



## **\*\* Edition 5 - Programme 2019 \*\***

*Samedi 14 septembre 2019*

- 06h45** **Ouverture des inscriptions**  
RDV Gujan-Mestras. Stationnement des véhicules possible sur le parking rue de l'Yser derrière la gare, de l'autre côté de la voie ferrée.  
Les inscriptions se font sous le préau du terrain de pétanque, en face du parking.  
Café et viennoiserie offerts par la BBAR.
- 07h45** **Clôture des inscriptions**
- 08h00** Départ **pour tous les participants**  
De Gujan-Mestras pour la Dune du Pilat – 15 km pour niveau **rouge**. Distance de 6 km en roller pour niveaux **vert** et **bleu** puis BUS jusqu'à la Dune du Pilat.
- 10h00** Arrivée à la Dune du Pilat. Ravitaillement. Découverte du site. Possibilité de gravir les 110 m de la Dune du Pilat. (Ne pas oublier vos chaussures ☺).  
  
**Nouveau :** pour le niveau **rouge** uniquement, possibilité de prolonger le parcours (+2 km) jusqu'à l'Avenue du Banc d'Arguin avec une courte pause en bord de bassin, suivi d'un retour à la Dune du Pilat pour un ravitaillement de 30 min seulement (ne permettant pas l'ascension de la dune).
- 11h00** Départ de la Dune du Pilat pour Gujan-Mestras pour niveau **rouge** – 15 km.  
Retour en bus pour les niveaux **vert** et **bleu**. Le niveau **bleu** roulera sur les 6 derniers km.
- 12h30** Déjeuner à Gujan-Mestras au Port de Larros.
- 14h00** Départ de Gujan-Mestras **pour tous les participants** pour Biganos – 14 km.
- 15h30** Ravitaillement à Biganos.
- 16h00** Départ de Biganos niveaux **bleu** et **rouge** pour Audenge – 7 km.  
BUS pour le niveau **vert** pour Audenge.
- 16h30** Ravitaillement à Audenge
- 17h30** Départ **pour tous les participants** direction Andernos – 13,5 km.
- 18h40** Arrivée, pour un dîner convivial, au Centre de Mer et d'Education au Développement Durable, 130 avenue de Bordeaux 33510 Andernos-les-Bains.  
  
➤ Les non-hébergés souhaitant un ramassage des bagages dimanche à 7h00 doivent se faire connaître.
- 19h00 à 22h00** Comme convenu lors de l'inscription, une équipe de professionnels du massage « Les mains de tuina Villeneuve » (<http://www.lesmainsdetuina.fr/>) sera à votre disposition pour 10 minutes de remise en forme moyennant la somme de 10 euros à régler directement aux masseurs.
- 20h00** Dîner suivi d'un pot de l'amitié et animations pour tous, hébergés et non-hébergés.

## *Dimanche 15 septembre 2019*

- 07h00** Pour les non-hébergés, possibilité de ramassage de vos bagages. Merci d'en faire la demande samedi soir à l'arrivée au Centre d'Hébergement.
- 07h15** Petit Déjeuner pour tous, hébergés et non-hébergés.
- 08h00** Départ d'Andernos pour tous les participants pour Claouey – 14 km.
- 09h30** Ravitaillement à Claouey.
- 09h40** Départ (de) Claouey pour les niveaux **bleu** et **rouge** pour Lège Cap Ferret (fin de piste cyclable) – 17 km  
Départ du bus pour les niveaux **vert**
- 11h30** Départ direction la plage de Cap Ferret pour tous les participants – 1 km.
- 11h45** Arrivée Esplanade Bélisaire
- 12h00** Regroupement de tous les participants à la jetée Bélisaire.
- 12h30** Départ du Catamaran pour une balade de 2 heures avec repas – Spécial 5<sup>ème</sup> Edition ☺
- 14h30** Arrivée du Catamaran au petit Port d'Arcachon.
- 15h00** Bus et/ou train pour tous les participants d'Arcachon pour Gujan-Mestras.
- 16h00** Arrivée à Gujan-Mestras.

\*\*\*\*

## Les 10 commandements pour réussir cet évènement sportif

Pièce d'identité à présenter pour prendre le départ

Carte Vitale

Casque et protections

**Sac à dos avec :**

Boisson, Barres de céréales, fruits secs, etc...

Ecocup (offert à l'inscription)

