

42^e

CROSS

SUD
OUEST

www.sudouest.fr

GUJAN-MESTRAS

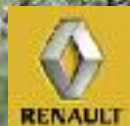
21/22 NOVEMBRE 2015



www.cross.sudouest.fr

facebook.com/cross.sudouest

05 57 52 59 27





Le mot du Cross

Premier Cross de France

GUJAN-MESTRAS s'apprête à célébrer la 42^{ème} édition du Cross Sud-Ouest. Ce grand événement sportif est né en 1974 de la volonté conjointe de Michel BEZIAN, Maire de GUJAN-MESTRAS, et Jean-François LEMOINE, Président du Groupe Sud Ouest, de créer une grande épreuve populaire à GUJAN-MESTRAS. Ces pionniers du sport et quelques autres, parmi lesquels Jean-Claude BOUTAIN, ont voulu nous apporter le bonheur de pratiquer un sport / santé qui réunit les enfants et les vétérans, les hommes et les femmes, les valides et les handicapés dans une convivialité qui ne s'est pas démentie au fil des ans. Au travers du Cross, c'est tout GUJAN-MESTRAS qui court et qui se retrouve sur le site exceptionnel de Chante-Cigale pour partager les valeurs du sport et de la solidarité.

Notre stratégie de remise en question permanente et d'écoute de nos visiteurs nous a permis de nous hisser en tête des cross hexagonaux*. Nous sommes conscients que ce n'est pas un aboutissement mais simplement une étape. Cette première place nous devons la consolider et la développer. Dans notre souci constant d'innover, nous avons modifié cette année le parcours du 10 km sur route et nous rajoutons une 2^{ème} épreuve de compétition pour la Marche Nordique et la course « Sport Adapté ». Enfin, les seniors hommes français viendront chercher à Gujan-Mestras leur qualification pour les championnats d'Europe qui se dérouleront trois semaines plus tard à Toulon-Hyères.

Bien sûr ce Cross ne serait rien sans le soutien de nos partenaires, institutionnels d'abord : le Conseil Régional d'Aquitaine, le Conseil Départemental de la Gironde, la COBAS, la DRDJSCS, ainsi que l'ensemble de nos partenaires privés du monde économique, dont certains soutiennent notre action depuis de nombreuses années. Dès l'origine cette grande manifestation a trouvé un fort soutien populaire en s'associant à l'ostréiculture, ce pilier essentiel de l'économie Gujanaise et a ainsi su fédérer l'adhésion du plus grand nombre.

Un grand merci également à l'USEP 33, qui permet à plus de 2500 enfants de se retrouver le samedi matin sur notre stade.

Enfin, comment ne pas saluer l'enthousiasme et la générosité de plus de 300 bénévoles qui, autour de l'UAGM Athlétisme, se dépensent sans compter pour donner au Cross son âme, ainsi que la mobilisation de tous les services de la Ville.

Par delà la simple performance sportive, la quête du plaisir et de la convivialité fait de notre Cross un événement sportif incontournable dont tout GUJAN MESTRAS est acteur.

Le comité d'organisation
du cross Sud Ouest :
Mairie de Gujan-Mestras,
Sud Ouest et UAGM Athlétisme.

**Source ATHLE MAGAZINE n°556, mars 2015

Sommaire

Le mot du Cross	page 2
Courses du samedi	pages 3, 4 et 5
Panorama complet des courses	pages 6 et 7
Courses du dimanche	pages 8 et 9
Renseignements / Récompenses	pages 10 et 11
Plan	page 12



Un éventail de courses

> ouvertes à toutes et à tous



Samedi 21 novembre



> Toute la matinée

USEP 33 et USEP Aquitaine

L'USEP, avec le concours de l'Inspection d'Académie, organise durant la matinée du samedi au Cross Sud Ouest, 8 courses ouvertes à ses licenciés des écoles publiques élémentaires.



