• **9 h** : départ du trail de 24 km.

• **10 h** : départ du trail de 10 km et des randonneurs.

• **11 h 30** : repas pour les coureurs et les accompagnateurs au gymnase.

• **12 h** : résultats et remise des récompenses.

SÉCURITÉ

- Des contrôles seront effectués en différents points de passage.
- Les accompagnateurs à vélo sont interdits.
- Tout abandon devra être obligatoirement signalé.
- Une antenne médicale sera présente à l'arrivée.

RAVITAILLEMENT

Prévoir : boissons énergétiques, fruits secs, barres de céréales...

Sur le trail de **10 km** : **1 point d'eau**

Sur le trail de **24 km** : **2 points d'eau**

Ravitaillement gastronomique sur le 24 km.

A l'arrivée : ravitaillement complet.

CHALLENGE

Le trail 24 km permet de marquer des points pour :

- Challenge Trails Occitanie

RÉCOMPENSES

- **Lots à tous les participants**
- **Trophées** aux premiers (H et F) de chaque course
- **Lots** aux cinq premiers (H et F) du 24 km.
- **Classement** sur le 24 km par catégorie.
- **Classement** sur le 10 km pour la catégorie cadet.

ANIMATION NATURE - Profitez c'est gratuit !

- **9 h 30** : tyrolienne de 250 m de long
- **15 h 30** : australienne sur le lac
- **16 h 30** : Zumba Party sur la plage



BULLETIN D'INSCRIPTION - Ikalana

Règlement et envoi à l'ordre de « **Courir en Lézéou** » 12430 Villefranche de Panat.
Joindre une copie de la licence sportive ou un certificat médical de «non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition» datant de moins d'un an pour les coureurs non licenciés.

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Mail :

Sexe : M - F - Année de naissance : N° de licence :

Club :



Inscription en ligne www.chrono-start.com

Supplément inscription après le 13 août + 2 €

Date et signature obligatoires pour tous après lecture :

INSCRIPTION

24 km - 13 euros sans repas

10 km - 10 euros sans repas

rando - 8 euros sans repas

..... repas x 10 euros.

TOTAL : euros
(inscriptions + repas)

Coutellerie & Forge Artisanale Honoré Durand

Vente en ligne : www.layole.com



De la pièce détachée au couteau fini
Toute l'année, visites d'atelier



Coutellerie de Laguiole Honoré Durand - 05.65.51.50.14



running - athlé - trail
raid - marche - rando

GUILHEM PRAX

8, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE - 12100 MILLAU
05 65 62 71 96 - 06 07 91 73 29
millau@enduranceshop.com
Ouvert du mardi au samedi 9h30-12h30 - 14h30-19h00
www.enduranceshop.com