

**A PLEINS POUMONS**

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

Association HTAPFrance

8 allée des Charmes - 21350 Asnières les Dijon

Tel. 33 (0)3 80 20 00 91 - administration@htapfrance.com

www.htapfrance.com

# 7ème édition Ultra-marathon A Pleins Poumons



Toulouse-Port La Nouvelle 205 km en courant

Lutter contre une maladie rare

l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire



# 17 & 18 juin 2011

Correspondants régionaux HTAPFrance : Marie GOUPIL 06 88 77 26 89 - Jérôme GHISOLFI 06 10 62 43 79

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

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



Pour lutter contre l'H T A P, participez à :  
**L'Ultra-Marathon «A Pleins Poumons»**  
**17 & 18 juin 2011**

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

**Trajet du Vendredi 17 Juin 2011 : Toulouse > Marseillette ( 123 km )**

Départ <b>5 h 00</b> 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	06:10	00:06	06:16
2	Ecluse de Vic > Ecluse d'Ayguevives	10,7	22,5	01:04	07:21	00:08	07:29
3	Ecluse d'Ayguevives > Ecluse de Gardouch	10,8	33,3	01:04	08:33	00:10	08:43
4	Ecluse de Gardouch > Port du Ségala	14,9	48,2	01:29	10:13	00:10	10:23
5	Port du Ségala > <b>Castelnaudary ( Pompiers )</b>	11,2	59,4	01:07	11:30	00:34	12:00
<b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>		59,4	<b>59,4</b>	<b>05:56</b>	<b>11:30</b>	<b>00:30</b>	<b>12:00</b>
6	Castelnaudary ( Pompiers ) > Pont de Villepinte	11,5	70,9	01:09	13:09	00:09	13:18
7	Pont de Villepinte > Ecluse de Béteille	9,7	80,6	00:58	14:16	00:09	14:25
8	Ecluse de Béteille > Pont de Pézens	10,2	90,8	01:01	15:26	00:10	15:36
9	Pont de Pézens > Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:48	00:12	17:00
10	Ecluse de St Jean > Trèbes ( Le Port )	9,3	112	00:55	17:56	00:13	18:09
11	Trèbes ( Le Port ) > <b>Pont de Marseillette</b>	11	<b>123</b>	01:06	<b>Arrivée à :</b>	<b>00:53</b>	<b>Fin du dîner</b>
<b>Temps cumulé journée</b>			<b>12:18</b>	<b>06:21</b>	<b>19:15</b>	<b>01:57</b>	<b>21:15</b>
<b>* Accueil &amp; repas sur place durée environ :</b>							<b>02:00</b>
<b>* Trajet véhicule vers hébergement :</b>							<b>00:30</b>
<b>Arrivée hébergement prévue vers :</b>							<b>21:45</b>

Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.

**Trajet du Samedi 18 Juin 2011 : Marseillette > Port La Nouvelle ( 82 km )**

Départ <b>8 h 00</b> de MARSEILLETTE Parking du Cantou		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 > <b>Sallelès d'Aude</b>	6,5	167,7	00:39	13:00	00:32	
<b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>		167,7	<b>167,7</b>	<b>04:28</b>	<b>13:00</b>	<b>00:30</b>	<b>13:30</b>
17	Sallelès d'Aude > Ecluse de Raonel	6,7	174,4	00:40	14:10	00:10	14:20
18	Ecluse de Raonel > Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	15:01	00:12	15:13
19	Théâtre de Narbonne > Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:00	00:12	16:12
20	Ecluse de Mandirac > <b>Rond Point du Chenal</b>	13	<b>202</b>	01:18	<b>17:30</b>	00:15	<b>17:45</b>
<b>Temps cumulé journée</b>			<b>08:09</b>			<b>01:51</b>	
21	<b>Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St Charles</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	<b>00:15</b>	<b>Arrivée prévue à :</b>		<b>18:00</b>

Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.

## Bulletin de participation « A Pleins Poumons »

### Ultra-marathon Toulouse / Port la Nouvelle 17 & 18 juin 2011

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.***

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

<i>Vendredi &amp; Samedi je cours...</i>	<i>205 km...de Toulouse</i>	<i>à Port La Nouvelle !</i>
--	-----------------------------	-----------------------------

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

<i>Vendredi, je prévois de courir</i>	<i>de</i>	<i>à</i>
	<i>de</i>	<i>à</i>
<i>Samedi, je prévois de courir</i>	<i>de</i>	<i>à</i>
	<i>de</i>	<i>à</i>

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

<i>Vendredi, je prévois de rouler</i>	<i>de</i>	<i>à</i>
	<i>de</i>	<i>à</i>
<i>Samedi, je prévois de rouler</i>	<i>de</i>	<i>à</i>
	<i>de</i>	<i>à</i>

**Bénévole**      **oui :**       **non :**       **Autre**      **oui :**       **non :**

<i>Vendredi</i>	<i>de</i>	<i>à</i>
<i>Samedi</i>	<i>de</i>	<i>à</i>

<b>Je prévois de participer :</b>	<i>seul</i>	<i>Oui :</i>		<i>Non :</i>	
	<i>en équipe</i>	<i>Oui :</i>		<i>Non :</i>	
<b>Nom de l'équipe :</b>					

Il est prévu des **ravitaillements** « sportifs » : eau, jus de fruit, coca, barres céréales, chocolat, fruits...  
 aux étapes **tous les 10 km** environ, pour les **accompagnateurs, coureurs ou vététistes (inscrits).**

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

**Impératif : autonomie pour tous vos déplacements, transfert 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 la participation aux frais. **\*\*Enfant -de 12 ans**

## a) Réservation des repas 2011 \* y compris vous-même

Repas vendredi midi : <b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>10 €</b>	Total .....€
**gratuit		
Repas vendredi soir : <b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>15 €</b>	Total ..... €
**1/2 tarif		
Repas samedi midi : <b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>10 €</b>	Total ..... €
**gratuit		
Repas samedi soir : <b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>15 €</b>	Total ..... €
**1/2 tarif		

## b) Réservation des hébergements 2011 \* y compris vous-même

Hébergement vendredi soir (Petit déjeuner inclus)		
<b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>25 €</b>	Total .....€ * y compris vous-même
Hébergement samedi soir (Petit déjeuner inclus)		
<b>non</b> <b>oui</b>	Nombre*..... x <b>25 €</b>	Total .....€ * y compris vous-même

**a+b) Forfait Ultra-marathon 2011 Adhérent HTAPFrance : 85 €**

**a+b) Forfait Ultra-marathon non-Adhérent HTAPFrance : 100 €**

Forfait par personne, tout compris, du déjeuner du vendredi midi au petit déjeuner du dimanche matin

Nombre\*..... x..... €    \*\*Enfant – de 12 ans : \*\*..... x **50 €**    Total .....€

## c) Cotisation annuelle HTAPFrance 2011 + 25 € (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

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

Retourner le **bulletin\*\*\***, le **certificat médical\*\*\***, et votre **règlement\*\*\*** par chèque à l'ordre de :  
**HTAPFrance avant le 30 Avril 2011 à l'adresse suivante :**

<p>« A Pleins Poumons Toulouse » <b>Danielle DUBAN</b>, 7 impasse du Bénech 31130 BALMA</p>	<p><u><a href="mailto:danielle.duban@orange.fr">danielle.duban@orange.fr</a></u> Tél : <b>05 61 24 23 25</b> Tél : <b>06 70 99 48 21</b></p>
---	--

Fait à.....le.....Signature.....

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

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

**Un road-book détaillé sera adressé par fichier informatique à tous les inscrits**