LE MATIN : EPREUVES SPORTIVES

(licence USEP obligatoire pour tous les participants)

DEUX COURSES EN DURÉE

A partir de 9 h 30, des contrats temps de 6 ou 8 minutes seront proposés aux CP et CE 1 ainsi qu'un parcours d'orientation en étoile. Les enfants du cycle 3 s'engageront pour leur part sur 10, 12, 16, ou 20 minutes de course associée à la pratique de la sarbacane. L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs USEP de la circonscription d'Arcachon.

CINQ COURSES EN LIGNE

A partir de 10 h 30, les 5 courses en ligne suivantes seront proposées aux enfants de CE 2, CM 1 et CM 2 bien entraînés (avec l'accord de l'enseignant et des parents)

Courses mixtes en ligne avec régulateurs de course pour tous les enfants :

Enfants nés en 2005	1 400 mètres
Enfants nés en 2005 et 2006	1 300 mètres
Enfants nés en 2006	1 200 mètres
Enfants nés en 2006 et 2007	1 100 mètres
Enfants nés en 2007	1 000 mètres

Les enfants engagés courront pour leur association USEP d'école.

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs départementaux de l'USEP Gironde.

COURSE EN LIGNE POUR ADULTES LICENCIÉS USEP

À 12 h, les anciens élèves, les instituteurs (trices), professeurs des écoles, les parents d'élèves volontaires et les accompagnateurs d'association (licence USEP nominative obligatoire) pourront participer à la course USEP adultes qui aura lieu sur le circuit officiel (2,555 kilomètres : 2 petites boucles)

Une bonne préparation est nécessaire pour toutes ces courses.

COURSES D'ORIENTATION

Les enfants de cycle 3 pourront également participer, avant ou après leur épreuve, à une course d'orientation organisée sur le site de Chante-Cigale

LE DÉJEUNER

Possibilité de pique-niquer sur place (respecter les lieux)

L'APRÈS-MIDI : DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT

Des visites sont proposées grâce au concours du Comité d'organisation du Cross de Gujan-Mestras.

Pour plus de précisions, contactez-nous :

USEP Gironde : Château Béthaille,
72, avenue de l'Eglise-Romane - 33370 Artigues-près-Bordeaux.
Tél. 05 56 44 52 25 - Fax 05 56 01 02 84.

> à 09 h 00



5 kilomètres Trophée Intersport

COURSE SUR ROUTE

PARTICIPATION

Cette course est ouverte à toutes et à tous, des catégories minimales, cadets, juniors, espoirs, seniors, vétérans masculins et féminins
Départ et arrivée au complexe sportif Chante Cigale (lieu du cross)
Un tee-shirt sera remis à l'ensemble des participants au retrait des dossards.

Course payante – voir tarif page 10.

CERTIFICAT MEDICAL

Voir page 10.

SECURITE

La circulation automobile sera limitée (arrêté municipal).

Les coureurs devront courir côté gauche.

La sécurité aux carrefours sera assurée par des signaleurs bénévoles, la police municipale et la gendarmerie nationale.

> à 11 h 25 et 11 h 40



Sport adapté

Le Comité d'Organisation du Cross, en partenariat avec le Comité de Gironde du Sport Adapté, la Ligue d'Aquitaine du Sport Adapté et le Foyer « Les Genêts » propose une journée sportive et récréative à l'ensemble des participants à cette course.

à partir de 10 h, au Foyer « Les Genêts » : accueil et retrait des dossards.

11 h 25 : départ de la course 1 (2 distances au choix : 1,000 km 1 petite boucle ou 2,955 km – 1 grande boucle).

11 h 40 : départ de la course 2 (3,515 km – 2 MB sans butte)

12 h 00 : remise des récompenses

12 h 15 : repas au Foyer « Les Genêts » et après-midi récréative





Un événement de courses

NOUVEAU PARCOURS

> à 12 h 35

10 kilomètres

trophée Carrefour Market

COURSE SUR ROUTE. Cette course sera parrainée par « Le Téléthon du Bassin d'Arcachon », par Carrefour Market Gujan-Mestras et Audenge. Un tee-shirt sera remis à l'ensemble des participants au retrait du dossard. Course payante - voir tarif page 10

Pour cette course, le règlement est le suivant : PARTICIPATION

Cette course est ouverte à toutes et à tous, des catégories cadets, juniors, espoirs, seniors, vétérans masculins et féminins. Départ à 12 h 35 au port de La Hume, arrivé au stade Chante-Cigale (arrivée du cross).

