



LE BIKE & RUN 2023 de la ville de Soustons.



Le Bike & Run s'inscrit dans le cadre du « **challenge des gentlemen** » qui invite le plus grand nombre à **se mobiliser contre les cancers masculins, durant tout le mois de Novembre.**

Le Bike & Run de la ville de Soustons **revient donc pour la 3^{ème} année consécutive, le dimanche 12 novembre 2023, du côté de la forêt des « Montagnottes » avec deux parcours balisés de 9km (distance XS) et 18km (distance S).** Le départ est prévu à 9h30 pour le 18km et 10h pour le 9km.

C'est une épreuve « **raid nature** » **en duo (running et VTT) ouverte à toutes et tous** (à partir de 12 ans pour la distance XS et 16 ans pour la distance S).

Le principe est **d'alterner course à pied et VTT**, l'équipe disposant d'un VTT pour deux coureurs. Les relais entre les deux équipiers se passent avec le VTT et peuvent s'effectuer à n'importe quel moment du parcours. Les deux équipiers doivent arriver ensemble sur la ligne d'arrivée.

Des ravitaillements sur le parcours sont prévus au kilomètre 5 (distance XS) et 10 (distance S) et **l'association soustonnaise « ASS Cyclo » assurera un point buvette, café et restauration (sandwiches chauds) à l'arrivée.**

Seuls les VTT sont acceptés sur l'épreuve (pas de fat bike, ni vélos électriques, ni vélos de course). **Le port du casque sur l'épreuve est obligatoire pour tous les équipiers** ainsi qu'un certificat médical avant de prendre le départ.

A l'arrivée, la ville de Soustons a prévu **des douches** pour les participants, **ainsi que du matériel de nettoyage pour les vélos**.

Les dons/inscriptions (14€ par équipe) **se font en ligne sur :**

<https://pb-organisation.com> **et le jour J** (dimanche 12 novembre 2023) sur place, au camping de l'Aïrial, à partir de 8h30.

La totalité des dons/inscriptions de la course sera reversée au Comité des Landes de la Ligue contre le cancer.

LA LIGUE
LUTTE CONTRE LES CANCERS MASCULINS
"CHALLENGE DES GENTLEMEN"

Bike Run

SOUSTONS DIMANCHE
12.11.2023

14€ / ÉQUIPE
de **2 PERS.**

PARKING DU
CAMPING DE L'AIRIAL

DISTANCE XS "AIRIAL"
» 9 KM (dès 12 ans)
Départ à 10h

DISTANCE S "MONTAGNOTTES"
» 18 KM (dès 16 ans)
Départ à 9h30

Certificat médical obligatoire pour la course

INSCRIPTION 14€/équipe
www.pb-organisation.com

Pôles Enfance, Jeunesse et Sports
au 05.59.41.37.23
secretariat-jeu@mairie-soustons.fr

ville des
SOUSTONS

[/villedesoustons40](https://www.facebook.com/villedesoustons40)
[/10kmdosoustons](https://www.facebook.com/10kmdosoustons)

31 Dimanche 12 novembre – Premier départ à 9h30
📍 Camping de l'Aïrial – 61, avenue de Port d'Albret - Soustons