

# BIKE AND RUN ESCALADE

LE DIMANCHE 8 MAI 2011  
A LA CANCHE AUX MERCIERS

organisé par les clubs AEVA et Grimpe 13



## Du nouveau à La canche Aux Merciers !

Frottez vos chaussons, gonflez vos vélos, serrez vos lacets, pour le départ à 10h00 du premier Bike and Run Escalade qui se déroulera sur les blocs de La Canche et ses chemins.

Les amateurs des sports de nature s'y retrouveront dans la pratique de l'escalade, de la course à pied et du VTT (voire VTC)

3 heures de grimpe du 3 au 7a au choix et un parcours forestier d'une dizaine de kms (181 m de dénivelé cumulé) à enchaîner 1 ou 2 fois en roulant, courant et en se passant le vélo.



Carte et topo vous seront donnés au début de l'épreuve pour participer en toute autonomie.

Voilà de quoi s'amuser, entraînez-vous et inscrivez-vous, par équipe de 2 ou 3 :

en ligne: <http://snp.fsgt.org/BIKE-AND-RUN-ESCALADE>

ou à l'aide du coupon ci-joint avant le 4 mai et envoyez-le à l'adresse suivante:

Jean-Jacques HOSHINO Club d'escalade AEVA

3/5 boulevard Félix Faure

93200 SAINT DENIS

EQUIPE DE 2 OU 3 (rayer la mention inutile) (les solitaires ou « sans équipe » peuvent aussi s'inscrire et se regrouperont par équipes de 2 ou 3 le jour J) Attention les organisateurs ne fournissent pas les vélos.

NOM DE L'EQUIPE:.....

NOM:.....CLUB/.....

PRENOM:.....

NOM:.....CLUB/.....

PRENOM:.....

NOM:.....CLUB/.....

PRENOM:.....



La distribution des dossards aura lieu de 9h00 à 9h30, le départ sera donné à 10h00.

Prévoyez de quoi vous restaurer et boire. En cas de pluie les épreuves se dérouleront mais avec une adaptation pour l'escalade.

N'oubliez pas le matériel nécessaire, le crash-pad est conseillé.



Pour plus d'infos : [hoshino.jean-jacques@orange.fr](mailto:hoshino.jean-jacques@orange.fr)