CERTIFICAT MEDICAL
Voir page 10.

SECURITE :

La circulation automobile sera limitée (arrêté municipal). La sécurité aux carrefours sera assurée par des signaleurs bénévoles, la police municipale et la gendarmerie nationale.

RETRAIT DES DOSSARDS :

Au stand de retrait des dossards
Aucun dossard ne sera remis au Port de La Hume.

NAVETTES :

Des navettes assureront le transport des coureurs du stade Chante-Cigale au Port de La Hume (départ de la course). Attention, en raison du nombre limité de places dans les navettes et afin d'assurer dans de bonnes conditions le transport gratuit des coureurs sur la ligne de départ située à La Hume, il est fortement conseillé de s'inscrire à l'avance.

CONSIGNE :

Une consigne gratuite est assurée par le Comité d'organisation au départ de la course. Vos effets personnels seront acheminés à l'arrivée de la course au stand des dossards dans le Village du Cross où vous pourrez les récupérer.

RAVITAILLEMENT :

Poste de ravitaillement et d'épongeage placé au 5^e kilomètres environ et à l'arrivée.



Samedi 21 novembre

> à 12 h 25

Course des Collectivités Trophée ville Gujan-Mestras

Cette course s'adresse aux Collectivités qui s'intéressent au développement du sport loisir.

Distance : 2,955 kilomètres (1 grande boucle)

La mairie de Gujan-Mestras et le Comité d'organisation vous donnent rendez-vous. Mobilisez-vous !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Maison des Associations - Ville de Gujan-Mestras
Course des collectivités / Nathalie BAUMONT
Route des Bénévoles - 33470 Gujan Mestras.
Tél. 05 57 15 72 40 - Fax 05 57 15 85 49.
Mail : coursecollectivites@ville-gujanmestras.fr

Après la course, une réception sera offerte à tous les participants, un tirage au sort parmi tous les dossards vous permettra de gagner de nombreux cadeaux. Voir plaquette de la Course des Collectivités.



> à 13 h 20 et 13 h 45

La marche nordique

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Elle se pratique à l'aide de deux bâtons, ce qui permet de propulser le corps plus vite et plus loin vers l'avant.

2 épreuves :

13 h 20 : Marche nordique découverte réservée aux non-licenciés masculins et féminins.

13 h 45 : Marche nordique

Compétition réservée aux licenciés FFA masculins et féminins.

Une carte du circuit sera fournie à chaque participant. Départ et arrivée au stade Chante-Cigale.

Pour pouvoir participer à cette épreuve, voir page 10, certificats médicaux.

> à 13 h 30

Canic marche

Épreuve ouverte aux marcheurs (marche lente ou rapide) accompagné de leur animal sur un parcours de 3,160 kilomètres (1 grande boucle avec buttes et obstacles).

ORGANISATION :

Accueil sous la tente de retrait des dossards par le Cercle Canin de la Côte d'Argent sur présentation du certificat médical (pour le conducteur) et du carnet de santé (pour le chien).

Les enfants sont acceptés à partir de l'âge de 8 ans et autorisation parentale.

Épreuve interdite :

- aux chiens en liberté, aux animaux handicapés,
- aux chiennes en chaleur, gestantes ou allaitantes
- aux chiens de moins de 12 mois à la date de l'épreuve.

Les animaux seront de préférence équipés d'un harnais ou d'un collier non étrangleur avec laisse tenue par le maître

INSCRIPTIONS SUR PLACE EN INDIQUANT :

- Nom et affixe du chien.
- Race, sexe et date de naissance.
- Numéro d'identification et numéro LOF.





> à 15 h 40

La Gujanaise

Trophée Comité Gironde pour la prévention et le dépistage du cancer du sein



PARTICIPATION

Cette course est ouverte aux féminines et aux masculins nés en 2000 et avant, licenciés ou non.

