

A PLEINS POUMONS

HTAP France
l'association des malades
d'Hyper tension Artérielle Pulmonaire

Association HTAPFrance

8 allée des Charmes - 21380 Asnières les Dijon

Tel. 33 (0)3 80 70 00 91 - administration@htapfrance.com

www.htapfrance.com

Ultra-marathon A Pleins Poumons 9 ème édition



Toulouse-Port La Nouvelle 205 km en courant

Pour lutter contre une maladie rare
l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire
chaque coureur parraine un patient

14 & 15 juin 2013

Correspondante régionale HTAPFrance Sud-Ouest : Marie GOUPIL - SEUBE 06 88 77 26 89

Organisation et communication : Danielle DUBAN 06 70 99 48 21 - Suzanne FERNANDES 07 70 64 57 47

Animation : Floréal VILLAGRASSA 06 71 33 83 44 - Coordination course : Alain MIALON 06 85 52 67 06



Pour lutter contre l'H T A P, participez à :
L'Ultra-Marathon «A Pleins Poumons»
14 & 15 juin 2013

Toulouse - Port La Nouvelle : 205 km en course à pied

Trajet du Vendredi 14 Juin 2013 : Toulouse > Marseillette (123 km)

Départ 6 h 00 de TOULOUSE Cité de l'Espace		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Temps de pause	Horaire départ étape
1	Cité de l'Espace > Ecluse de Vic	11,8	11,8	01:10	07:10	00:06	07:16
2	Ecluse de Vic > Ecluse d'Ayguevives	10,7	22,5	01:04	08:21	00:08	08:29
3	Ecluse d'Ayguevives > Ecluse de Gardouch	10,8	33,3	01:04	09:33	00:10	09:43
4	Ecluse de Gardouch > Port du Ségala	14,9	48,2	01:29	11:13	00:10	11:23
5	Port du Ségala > Castelnaudary (Le Port)	11,2	59,4	01:07	12:30	00:34	13:10
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)		59,4	59,4	05:56	12:30	00:40	13:10
6	Castelnaudary (Le Port) > Pont de Villepinte	11,5	70,9	01:09	14:19	00:00	14:19
7 Transfert obligatoire pour TOUS les coureurs à pied : étape spéciale réservée aux seuls VTT (Attention = 17km/h !)							
Pont de Villepinte > Pont de Pézens		19,9	90,8	01:11	15:30	00:00	15:30
8	Pont de Pézens > Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:41	00:08	16:49
9	Ecluse de St Jean > Trèbes (Le Port)	9,3	112	00:55	17:45	00:09	17:54
10	Trèbes (Le Port) > Pont de Marseillette	11	123	01:06	Arrivée à :	00:17	Fin du dîner
Temps cumulé journée		13:00	11:29	05:33	19:00	01:31	21:00
Accueil & repas sur place durée environ :		02:00	Trajet véhicule vers hébergement environ :		00:30	Arrivée hébergement prévue vers :	
							21:30

Les étapes sont courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure (hors pauses)

Trajet du Samedi 15 Juin 2013 : Marseillette > Port La Nouvelle (82 km)

Départ 8 h 00 de MARSEILLETTE		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Pause	Horaire départ étape
12	Pont de Marseillette > Ecluse de Puichéric	9,2	132,2	00:55	08:55	00:07	09:02
13	Ecluse de Puichéric > Port de Homps	9	141,2	00:54	09:56	00:07	10:03
14	Port de Homps > Pont de Roubia	9	150,2	00:54	10:57	00:08	11:05
15	Pont de Roubia > Port du Somail	11	161,2	01:06	12:11	00:10	12:21
16	Port du Somail > Sallèles d'Aude	6,5	167,7	00:39	13:00	00:32	13:40
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)		44,7	167,7	04:28	13:00	00:40	13:40
17	Sallèles d'Aude > Ecluse de Raonel	6,7	174,4	00:40	14:20	00:10	14:30
18	Ecluse de Raonel > Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	15:11	00:20	15:31
19	Théâtre de Narbonne > Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:18	00:12	16:30
20	Ecluse de Mandirac > Rond Point du Chenal	13	202	01:18	17:48	00:12	18:00
Temps cumulé journée		10:15	82	03:25	08:09	00:54	02:06
21	Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St CHARLES	3	205	00:15	Arrivée prévue à :		18:15
Accueil municipalité de Port La Nouvelle, remerciements et apéritif convivial...		01:15	Trajet véhicule vers hébergement environ :		00:30	Arrivée hébergement prévue vers :	
							20:00

Les étapes sont courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure (hors pauses)

Bulletin de participation « A Pleins Poumons »

Ultra-marathon Toulouse / Port la Nouvelle 14 & 15 juin 2013

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code Postal : Ville :
 Téléphone : Portable :
 Adresse Internet :@.....
 Date de naissance : **Certificat médical*** établi le :

