

## **\*\* Edition 8 - Programme 2023 \*\***

*Samedi 16 septembre 2023*

- 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 ☺).
- 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.
- 14h30** Départ de Gujan-Mestras **pour tous les participants** pour Biganos – 14 km.
- 16h00** Ravitaillement à Biganos.
- 16h20** Départ de Biganos niveaux **bleu** et **rouge** pour Audenge – 7 km.  
CAR pour le niveau **vert** pour Audenge.
- 16h45** Courte pause à la gare d'Audenge  
Départ **pour tous les participants** direction Taussat – 13,5 km.
- 17h45** Arrivée, pour un diner convivial, à la propriété Castel Landou, 7 allée Toulouse Lautrec 33138 TAUSSAT-LES-BAINS
- 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.

## *Dimanche 17 septembre 2023*

- 06h30** Petit Déjeuner (la salle sera fermée à partir de 7h30)
- 07h45** Départ de Taussat pour **tous les participants** pour Claouey – 20 km.
- 10h30** Ravitaillement à Claouey.
- 10h40** Départ (de) Claouey pour les niveaux **bleu** et **rouge** pour Lège Cap Ferret (fin de piste cyclable) – 17 km  
Départ du CAR pour les niveaux **vert**
- 12h15** Départ direction la plage de Cap Ferret **pour tous les participants** – 1 km.
- 12h30** Déjeuner à Lège Cap Ferret près de la jetée Bélisaire.
- 14h00** Regroupement pour la Traversée du bassin en bateau de Lège Cap Ferret à Arcachon.
- 15h30** BUS ou TRAIN **pour tous les participants** d'Arcachon pour Gujan-Mestras.
- 16h30** Arrivée à Gujan-Mestras.  
Clôture de la manifestation au Port de Larros.  
Pot de l'amitié.

\*\*\*\*

### *Les 10 commandements pour réussir cet évènement sportif*

Pièce d'identité à présenter pour prendre le départ

Carte Vitale

Casque et protections

Bouchons d'oreilles (boules quies) pour passer une bonne nuit 😊

**Sac à dos avec :**

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

Ecocup / gourde

Casquette

Lunettes de soleil

Crème solaire

Petites chaussures

Maillot de bain avec petite serviette pour le dimanche à Cap Ferret

## Parcours niveau vert avec 50 km



## Parcours niveau bleu avec 80 km



## Parcours niveau rouge avec 100 km