DISTANCE

3,515 kilomètres (2 moyennes boucles sans butte).

Cette course qui se veut conviviale, est parrainée par le Comité Gironde pour la Prévention et le dépistage du Cancer du Sein et THALAZUR Arcachon

Un tee-shirt créé pour l'occasion sera remis aux participants au retrait du dossard. Il devra être obligatoirement porté pendant la course.

Course payante : voir tarif page 10.

Certificat médical, voir page 10.

> à 16 h 10

Le Vétathlon

Trophée Matmut



Le Vétathlon consiste à enchaîner, par un même athlète, les deux disciplines que sont le VTT et la course à pied et ce, successivement.

PARCOURS

- Course à pied : 4,555 kilomètres (départ + 1 GB avec buttes + 1/2 GB).
- VTT : 8,085 km kilomètres (1/2 GB avec buttes + 2 GB avec buttes + 1/2 GB).
- Course à pied : 1,125 kilomètres (1/2 GB + arrivée).

Le parc à vélo est situé au bout de la ligne droite de départ, terrain de football stabilisé.

NOUVEAU : Présence d'un tapis de chronométrie intermédiaire à proximité de la butte.

RÈGLEMENT

L'épreuve est ouverte aux licenciés(es) FFC, FFTri, et FFA des catégories cadets, juniors, seniors et vétérans.

Les non-licenciés(es) âgés(es) de plus de 16 ans peuvent également participer.

Les non-licenciés (es) devront obligatoirement fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique du duathlon en compétition. Ce dernier sera gardé par l'organisation. Pendant la course VTT, le port du casque, jugulaire serrée, est obligatoire. Personne ne sera autorisé à prendre le départ sans casque.

Les déplacements dans le parc à vélo s'effectueront à pied, vélo à la main. Seuls les vélos de type VTT sont acceptés. L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration de matériel.

Course payante : voir tarif page 10.

> à 15 h 20

Color Run Grandes écoles

Trophée ffsu



Épreuve ouverte aux étudiants des Grandes Écoles sur le thème « DEFENDEZ VOS COULEURS ».

A cet effet, les étudiants de chaque École devront arborer les couleurs de leur École pour courir les 2,700 kilomètres du parcours (1 PB + 1 MB sans buttes).

ORGANISATION












Accueil, distribution des dossards, dégustation d'huîtres et verre de l'amitié dans un espace situé à l'entrée du site, à côté de la tente Sud Ouest.

INSCRIPTION

En envoyant un mail à crsubx@gmail.com (en indiquant le nom de votre école, vos nom et prénom, date de naissance, téléphone, mail et votre numéro de licence FFSU ou un certificat médical, voir page 10).






