

# La Torche Pont-l'Abbé



Randos Nature - Marche - Courses Jeunes - 5km  
**10 km et 21,1 km**



**Dimanche 4 octobre 2009**

**Courses classantes et qualificatives aux championnats de France  
Championnat de Bretagne de Sport Adapté  
Challenge breton des courses en fauteuil**



# La Torche Pont-l'Abbé - le 4 octobre 2009



## Rando Nature 12, 15, 20 ou 25 km

### La Torche - Pont-l'Abbé - Rando Nature 20 et 25 km : départ ouvert de 8h00 à 10h00

- Inscription pour tous au Triskell à Pont-l'Abbé de 8h00 à 9h45 (gratuit pour les - de 15 ans).

### La Torche - Pont-l'Abbé - Rando Nature 12km et 15km : départ ouvert de 8h00 à 11h30

- Inscription pour tous au Triskell à Pont-l'Abbé de 8h00 à 10h45 (gratuit pour les - de 15 ans).

## 5 km en liberté

### Plomeur - Pont-l'Abbé - Départ 10h45

- Course libre sans certificat médical - Pas de classement - Retrait des dossards à Pont-l'Abbé. Clôture à 10h00.

## Courses Jeunes - En ligne à partir de 11h30

- 1000 m : Enfants (2001-2002). Départ : rond-point de Leclerc, à 11h30.
- 1000 m : Poussins (1999-2000). Départ : rond-point de Leclerc, à 11h35.
- 1700 m : Benjamins (1997-1998). Départ : rond-point de St-Jean, à 11h45.
- 3000 m : Minimes (1995-1996) et Cadets (1993-1994). Départ : chapelle Tréminou, à 11h55.
- Certificat médical ou licence de sport de moins d'un an. Autorisation parentale.
- Inscription gratuite de 8h à 11h05. Retrait des dossards au Triskell.
- Lots divers à tous les arrivants.

## 10 km Marche sur route Compétition et Randonnée

### La Torche - Pont-l'Abbé - Départ 12h00

- Compétition : marche chronométrée et classement. Certificat médical obligatoire ou licence.
- Coupe au premier de chaque catégorie - Prix au scratch : 60 €, 40 €, 20 €.
- Randonnée : marche libre, pas de classement. Inscription sans condition particulière.
- Pour tous retrait du dossard à Pont-l'Abbé, clôture à 10h45. Inscription gratuite pour les -15 ans.

## 10 km

### La Torche - Pont-l'Abbé - Départ 13h45

- Chronométrage dossard à puce.
- Classement individuel H/F : Cadet, Junior, Espoir, Senior et Vétéran 1/2/3/4/5.
- Ravitaillement au départ, 3<sup>e</sup> km, 6<sup>e</sup> km, 8<sup>e</sup> km et à l'arrivée.
- Classement par équipe FFA Masculine sur 4, Féminine sur 3, Association ou Entreprise sur 4.
- Retrait des dossards à Pont-l'Abbé, clôture à 12h15.
- Record masculin : 29 min 52 sec - Alain DOUGUET (2000).
- Record féminin : 34 min 32 sec - Helena TIKHONOVA (HBA - 2004).
- Participation 2008 : 1 052 arrivants dont 317 féminines.
- Départ sur 2 lignes face à face (ligne côté mer toutes catégories Hommes de moins de 50 ans et ligne côté terre toutes catégories Femmes et Hommes de 50 ans et plus).



## 21,1 km

### La Torche - Pont-l'Abbé - Départ 14h30 - 14h20 Handisport

- Classement individuel H/F : Junior, Espoir, Senior et Vétéran 1/2/3/4/5.
- Ravitaillement au départ, 4<sup>e</sup> km, 8<sup>e</sup> km, 11<sup>e</sup> km, 14<sup>e</sup> km, 17<sup>e</sup> km, 19<sup>e</sup> km et à l'arrivée.
- Classement par équipe FFA Masculine sur 4, Féminine sur 3, Association ou Entreprise sur 4.
- Retrait des dossards à Pont-l'Abbé clôture à 13h00.
- Record masculin : 1 h 07 min 11 sec - Jean-Claude Mushingantae (Quimper Athlé - 2004).
- Record féminin : 1 h 18 min 21 sec - Nathalie VASSEUR (Semelles de Vent - 2007).
- Record handisport masculin : 0 h 49 min 11 sec - Denis LEMEUNIER (HCLSP - 2008).
- Participation 2008 : 696 arrivants dont 114 féminines.



## Logistique

### Transport des coureurs et randonneurs par cars

- Navettes au départ de Pont-l'Abbé à partir de 8h00, à côté de la gare routière.
- Navettes retour vers La Torche après 15h00.

### Vestiaires et transport des sacs

- Un espace pour le dépôt des sacs sera aménagé à La Torche et à Pont-l'Abbé.
- Des véhicules ramèneront les sacs à Pont-l'Abbé.

