

À PLEINS POUMONS



Association HTAPFrance

8 allée des Charmes - 21380 Asnières les Dijon

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

www.htapfrance.com

8^{ème} édition Ultra-marathon A Pleins Poumons



Toulouse-Port La Nouvelle 205 km en courant

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

15 & 16 juin 2012



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»
15 & 16 juin 2012

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

Trajet du Vendredi 15 Juin 2012 : 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
<i>* Transfert obligatoire pour les coureurs à pied : cette étape spéciale est réservée aux seuls VTT (Attention = 21km/h !!!)</i>							
7 *	Pont de Villepinte > Pont de Pézens	19,9	90,8	00:56	15:15	00:00	15:15
8	Pont de Pézens > Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:26	00:08	16:34
9	Ecluse de St Jean > Trèbes (Le Port)	9,3	112	00:55	17:30	00:09	17:39
10	Trèbes (Le Port) > Pont de Marseillette	11	123	01:06	Arrivée à :	00:17	Fin du dîner
Temps cumulé journée		63,6	11:14	05:18	18:45	01:31	20:45
* Accueil & repas sur place durée environ :						02:00	
* Trajet véhicule vers hébergement :						00:30	
Arrivée hébergement prévue vers :							21:15

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

Trajet du Samedi 16 Juin 2012 : Marseillette > Port La Nouvelle (82 km)

Départ 8 h 00 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 Homs	9	141,2	00:54	09:56	00:07	10:03
14	Port de Homs > 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		34,3		03:25		00:54	
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

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

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.

Patient(e) et conjoint(e), parent(s) et frère(s) et sœur(s) d'enfant patient, et enfant de -8 ans : **Frais offerts**

a) Réservation des repas 2012 * y compris vous-même

Repas vendredi midi :	Adulte..... x 10 €	Enfant 8-12ans.....x 0 €	Total	<input type="text"/>
Repas vendredi soir :	Adulte..... x 15 €	Enfant 8-12ans.....x 8 €	Total	<input type="text"/>
Repas samedi midi :	Adulte..... x 10 €	Enfant 8-12ans.....x 0 €	Total	<input type="text"/>
Repas samedi soir :	Adulte..... x 20 €	Enfant 8-12ans.....x 10 €	Total	<input type="text"/>

b) Réservation des hébergements 2012 * y compris vous-même

<u>Hébergement vendredi soir</u> (Petit déjeuner inclus)				
non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	Nombre*..... x 25 €	Enfant 8-12ans.....x 13 €	Total
<u>Hébergement samedi soir</u> (Petit déjeuner inclus)				
non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	Nombre*..... x 30 €	Enfant 8-12ans.....x 20 €	Total

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

a+b) Forfait Ultra-marathon 2012 adhérent HTAPFrance : 90 €

Adulte..... x..... €	Enfant 8-12 ans x 45 €	Total	<input type="text"/>
----------------------	-------------------------------------	--------------------	----------------------

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

Adulte..... x..... €	Enfant 8-12 ans..... x 50 €	Total	<input type="text"/>
----------------------	------------------------------------	--------------------	----------------------

c) Cotisation annuelle HTAPFrance 2012 + 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

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 2012 à l'adresse suivante :

« A Pleins Poumons Toulouse » Danielle DUBAN , 7 impasse du Bénech 31130 BALMA	danielle.duban@orange.fr Tél : 05 61 24 23 25 Tél : 06 70 99 48 21
--	--

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement (consultable sur le site internet : htapfrance.com) et en accepte sans exclusive toutes les dispositions. **IMPORTANT:** 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