



**** Edition 3 - Programme 2017****

Samedi 16 septembre 2017

- 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 pour tous.
- 14h00** Départ de Gujan-Mestras **pour tous les participants** pour Biganos – 14 km.
- 15h30** Ravitaillement à Biganos pour niveaux **bleu** et **rouge**.
BUS pour le niveau **vert** direction Audenge.
- 16h00** Départ de Biganos niveaux **bleu** et **rouge** pour Audenge – 7 km.
- 16h30** Pause avec ravitaillement à Audenge.
- 17h30** Départ d'Audenge **pour tous les participants** direction Andernos – 13.5 km.
- 19h00** Arrivée, pour un diner convivial, au Centre de Mer et d'Education au Développement Durable, 130 avenue de Bordeaux 33510 Andernos-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.

Dimanche 17 septembre 2017

- 07h00** Petit Déjeuner.
- 08h00** Départ d'Andernos pour **tous les participants** pour Claouey – 13,5 km.
- 09h30** Ravitaillement à Claouey.
- 09h45** Départ (de) Claouey pour les niveaux **bleu** et **rouge** pour Lège Cap Ferret – 15.5 km
Bus pour le niveau **vert** direction parking Lège Cap Ferret.
- 11h45** Regroupement de **tous les participants** sur le parking de Lège Cap Ferret.
- 12h00** Départ direction la plage de Cap Ferret **pour tous les participants**.
- 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 **pour tous les participants** d'Arcachon pour Gujan-Mestras
- 16h30** Arrivée à Gujan-Mestras.
- Clôture de la manifestation à la salle des fêtes.
- 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

Sac à dos avec :

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

Casquette

Lunettes de soleil

Maillot de bain

Serviette de plage

Crème solaire

Petites chaussures

Parcours niveau vert avec 46 km