N°course	Description	Distances	Boucles
	7 h 30	Ouverture de la distribution des dossards	
1	9 h 00 5 km <i>Trophée Intersport</i>  	5,000 km	Départ stade Chante Cigale
2	9 h 15 8 km masculins et féminins <i>Trophée Ogeu</i> 	8,110 km	1 PB + 1 MB avec buttes + 2 GB avec buttes
3	9 h 30 USEP : orientation et course en durée Cycle 2		
4	9 h 30 USEP : course en durée, sarbacane et orientation cycle 3		
5	10 h 30 Courses en lignes réservées aux élèves licenciés USEP USEP Mixte nés en 2005		
6	10 h 40 USEP Mixte nés en 2005 et 2006		
7	10 h 50 USEP Mixte nés en 2006		
8	11 h 00 USEP Mixte nés en 2006 et 2007		
9	11 h 10 USEP Mixte nés en 2007		
10	11 h 25 NOUVEAU Sport adapté 1 <i>Trophée Comité Gironde Sport Adapté</i>	1,000 km ou 2,955 km	1 PB 1 GB sans butte
11	11 h 40 NOUVEAU Sport Adapté 2 <i>Trophée Ligue Aquitaine Sport Adapté</i>	3,515 km	2 MB sans butte
12	12 h 00 USEP Mixte Adultes	2,515 km	1 PB + 1 MB sans butte
13	12 h 25 Course des Collectivités, <i>Trophée Ville de GUJAN-MESTRAS</i>	2,955 km	1 GB sans butte
14	12 h 35 NOUVEAU 10 km <i>Trophée Carrefour Market</i>  	10,000 km	Départ Port de La Hume
15	13 h 20 NOUVEAU Marche Nordique Découverte <i>Trophée Ogeu</i> 	6,850 km	Voir carte fournie
16	13 h 30 Cani marche	3,160 km	1 GB avec buttes et obstacles
17	13 h 45 NOUVEAU Marche Nordique Compétition <i>Trophée Ogeu</i> 	10,100 km	Voir carte fournie
18	15 h 05 Universitaires masculins et féminins licenciés FFSU 	4,875 km	1 MB avec buttes + 1 GB avec buttes
19	15 h 30 Color Run Grandes écoles <i>Trophée FFSU</i> 	2,700 km	1 PB + 1 MB avec buttes
20	15 h 40 La Gujanaise <i>Trophée Comité Gironde pour la prévention et le dépistage du cancer du sein</i> 	3,515 km	2 MB sans butte
21	16 h 10 Vétathlon <i>Trophée Matmut</i> Course à pied  VTT Course à pied	4,555 km 8,085 km 1,125 km	Départ + 1 GB avec buttes + 1/2 GB 1/2 GB avec buttes + 2 GB avec buttes + 1/2 GB 1/2 GB + arrivée






N°course		Description	Distances	Boucles
	7 h 30	Ouverture de la distribution des dossards		
22	8 h 40	Vétérans masculins 2 nés entre 1966 et 1957 	4,875 km	1 MB avec buttes + 1 GB avec buttes
23	9 h 10	Vétérans féminines nées en 1976 et avant Vieilles Pointes masculins nés en 1956 et avant 	4,485 km	1 MB sans butte + 1 GB sans butte
24	9 h 30	Jeunes vétérans masculins nés entre 1976 et 1967 	7,580 km	1 MB avec buttes + 2 GB avec buttes
25	10 h 00	Esprit Club Trophée UAGM Athlétisme 	2,955 km	1 GB sans butte
26	10 h 15	Cross court masculins et féminins 	4,415 km	1 PB + 2 MB avec buttes
27	10 h 30	Cadettes filles nées en 1999 et 2000 	3,885 km	2 MB avec buttes
28	10 h 50	Juniors Masculins nés en 1997 et 1998 	5,405 km	1 PB + 1 MB avec buttes + 1 GB avec buttes
29	11 h 20	Juniors Filles nées en 1997 et 1998 	4,415 km	1 PB + 2 MB avec buttes
30	11 h 45	Course des Entreprises Trophée Ville de GUJAN-MESTRAS 	2,955 km	1 GB sans butte
31	12 h 15	Cadets masculins nés en 1999 et 2000 	4,415 km	1 PB + 2 MB avec buttes
32	12 h 30	Family run Trophée Carrefour Market 	1,985 km	1 MB sans butte
33	13 h 10	Minimes Masculins nés en 2001 et 2002 	2,955 km	1 GB sans butte
34	13 h 30	Minimes Filles nées en 2001 et 2002 	2,500 km	1 PB + 1 MB sans butte
35	13 h 45	Benjamins nés en 2003 et 2004 	1,985 km	1 MB sans butte
36	13 h 55	Benjamins nées en 2003 et 2004 	1,985 km	1 MB sans butte
37	14 h 05	Poussins Masculins nés en 2005 et 2006	1,500 km	2 PB
38	14 h 15	Poussins filles nées en 2005 et 2006	1,500 km	2 PB
39	14 h 25	TEveil Athlétisme Masculins nés en 2007 et après	1,000 km	1 PB
40	14 h 35	Eveil Athlétisme Filles nées en 2007 et après	1,000 km	1 PB
	14 h 45	Présentation "As féminins"		
41	14 h 55	Espoirs Filles nées en 1994, 1995 et 1996 Seniors As Féminines nées entre 1977 et 1993 	6,395 km	1 PB + 2 GB avec buttes
42	15 h 25	Balade des Pitchouns (scolarisés en CP CE1) 	1,000 km	1 PB
	15 h 35	Présentation des "As masculins"		
43	15 h 45	Espoirs Masculins nés en 1994, 1995 et 1996 Seniors As Masculins nés entre 1977 et 1993 	9,825 km	1 PB + 2 MB avec buttes + 2 GB avec buttes

* athlètes de toutes spécialités, dirigeants, tous ensemble dans une course conviviale

 Courses gérées par un système à puces

 Epreuve ne nécessitant pas de certificat médical





Un événement de courses

> à 12 h 30

Family Run

Trophée

Carrefour Market



Cette balade suscite chaque année un extraordinaire engouement. Il est recommandé de prévoir des tenues originales par familles.

Lisez attentivement le règlement qui suit, il vous sera absolument nécessaire pour convaincre dans les jours qui viennent les nombreux participants de votre famille.

DISTANCE A PARCOURIR : 1,985 kilomètres

Aucune limite d'âge. Les participants peuvent marcher durant tout ou partie de l'épreuve. Il n'y a pas de temps limite pour effectuer cette course. Cette épreuve est une pratique de loisir qui ne requiert pas la présentation d'un certificat médical. Aucun classement individuel ne sera établi.

RECOMPENSES

Un caddie garnie offert par Carrefour Market Gujan , à la famille la plus nombreuse.
Un caddie garnie offert par Carrefour Market Audenge, à la famille dont le déguisement est le plus original.

SUR LE PLAN PRATIQUE

Il vous suffit de contacter le plus tôt possible le plus grand nombre de personnes de votre famille et de les décider à participer à cette épreuve. Dès que vous possédez la liste des participants de votre famille, vous l'adresserez au Comité d'Organisation Cross Sud Ouest : Mairie - 33470 Gujan-Mestras.

MODELE de feuille d'engagement à adresser sur papier libre

Famille DUPONT
Nom du responsable : DUPONT Michel
Adresse :
Cours Auguste-Renoir - 33470 Gujan-Mestras
DUPONT Véronique, ma femme (38 ans)
DUPONT Patricia, ma 1^{re} fille (17 ans)
DUPONT Brigitte, ma 2^e fille (11 ans)
DUPONT Eric, mon fils (9 ans)
DUPONT Louise, ma mère (61 ans)
DUPONT Charles, mon frère (35 ans)
DURANT Richard, mon neveu (13 ans)
DUPONT Adrien, mon grand-père (82 ans)
DUPONT Jean, mon cousin (18 ans)
DURANT Aimé, père de mon beau-père, (78 ans)

Dimanche 22 novembre

> à 11 h 45

Course des entreprises

Trophées Ville de Gujan-Mestras

Cette course s'adresse aux entreprises qui veulent organiser une belle opération de relations internes

Distance : 2,955 kilomètres (1 grande boucle)

La Mairie de GUJAN MESTRAS et le Comité d'Organisation vous donnent rendez-vous

Mobilisez-vous !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Maison des Associations, ville de GUJAN-MESTRAS
Course des Entreprises, Nathalie BAUMONT
Route des Bénévoles – 33470 GUJAN-MESTRAS
Tél : 05 57 15 72 40 – Fax : 05 57 15 85 49
ou e-mail : courseentreprises@ville-gujanmestras.fr

Après la course, une réception sera offerte à tous les participants, un tirage au sort parmi tous les dossards vous permettra de gagner de nombreux cadeaux.

Voir plaquette de la Course des Entreprises





Courses et règlements

Règlement du Challenge Sud Ouest
valable pour la 42^e édition,
dimanche 22 novembre 2015,
réservé aux clubs



■ ARTICLE 1

COURSE DONNANT DROIT AU
CHALLENGE « SUD OUEST »

Les courses minimales, benjamins,
poussins, éveil athlétisme masculins
et féminins, soit au total 8 courses (n^{os}
34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41).