Pour la course à pied et le VTT, il est indispensable de fournir à l'organisation, un **certificat médical de non contre-indication à ces pratiques sportives en compétition, datant de moins d'1 an.*

Participants supplémentaires inscrits sur ce bulletin pour les repas et/ou/ les hébergements :

Nom	Prénom	Age	Parenté ou lien avec la personne inscrite

Ultra-marathonien **oui :** **non :**

Vendredi & Samedi je cours...	205 km de Toulouse...	...à Port La Nouvelle.
-------------------------------	-----------------------	------------------------

Accompagnateur Course à pied **oui :** **non :**

Vendredi, je prévois de courir	de	à
Samedi, je prévois de courir	de	à

Accompagnateur Vélo / V.T.T. **oui :** **non :**

Vendredi, je prévois de rouler	de	à
Samedi, je prévois de rouler	de	à

Je prévois de participer :	en équipe	Nom de l'équipe :	ULTRA & COUREURS en équipe renseignez : H / F + Taille débardeur

Homme Femme Taille débardeur : **S** **M** **L** **XL** **XXL**

Bénévole pour 2 jours : **oui** **non :** **Bénévole occasionnel** **oui :** **non :**

Vendredi	de	à
Samedi	de	à

Il est prévu des **ravitaillements** « sportifs » pour les **accompagnateurs coureurs** ou **vététistes (inscrits) :**
Eau, jus de fruit, coca, gâteaux, biscuits salés, fruits et pâte de fruit, chocolat...à chaque étape !

Il n'y a aucune obligation de distance et de parcours. Seul votre soutien est important.

Impératif : autonomie pour tous vos déplacements, transferts étapes, vélo, véhicule, bagage

Chaque inscrit, ainsi que les personnes l'accompagnant, peuvent partager avec l'organisation les repas et les hébergements à condition d'avoir réservé et réglé leur participation aux frais, avant le 30 avril 2013

Patient(e) adulte et un(e) conjoint(e), Patient-enfant et parent(s) + frère(s) et sœur(s), et enfant de -8 ans : **Frais offerts**

a) Réservation des repas 2013 y compris vous-même

Repas vendredi midi :	Adulte..... x 12 €	Enfant 8-15 ans.....x 0 €	Total	<input type="text"/>
Repas vendredi soir :	Adulte..... x 18 €	Enfant 8-15 ans.....x 9 €	Total	<input type="text"/>
Repas samedi midi :	Adulte..... x 12 €	Enfant 8-15 ans.....x 0 €	Total	<input type="text"/>
Repas samedi soir :	Adulte..... x 22 €	Enfant 8-15 ans.....x 11 €	Total	<input type="text"/>

b) Réservation des hébergements 2013 y compris vous-même

Hébergement vendredi soir (Petit déjeuner inclus)				
non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>	Adulte..... x 32 €	Enfant 8-15 ans.....x 20 €	Total	<input type="text"/>
Hébergement samedi soir (Petit déjeuner inclus)				
non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>	Adulte..... x 32 €	Enfant 8-15 ans.....x 20 €	Total	<input type="text"/>

Option forfait par personne tout compris : du déjeuner du vendredi midi au petit déjeuner du dimanche :

a+b) Forfait ultra-marathon « adhérent » HTAPFrance : 110 €				<input type="text"/>
Adulte..... x 110 €	Enfant 8-15 ans x 55 €	Total	<input type="text"/>	

a+b) Forfait ultra-marathon « non-adhérent » HTAPFrance : 120 €				<input type="text"/>
Adulte..... x 120 €	Enfant 8-15 ans..... x 60 €	Total	<input type="text"/>	

c) Cotisation annuelle HTAPFrance 2013 + 30 € (Envoi d'une carte d'adhérent)

Je suis déjà adhérent(e) à l'association HTAPFrance : oui non
 Je souhaite adhérer à l'association HTAPFrance : oui non

Précisez si vous avez un ou des enfant (s) de - de 8 ans pour prévoir les hébergements :

a+b+c) Montant global de mon règlement :

Retourner le **bulletin*****, le **certificat médical*****, et votre **paiement***** par chèque à l'ordre de :
HTAPFrance avant le 30 Avril 2013 à l'adresse suivante :

<p>« A Pleins Poumons Toulouse » Danielle Duban / Alain Mialon 7, impasse du Bénech 31130 BALMA</p>	<p>danielle.duban@orange.fr Téléphone : 05 61 24 23 25 Tél : 06 70 99 48 21 Tél : 06 85 52 67 06</p>
--	---

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement (consultable sur htapfrance.com)
 J'en accepte sans exclusive toutes les dispositions. **IMPORTANT**: l'Organisateur HTAPFrance reste le seul détenteur des droits à l'image de cette manifestation.

Signature

Fait à.....le.....

*****Tout dossier incomplet ou hors délai ne sera pas enregistré**

Un road-book sera adressé par fichier informatique pour toute inscription validée