



## **LA PIGNADA Soustons (40)**

### **Dimanche 24 septembre 2023**

#### **A/ présentation de la compétition**

Trois épreuves distincts sur un circuit à 100% dans la forêt du domaine communal de Soustons :

- Trail des experts, départ 9h.30 sur une distance de 16 km
- Trail découverte, départ 9h.50 sur une distance de 10 km
- Marche solidaire, départ 9h35 sur une distance de 5,3 km  
un montant de 3 euros par inscription de cette marche sera reversée à l'association « les resto du cœur »

#### **B/ des athlètes de tous niveaux**

Chacun pourra y trouver son compte que l'on soit habitué au trail ou que l'on se lance pour une première fois sur ce type de compétition.

On peut également tout simplement accompagner en participant à la marche.

#### **C/ des parcours variés**

Après un départ en bordure du lac, et 1km plat, nous entrons dans la forêt.

Nous alternerons sentiers, monotraces, un peu de dénivelé puis retour en bordure du lac, traversée de la passerelle et enfin l'arrivée.



#### **D/ une aire d'arrivée chaleureuse**

Nous vous accueillerons au hall des sports à Soustons 40140. 3 Zones de parking aux alentours.

Sur place, l'équipe de l'organisation vous accueillera pour vous inscrire et récupérer vos dossards.

Vous pourrez déposer vos sacs de sport.

**Attention, la ligne de départ se situe à 800m de la zone de retrait des dossards (suivre le fléchage):il est conseillé de prendre un peu de marge pour être à l'heure au départ.**

**Et c'est parti !**

**Dès votre arrivée, direction le ravitaillement et enfin la remise des récompenses, tout cela dans le même cadre.**

**Vous aurez possibilité de profiter du bar pour une bière ou un apéritif entre amis .**



### **E/ comment s'inscrire**

- enregistrement sur le site de **PB Organisation** avant le samedi 23 septembre 18h00.

**Vous devez fournir la photocopie d'une licence agréée ou un certificat médical (voir règlement de l'épreuve sur le site [www.assrunning.fr](http://www.assrunning.fr))**

- sur place, le dimanche 24 septembre de 7h30 à 9h00, à l'entrée du hall des sports, plaine de l'isle verte, Soustons 40140.

**Vous pourrez également récupérer vos dossards au même lieu et aux mêmes horaires.**

Il est possible de vérifier son inscription sur le site de PB Organisation.

### **F/ récompenses et catégories d'âge :**

**récompenses au scratch 3 hommes et 3 femmes sur les deux trails (découverte et experts) + le premier de chaque catégorie.**

**Un tirage au sort aura également lieu à l'arrivée**

**Pour plus d'information, règlement, parcours.... rendez-vous sur le site [www.assrunning.fr](http://www.assrunning.fr) à la page La PIGNADA**

