

Courir et Découvrir

Vous propose : Du **16 au 22 mai 2010**

LA GRANDE TRAVERSEE DU JURA

350Km et 10000m positif en 7 étapes : de GOUMOIS à CULOZ
TRAIL OFF AVEC LES TEMPS COMMUNIQUES



Lors de la 5ème étape de la grande traversée du Jura : Les Rousses-Lélex, passage dans "la combe à la chèvre"



500€ la semaine ; renseignement; 06/19/60/93/09
www.couriretdecouvrir.com

TRAIL DE LA GRANDE TRAVERSEE DU JURA 2010

Règlement de l'épreuve

Trail off de 7 étapes à allure libre organisé par l'association Courir et Découvrir avec l'aide très précieuse de l'association Grandes traversées du JURA, limité à 50 participants, qui mènera les coureurs de Goumois à Culoz. Epreuve organisée dans l'esprit nature, respect total du parcours et de l'environnement traversé.

DEPART : du village de **GOUMOIS** à la frontière Suisse, situé à 40 km au nord de Neuchâtel, 50 km au sud de Montbéliard, 90 km à l'est de Besançon, **le dimanche 16 mai à 8h**, et l'arrivée est prévue à **CULOZ** le samedi 22 mai, au pied du célèbre Grand Colombier, le "must" des cyclos situé à l'extrémité sud du massif du JURA, , 20km au nord du lac du Bourget

Attention la première étape de Goumois à Villers le lac, avec arrivée en montée, 4 km après Villers, chez Patrick Bohard au gîte "sur la Roche" sera plus difficile qu'en 2009, longue de 55km avec 1000m de dénivelé positif, par contre la deuxième étape de Villers le Lac "sur la Roche" jusqu'a Cernets Verrières sera ramenée à 45 km .

Un véhicule remontera les participants à Goumois, lieu de départ, le samedi 22 mai après la course. Vous pouvez aussi laisser votre véhicule à Culoz le samedi 15 mai avant la course, l'organisation vous transportera jusqu'à Goumois, rendez vous à 14h le 15/05 à Culoz sur le parking de la gare SNCF

Ravitaillement : il est prévu un ravitaillement par étape avec des aliments sucrés et salés (comté du Jura) et bien sûr le ravitaillement complet à l'arrivée de chaque étape.

Un Kiné sera présent sur la grande traversée du JURA

Logement : vous serez logés dans des gîtes, centres de ski de fond ou villages de vacances.

Le repas du soir sera servi à 19h30, de même que le petit déjeuner à partir de 6h.

L'organisation se charge de transporter vos affaires personnelles.

Matériel obligatoire : ceinture à boisson ou minimum 2 gourdes de 50cl, couverture de survie, vêtement de pluie, coupe vent, barres de céréale, sifflet.

Chronométrage: Les temps de chaque étape vous seront communiqués, pas de classement.

Coût de l'inscription :

500€ avant le 30 mars, pour individuel ou équipe relais

550€ à partir du 1^{er} avril pour individuel ou équipe relais

30€ pour l'étape du jour, demi- pension non comprise

Les 7 étapes :

1ère étape :	Dimanche 16 mai:GOUMOIS-LE CHAUFFAUD	55km pour 1000m+
2ème étape :	Lundi 17 mai LE CHAUFFAUD- LES CERNETS	: 45km pour 1500m+
3ème étape :	Mardi 18 mai : LES CERNETS -MOUTHE:	55km pour 1600m+
4ème étape :	Mercredi 19 mai :MOUTHE-LES ROUSSES :	50km pour 1000m+
5ème étape :	Jeudi 20 mai : LES ROUSSES-LELEX :	50km pour 1500m+
6ème étape :	Vendredi 21 mai :LELEX-CATRAY :	50km pour 2000m+
7ème étape :	Samedi 22 mai : CATRAY-CULOZ :	45km pour 1200m+

BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVOYER LE PLUS TOT POSSIBLE et au plus tard avant le 30 mars 2010,

à : Philippe Delachenal, courir et découvrir, 3 chemin de la réclusière, 38200 Vienne, tel : 06/19/60/93/09

Philippe Delachenal Courir et Découvrir
3 chemin de la réclusière 38200 Vienne

Nom :

PRENOM :

Adresse :

Ville

code postal :

pays :

Tel domicile :

portable :

E-mail :

Date de naissance

catégorie :

Sexe :

Expérience TRAIL :

Formule individuelle, 350 km en 7 étapes Formule relais sur les 7 étapes avec un équipier par étape

Nom de l'équipe

: