



Dimanche 12 octobre



BULLETIN D'INSCRIPTION

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné Docteur atteste que M.....
....., né(e) le/...../..... ne présente pas de contre indication à
la pratique de la course à pied en compétition.

Certificat établi à, le

Signature et cachet du médecin :



12 octobre 2014



une organisation ACFCGA

laC2C

FOIX
Ariège
Pyrénées



la Course 2 Côtes ...
venez défier les Pechs de Foix



www.acfcga.fr

06 80 35 90 69

DECATHLON
FOIX





Temps de référence de l'épreuve
Benjamin Bellamy, EA
Foix : 29mn 30s en 2012
Coralie Bez, CA Balma :
44mn 43s en 2013

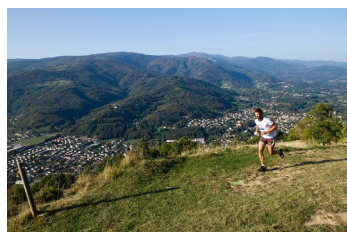
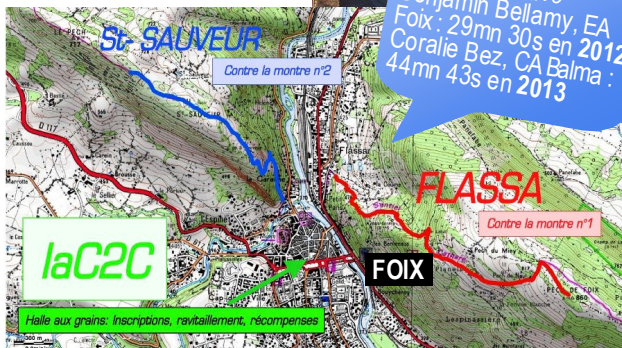
Dimanche 12 octobre 2014

Tracés et distances de la course

CHRONO 1 La première ascension depuis le quartier dit « de Flassa » à l'Est de Foix sur 2,5 km et 420 mètres de dénivelé positif.

CHRONO 2 Près de 2,1 km et 324 mètres de dénivelé attendent les coureurs pour leur deuxième montée, la plus aérienne par la Croix du Saint Sauveur! Le classement s'établit à partir du coureur ayant réalisé le cumul des 2 temps de montées le plus faible.

... au total, 13 km avec les liaisons et 800m de dénivelé cumulé



Un cadre exceptionnel ...

Un environnement remarquable, un patrimoine riche et varié sont présents tout au long du parcours avant d'arriver aux sommets : 2 belvédères offrant une **vue exceptionnelle** sur Foix et ses environs. La première montée du Pech situé à l'Est de la ville emprunte des sentiers évoluant au cœur des **terrasses en pierre sèche**, parsemées d'anciens abris agricoles.

La seconde ascension mènera les coureurs jusqu'à la **Croix du Saint-Sauveur** qui offre une vue plongeante et vertigineuse sur le château médiéval, face au Mont Fourcat et plus loin, à l'arrivée, sur la **Vallée de la Barguillère**.

...la C2C est résolument une course qui marque les esprits par l'originalité et la beauté de son parcours.

Principaux horaires ...

- 7h30-8h15** accueil, inscriptions sous la Halle aux Grains de Foix
- 8h15-8h30** briefing obligatoire, présentation de l'épreuve, règlement, présence de tous les concurrents sous la Halle aux Grains de Foix
- 9h** 1^{er} départ à Flassa sur le 1^{er} contre-la-montre et départ des coureurs toutes les 30 secondes
- 10h30** 1^{er} départ du 2^{ème} contre-la-montre coté St Sauveur et départ des coureurs toutes les 30 secondes
- 12h30** retour des derniers concurrents à la Halle aux Grains de Foix
- À partir de 13h** apéritif - buffet et remise des récompenses sous la Halle aux Grains de Foix



Pour s'inscrire ...

Attention! Les inscriptions sont limitées à 100 coureurs!

OPTION n°1 Télécharger le bulletin d'inscription sur le site internet
OPTION n°2 Renvoyer le bulletin d'inscription papier ci-joint avant le vendredi 3 octobre 2014.

OPTION n°3 Inscription dimanche 12 octobre, le matin de la course au stand situé sous la Halle aux Grains à Foix en fonction des places encore disponibles.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Dimanche 12 octobre 2014

NOM :

PRÉNOM :

HOMME FEMME

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

E-MAIL :@.....

CLUB :

N° DE LICENCE :

Je déclare avoir pris connaissance du règlement que j'accepte (téléchargeable depuis le site internet www.acfcga.fr/laC2C),

Fait à, le/...../2014

Signature :

Pour les mineurs, nom et prénom du responsable légal autorisant la participation à la C2C :

Signature :

Documents obligatoires à retourner avant le 3 octobre 2014 à l'adresse suivante : ACFCGA, n°2 Le Ginestou 09000 COS

- Bulletin d'inscription complété et signé
- Règlement de 12€ par chèque à l'ordre de l'ACFCGA
- Certificat médical de moins d'un an de non contre indication de la course

à pied **en compétition** (modèle au verso du bulletin ou autre) ou photocopie de la **Licence en cours de validité** (FFA ou TRI)

Inscriptions en ligne : **www.acfcga.fr/laC2C** Pour tout renseignement tel : **06 80 35 90 69**

Tarif 2014
12€