Casquette

Lunettes de soleil

Maillot de bain

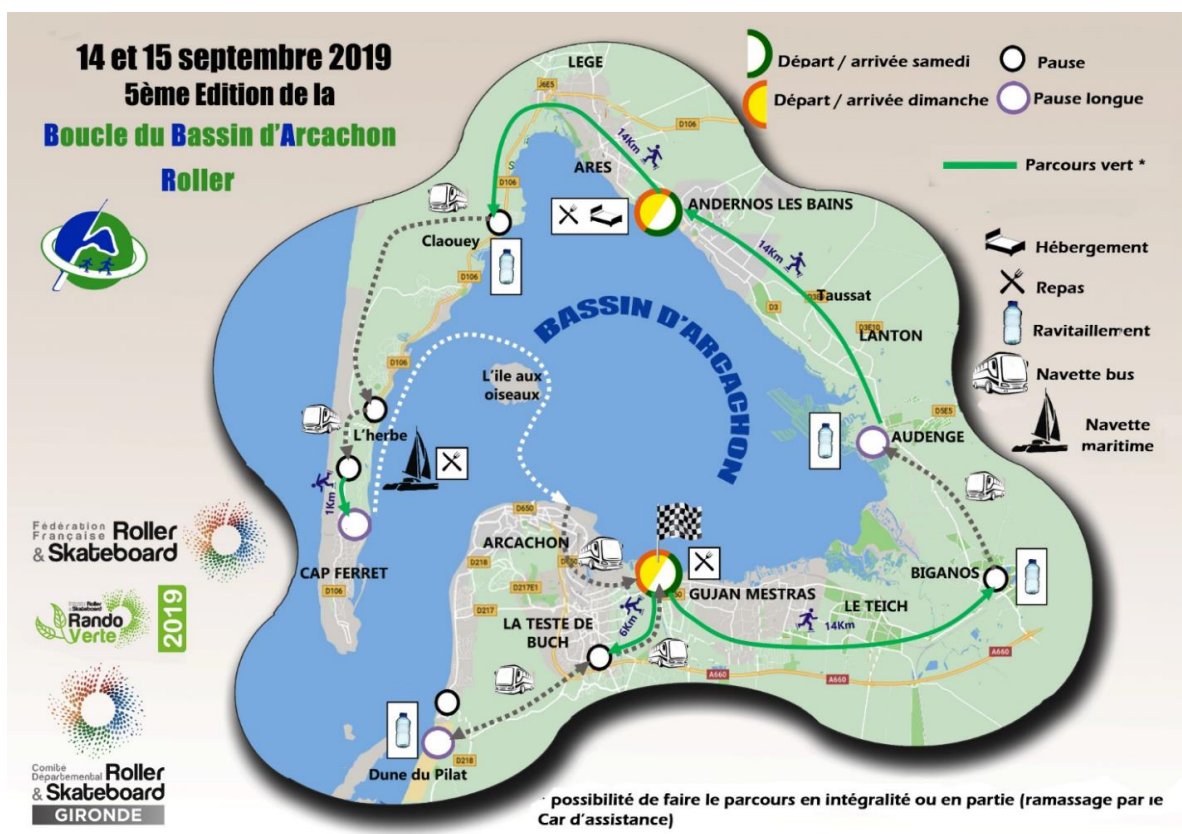
Serviette de plage

Crème solaire

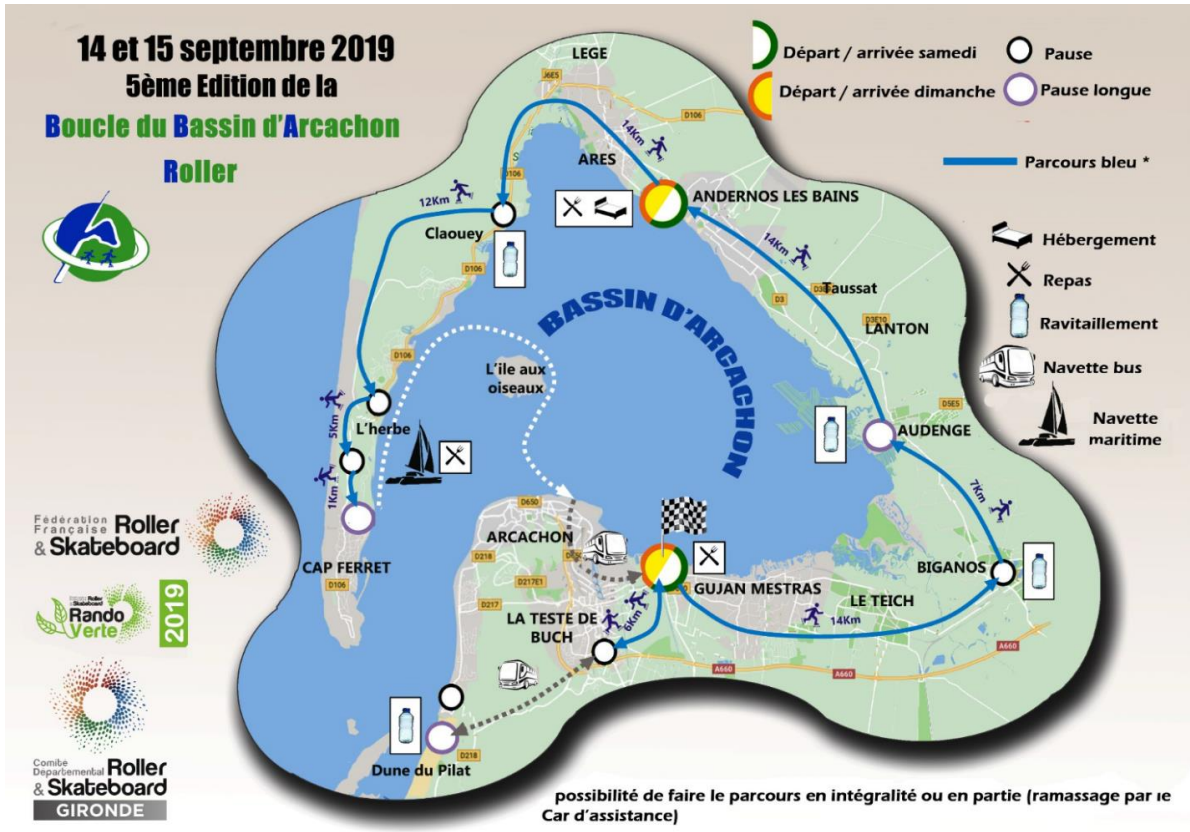
Petites chaussures

\*\*\*\*\*

### Parcours niveau vert avec 49 km



## Parcours niveau bleu avec 79 km



## Parcours niveau rouge avec 97 km