■ ARTICLE 2

Le premier de chaque course
(indiqué dans l'article 1) :
marque 40 points.

Le deuxième 39 points,
le troisième 38 points, etc.,
le quarantième 1 point.

■ ARTICLE 3

Le club qui totalisera
le plus de points à l'issue
de toutes les épreuves
gagnera le Trophée des Jeunes.

La récompense de ce Challenge
sera remise le dimanche
sur le podium avant la remise
des récompenses
des "As féminines".





**ENTRÉE
GRATUITE**

Tarif des courses

Inscription et paiement en ligne sur sudouest.fr

EPREUVE DU SAMEDI	DROITS D'INSCRIPTION À L'AVANCE SUR INTERNET	DROITS D'INSCRIPTION SUR PLACE
5 km "Trophée Intersport" (a)	10,00 €	15,00 €
8 km "Trophée Ogeu"	5,00 €	10,00 €
10 km "Trophée Carrefour Market" (a,b)	15,00 €	20,00 €
Marche nordique "Compétition"	5,00 €	10,00 €
La Gujanaise "Trophée Comité Féminin Gironde"	15,00 €	20,00 €
Vétathlon "Trophée UAGM Athlétisme"	5,00 €	10,00 €

(a) : Courses sur route.

(b) : ATTENTION, en raison du nombre limité de place dans les navettes afin d'assurer dans de bonnes conditions le transport gratuit des coureurs sur la ligne de départ située à La Hume. Il est fortement conseillé de s'inscrire à l'avance.

EPREUVES DU DIMANCHE	DROITS D'INSCRIPTION À L'AVANCE SUR INTERNET	DROITS D'INSCRIPTION SUR PLACE
Non licenciés FFA des courses 23, 24, 25, 27, 42, 44	GRATUIT	10,00 €



Renseignements

■ Pour toutes demandes de renseignements

Téléphoner au Service du Cross Sud Ouest. Tél. 05 57 52 59 27

■ COMMENT VOUS ENGAGER - A l'avance

Jusqu'au jeudi 19 novembre 2015 20 h

Sur INTERNET : sudouest.fr

- Sur place

Il est possible de vous engager sur place au plus tard 30 minutes avant le départ de la course, au stand de retrait des dossards de dernières minutes, au Village du Cross.

* Les inscriptions sur place sont payantes pour certaines courses. Voir tarifs ci-joint.

■ POUR RETIRER LES DOSSARDS

Dans le village du Cross, au stand prévu à cet effet, le samedi et le dimanche dès 7 h 30 et durant toute la journée.

Prière de retirer les dossards au moins 30 minutes avant le départ de votre course afin d'éviter les embouteillages (n'oubliez pas vos épingles pour les accrocher)

■ RESPECTER LES HORAIRES

Cette grande manifestation, organisée dans un esprit de fête, ne comprendra qu'un seul impératif, celui du respect minutieux des horaires.

■ PARKINGS OFFICIELS

Bus, voitures : suivre fléchage.

■ CERTIFICATS MEDICAUX*

C'est une condition obligatoire pour participer.

Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité et au regard de l'article L 231-3 du Code du Sport, les participants doivent être titulaires :

D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme, en cours de validité à la date de la manifestation.

Ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous les moyens, la non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.

Ou d'une licence délivrée par la FFCO, FFPM ou la FFTri, en cours de validité à la date de la manifestation.

Ou d'une licence délivrée par l'UNSS ou UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, et dans la mesure où l'engagement est valablement réalisé par l'établissement scolaire ou l'association sportive scolaire.

Pour les autres participants :

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut-être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

La participation à ces épreuves est subordonnée à la présentation d'un de ces documents. Il doit être remis sur place en échange du dossard. En cas de non présentation du certificat médical, l'organisation est en droit de refuser la remise du dossard.

*Sauf courses 32 et 42.





Récompenses

(Hors Course des Collectivités
et Course des Entreprises)

Les cinq premiers de chaque course monteront sur le podium ;
de plus, ils se verront remettre un colis d'huîtres offert par le Comité Régional de la Conchyliculture et les Ostréiculteurs de Gujan-Mestras.

