

Remerciements

N'hésitez pas à utiliser les services de nos partenaires

-Alimentation générale Superette VIVAL	☎ 05.65.60.59.04
-Boulangerie Pâtisserie CABARROT	☎ 05.65.58.10.29
-GAEC la Cépède Foie Gras F GAYRAUD	☎ 05.65.62.36.66
-Bar Tabac Snack DU LANGUEDOC	☎ 05.65.62.57.09
-Restaurant Hôtel LES RASPES	☎ 05.65.58.11.44
-Maçonnerie générale SARL GALZIN & FILS	☎ 05.65.62.54.11
-Artisan Ebéniste Patrick LAURAS	☎ 05.65.62.51.78
-Electricité EURL CAUMES Guilhem	☎ 06.82.32.40.29
-Plaquiste-électricien Ludovic BOUDES	☎ 05.65.58.13.30
-Garage Fernand COURDY	☎ 05.65.62.59.74
-Poterie de la Rivière Karina PRUSSE	☎ 05.65.62.08.55
-A.M.S.A REL Constructions métalliques	☎ 05.65.62.53.23
-Transports Travaux Publics Jacques ARLES	☎ 05.65.58.12.82
-Taxi SAINT ROMAIN	☎ 05.65.62.56.59
-Maçonnerie Générale S.R.T.M. 12	☎ 06.72.73.93.51
-Station carburant GUIPAL	☎ 05.65.49.22.54
-Camping et Gîte de la BASE NAUTIQUE	☎ 05.65.58.14.69
-Camping de LA CASCADE	☎ 05.65.62.56.59
-Jointeur-Placo Gilles DURAND	☎ 05.65.61.01.06
-Coup de Pinceau – Déco Peinture	☎ 06.78.19.64.03
-ED-H Illustrateur & Graphiste www.ed-h.fr	☎ 06.80.53.21.19
-Gaec de Nayac – Produits ferme	☎ 05.65.62.42.13

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

Saint Rome de Tarn

DIMANCHE 7 Février 2016

Trail pédestre LE TRAILOU

- Trail individuel 29 km
- Trail individuel 11 km
- Trail en relais 11 et 18 km
- Randonnée pédestre 11 km

CHALLENGE

J. Marie CARRIERE

letrailou.wix.com/letrailou

Contacts : Mairie 05 65 58 44 00 ou Jo 06 85 16 75 15

Organisation : Association Raspes et Tarn



Trail pédestre LE TRAILOU

Organisé avec le soutien de la Municipalité et la Communauté de Communes de Saint-Rome-de-Tarn

COURSE PEDESTRE

LE TRAILOU de SAINT ROME DE TARN

-Lieu : Saint Rome de Tarn à 15 km de Millau et de St Affrique

-Courses : 29 km Trail individuel

11 Km Trail individuel

11 et 18 Km Trail Relais,

11 Km Randonnée

-Dénivelé : 29 Km 1000 m +

11Km et Rando 300 m +

-Remise des dossards : à partir de 8 h à la salle des fêtes

-Heure de départ : 9 h 30

-Participation : certificat médical ou licence obligatoire pour les Trails. Randonnée ouverte à tous

-Inscription : par courrier à TEMPS COURSE - Eric FERRAN

- 8 rue de la République - 34000 Montpellier (avant le 05 février)

Possibilité d'inscription sur www.tempscours.com

*15 € Trail 29 km

*10 € Trail 11 km

*22 € Relais

* 8 € Randonnée

-Repas : 7 € pour les coureurs et les randonneurs,

10 € pour les accompagnateurs

Les repas sont limités aux 300 premiers inscrits.

-Récompenses : Trophées et Paniers garnis ...et cadeau à tous.

*Renseignements :

Jean-Claude 06 30 57 26 28 ou Jo 06 85 16 75 15

Inscriptions sur place + 5 €

Chèque à l'ordre de l'Association RASPES et TARN

Challenge J.-Marie CARRIERE

(Fervent défenseur de son territoire)

Challenge sur 3 épreuves :

Trailou 29 kms le 7 février 2016 à St Rome de Tarn -

Trail de la Muse 21 kms le 17 avril 2016 à St Beauzély-

Rasp E Trail 21 kms le 09 octobre 2016 au Truel.

Les trois premiers hommes et femmes seront récompensés.

Barème : 100 points au premier, 95 au second, 90 au troisième, etc... A partir du vingtième tous les coureurs marquent 5 points. Pour être classé, il faut participer au moins à deux épreuves.

Les récompenses seront remises lors de la dernière épreuve le 09 octobre au Truel.

Programme :

8h. Accueil des concurrents avec café, boissons, biscuits....

9h30. Départ des courses et randonnée



Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Date de Naissance : Sexe : M F

Nom : Prénom :

Date de Naissance : Sexe : M F

Club pour les licenciés :N° licence :

Adresse complète :

Code Postal : Ville :

Adresse Internet :@

☐ Trail Indiv. 29 Km. ☐ Trail 11 Km ☐ Relais 11 & 18 Km

☐ Randonnée ☐ Repas 7 € ☐ Repas :x 10 =
Coureur/Randonneur Accompanateurs

Je certifie avoir pris connaissance du règlement et m'engage dans le Trailou dans un esprit sportif. Les organisateurs déclinent toute responsabilité pour tous les accidents physiologiques immédiats ou futurs qui pourraient survenir aux concurrents du fait de leur participation à l'épreuve. CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE ou présentation d'une licence sportive. L'épreuve est assurée par les organisateurs. Tous les concurrents devront se soumettre aux décisions du service d'ordre sur le circuit et des organisateurs. Le code de la route doit être respecté sur les parties goudronnées. Le comité organisateur se réserve le droit d'interpréter le règlement

Lu et approuvé

Signature