

---

# PROGRAMME

## SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017

- 9:00 - 9:30 :**            **Retrait dossards Montée Lancebranlette**  
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage
- 10h00 :**                **Départ en contre la montre (toutes les 15s) de la Montée de Lancebranlette**  
Derrière l'Hospice
- Dès 12h00 :**            **Apéro pour les coureurs de la Montée de Lancebranlette et remise des prix**  
Salle polyvalente 3ème étage ou terrasse extérieure
- de 14h00 à 18h00 :** **Retrait des dossards 40km solo et relais**  
**Possibilité d'achat de repas accompagnants (13€)**  
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage
- Dès 19h00 :**            **Possibilité de repas pour les coureurs**  
**=> à réserver impérativement au 09-82-12-43-19**  
Hospice - Salle restaurant / polyvalente

## DIMANCHE 1ER OCTOBRE 2017

- de 6h00 à 7h15 :**    **Retrait des dossards 40km solo et relais**  
**Possibilité d'achat de repas accompagnants (13€)**  
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage
- à partir de 7h30 :** **Vérification du matériel obligatoire**
- 7h50**                    **Briefing d'avant course**
- 8h00**                    **Départ**  
Sas de départ - Derrière l'hospice
- Dès 12h00 :**            **Repas coureurs sur présentation du dossard**  
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage et salle d'appoint rez-de-chaussée
- Dès 16h00 :**            **Remise des prix**  
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage

---

# INFOS PRATIQUES

Indépendamment de la course et tout le week-end vous avez la possibilité de vous hydrater / restaurer au bar de l'Hospice.

Des toilettes sont à votre disposition au rez-de-chaussée.

**ATTENTION:** Il n'y a pas de douche à l'arrivée ; Prévoyez de quoi vous rafraichir (serviettes humide / lingettes / ...).

Quelle que soit la météo, prévoyez de quoi vous couvrir chaudement après la course

# INFOS SECURITE

Les coupes vents imperméables ultra lights sont insuffisants en cas de mauvais temps. Ne confondez pas aguerrissement et inconscience et ne mettez pas votre vie en danger pour quelques grammes en moins !

**RAPPEL DU MATERIEL OBLIGATOIRE : (Extrait du règlement)**

- Sifflet,
- Réserve d'eau 1l minimum
- Gobelet réutilisable,
- Barres nutritives,
- Couverture de survie,
- Coupe vent imperméable,
- Téléphone portable,
- Gants,
- Bonnet,
- Sachet étanche contenant les affaires de rechange suivantes :  
1 tee-shirt, 1 collant et une paire de chaussettes.

**Numéro de l'hospice uniquement en cas d'urgence :**

Depuis la France : 09-82-12-43-19  
Depuis l'Italie : 0033 - 0982124319