■ 5 KILOMETRES INTERSPORT, 8 KILOMETRES OGEU, 10 KILOMETRES CARREFOUR MARKET

Les cinq premiers des catégories ci-dessous seront récompensés et monteront sur le podium :

- Hommes 40 ans et plus
- Hommes moins de 40 ans
- Femmes 40 ans et plus
- Femmes moins de 40 ans

■ SPORT ADAPTÉ

Les cinq premiers hommes et femmes des 2 courses (3 classements) monteront sur le podium.
Une médaille à tous les arrivants.

■ MARCHÉ NORDIQUE

Les cinq premiers masculins et les cinq premières féminines monteront sur le podium.

■ CANI MARCHÉ

Les cinq premières équipes seront récompensées.

■ COLOR RUN GRANDES ECOLES

- Première école (classement sur les 10 premiers de chaque école)
- Challenge du nombre
- Déguisement

■ LA GUJANAISE

Les cinq premières féminines et les cinq premiers couples monteront sur le podium et seront récompensés.

■ VETATHLON

4 classements :

- Jeunes masculins (moins de 18 ans)
- Seniors masculins (de 18 à 39 ans)
- Vétérans masculins (40 ans et plus)
- Féminines

■ VÉTÉRANS

Vétérans féminines

3 podiums :

- 1°) Les cinq premières V1.
- 2°) Les cinq premières V2.
- 3°) Les cinq premières V3.

Vieilles pointes masculins

3 podiums :

- 1°) Les cinq premiers V3.
- 2°) Les cinq premiers V4.
- 3°) Les cinq premiers V5.

Vétérans 2

Les cinq premiers V2 monteront sur le podium

Jeunes Vétérans

Les cinq premiers jeunes vétérans monteront sur le podium.

Emplacements réservés aux tentes des clubs

Un emplacement est réservé aux clubs pour implanter leurs tentes dans la zone de lancer du marteau.

Pour des raisons de sécurité (notamment risques d'incendie en raison de la forêt environnante), il est demandé aux clubs et associations de ne pas utiliser des barbecues à proximité des tentes qu'ils ont montées.

Il est interdit aux véhicules des clubs de pénétrer sur le site du cross.

■ DOSSARDS

Le cross sera géré par un système à puces, sauf pour les courses 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 38, 39, 40, 41 et 43

C'est le Comité de Gironde d'athlétisme qui assurera toute la partie gestion informatique (inscriptions, résultats, etc)

Voir en page 10 pour les modalités d'engagement.

■ SUR PLACE VOUS TROUVEREZ...

LE VILLAGE DES PARTENAIRES DU CROSS

ET DE NOMBREUX CADEAUX À GAGNER TOUT AU LONG DU WEEK-END !

ESPACE RESTAURATION

BUVETTE, SANDWICHES, SOUPE A L'OIGNON, HUÎTRES, SAUCISSES, MERGUEZ, CRÊPES, BONBONS, GÂTEAUX, etc.



VENTE D'HUÎTRES
À EMPORTER
ET DÉGUSTATION

PENDANT
LES 2 JOURS
AU STAND SPÉCIAL
(Abondamment
fourni !)





accès

■ EN VENANT DE BORDEAUX

Prendre autoroute A63, direction Arcachon-Bayonne. Prendre la sortie 22 : Bassin d'Arcachon, voie rapide A 660 et suivre direction Arcachon. Sortir à Gujan-Mestras, au deuxième rond-point, tourner à droite [allée de Bordeaux], direction Complexe sportif Chante-Cigale (500 mètres).

■ EN VENANT DES LANDES

Autoroute A63, direction Bordeaux-Arcachon. Prendre la sortie 22 Arcachon, voie rapide A 660 et suivre direction Arcachon. Sortir à Gujan-Mestras, au deuxième rond-point, tourner à Complexe sportif Chante-Cigale (500 mètres).

■ PARKINGS OFFICIELS

Bus / Autos : suivre fléchage.

plan du site