## Récompenses

### T-shirt et pot de l'amitié à tous les arrivants

### Primes 10 km et 21,1 km

"Prime au record Homme et Femme sur 10 et 21,1 km : 150 €"

Prix	1er	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 à 20
<b>Homme</b>	300	200	150	100	80	60	50	40	30	30	20
<b>Femme</b>	300	200	150	100	80	60	50	40	30	30	
<b>Handisport sur semi</b>	60	50	40	30	20						

1<sup>er</sup> Eq. FFA masc. : 120 € - 1<sup>er</sup> Eq. FFA fém. : 90 €

1<sup>er</sup> Association ou Entreprise : 80 €

**2 voyages à gagner par tirage au sort**

### Coupe au 1<sup>er</sup> de chaque catégorie :

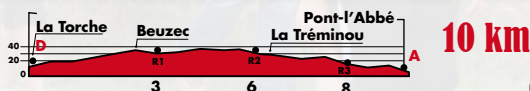
Cadet (10 km) - Junior - Espoir - Senior - Vétéran 1/2/3/4/5, Hommes et Femmes.

Le semi-marathon servira de support au challenge breton des courses en fauteuil.

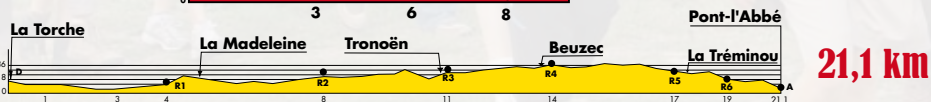
### Profil 10 km et 21,1 km

Départ La Torche : 15 m - Arrivée Pont-l'Abbé : 4 m. Dénivelé 10 km : -1,1 m/km - Dénivelé 21,1 km : -0,5 m/km

### Course et marche



• Ravitaillement



Publicité pour le journal **Les Sports** de **Le Télégramme**. Le titre principal est **LA TORCHE S'ENFLAMME**. D'autres articles sont visibles : **Beuzec-hall** (Marché de l'artisanat), **Jeûne** (Le Jeûne de la Semaine Sainte), **VOUS** (MÉTIS : UN TOUR DU MONDE EN MILITAIRE), et **FRANÇOIS BRETAGNE** (TOUJOURS EN UN DE LICENCES). Le logo de **Le Télégramme** est visible en bas à droite.

**Chaque lundi**  
**Toute l'info sportive**

**Le Télégramme**

# La Torche Pont-l'Abbé - le 4 octobre 2009



## Inscription – Tarifs – Infos

	INSCRIPTION		RETRAIT DES DOSSARDS
	Avant le mardi 29 Septembre	Sur place Dimanche 4 octobre	Dimanche 4 octobre au Triskell à Pont-l'Abbé
<b>Rando 20 et 25 km</b>	7 €	+ 1 €	De 8h00 à 9h45
<b>Rando 12 et 15 km</b>	7 €	+ 1 €	De 8h00 à 10h45
<b>5 km liberté</b>	7 €	+ 1 €	De 8h30 à 10h00
<b>Jeunes</b>	Gratuite		De 9h à 11h05
<b>Marche 10 km</b>	7 €	+ 3 € sauf rando	De 9h à 10h45
<b>10 km</b>	10 €	+ 3 €	De 9h à 12h15
<b>21 km</b>	10 €	+ 3 €	De 9h à 13h00

### Pour recevoir Le Télégramme avec les pages résultats complets chez vous !

- Inscription avant le mardi 29 septembre : +1 € (pour frais d'envoi)

### Renseignements - Infos

- Tél. 02 98 54 53 46 - Internet : <http://cabigouden.free.fr>

- Email : [c.a.bigouden@orange.fr](mailto:c.a.bigouden@orange.fr)

## Bulletin d'inscription avant le mardi 29 septembre 2009

### A compléter et à adresser avec le chèque d'engagement

à l'ordre de :

**"La Torche - Pont-l'Abbé"**

à l'adresse suivante :

**Monsieur Pierre COCHOU**

**CA Bigouden - 13, rue des Bruyères - 29710 Plogastel-Saint-Germain**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rando Nature 20 et 25 km (7 €) | <input type="checkbox"/> 10 km Course (10 € + certificat médical)            |
| <input type="checkbox"/> Rando Nature 12 ou 15 km (7 €) | <input type="checkbox"/> 21 km Course (10 € + certificat médical)            |
| <input type="checkbox"/> Marche-Rando 10 km (7 €)       | <input type="checkbox"/> Marche Compétition 10 km (7 € + certificat médical) |
| <input type="checkbox"/> Course Jeunes (gratuit)        | <input type="checkbox"/> 5 km Liberté (7 €)                                  |

Nom : ..... Sexe : H  F   
Prénom : ..... Année de naissance : .....  
Adresse : .....  
Club, asso, entreprise ou ville : .....

- N° de licence FFA saison 2009/2010 (attestation ou photocopie à joindre) :  
 Option "Le Télégramme du mercredi résultats à domicile": +1 €

#### Autorisation parentale à joindre pour les mineurs.

**Certificat médical** : les licenciés F.F.A. doivent joindre la copie de la licence 2009/2010 ou celle d'un certificat médical.

Les non-licenciés F.F.A. doivent fournir une copie de certificat de non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.

#### Article 6, loi du 23 mars 1999 sur la protection de la santé des sportifs.

**Responsabilité civile** : le C.A.B. est couvert par une police souscrite pour cette manifestation.

**Individuelle accident** : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.