32ème DEFI DE VALLOUISE
Dimanche 21 Juillet 2019
COURSE CYCLISTE ET PEDESTRE

Organisé par **l'ES VALLOUISE**

Départ 9h30 place de l'Eglise de Vallouise (Hautes-Alpes)

La course se déroule en 2 manches :

- 9 h 30 : 1ère manche, montée à Puy Aillaud en vélo, par la route (5,5 km, 450m de dénivelé).
- vers 11 h : 2ème manche, montée à Puy Aillaud à pied, par le chemin du facteur, départ en ligne (2,5 km, 450m de dénivelé).

Possibilité de courir soit en individuel, soit par équipe (1 à vélo et 1 à pied).
Les coureurs nés en 2004 et 2005 doivent courir obligatoirement par équipe avec le coéquipier de leur choix.
Les coureurs nés à partir de 2003 ont le choix de courir soit en individuel, soit par équipe.

Le classement sera établi au total des 2 manches.

La remise des prix aura lieu à la fin du buffet offert aux coureurs.
Le casque est obligatoire pour le vélo.
Les bâtons de marche sont interdits pour la course à pied.

Inscriptions :

En ligne avant le samedi 20 juillet 20h sur : www.esvallouise.fr
A l'aide du bulletin à télécharger sur le site ou disponible à l'Office de Tourisme, place de l'Eglise 05290 Vallouise avant le samedi 20 juillet 17h
INDIVIDUEL : 12 € **EQUIPE :** 20 €
Le matin de la course avant 8h30
INDIVIDUEL : 15 € **EQUIPE :** 25 € **Ticket Buffet accompagnant : 10€**
Aucune inscription le matin après 8h30 **Nombre de dossards limités à 100.**

Les frais d'inscription comprenant le buffet seront à régler lors de la remise des dossards à partir de 7 h sur place. Licence sportive ou certificat médical obligatoire.

Catégories : **INDIVIDUEL :**
- Juniors : de 2003 à 2001
- Seniors : de 2000 à 1978
- Vétérans : de 1977 à 1966
- Super Vétérans : à partir de 1965

EQUIPE :
- A partir de 2005

Renseignements au 06.77.39.18.78