

Dimanche 5 septembre 2010

# PLOURHAN

Côtes d'Armor

11<sup>e</sup>  
ÉDITION

## TRAIL

VERT ET BLEU

11 km - 17 km

28 km



## RANDO VTT

20 km

30 km

40 km



## RANDONNÉE

PEDESTRE

9 et 13 km

Renseignements 06 98 12 05 90

Découverte  
patrimoine



## SUPER U Binic

De 9h à 19h tous les jours, le dimanche matin en juillet et août

Tél. 02 96 73 38 28

Location de véhicules utilitaires et tourisme



Venez découvrir durant cette journée Sport Nature, un ensemble de circuits traversant les communes de Plourhan, Étables-sur-Mer, Binic et Lantic. Le but de ces randonnées est de conduire les sportifs de la campagne vers la mer en enchaînant chemins ruraux, sentiers de douaniers et plages, évitant au maximum les parties de routes bitumées. En famille ou entre amis, pour grands et petits, à pied, en courant ou à VTT.

## TRAIL VERT et BLEU

Afin de répondre aux besoins du plus grand nombre de participants, trois circuits vous sont proposés.

28 km : départ à 9h30

17 km : départ à 10h00

11 km : départ à 10h15

## VTT

Un bon moyen de découvrir la diversité de nos paysages et petits patrimoines, le VTT permet un accès à tous les terrains. Amateurs et aguerris, les participants pourront choisir entre trois circuits.

Départ libre

à partir de 8h

20, 30 et 40 km

Lots et pot  
de l'amitié  
pour tous

## RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée pédestre est également à l'honneur durant cette journée Sport Nature. Pour ce faire, deux circuits sont prévus. Un, dit "familial" avec découverte du patrimoine guidée, un autre pour les marcheurs confirmés.

2 distances 9 et 13 km  
départ libre à partir de 9h.  
Possibilité départ groupé  
9h30 pour le 13 km



**ENDURANCE SHOP**

accueil conseil choix convivialité  
centre inscription entraînement tenues club & ce

RUE HELENE BOUCHER,  
PARC D'ACTIVITE DE BREZILLET  
22950 TREGUEUX  
Tél. 02 96 78 52 23

**NOUVEAU**  
**CAVAVIN**  
 ZA des Prés Calans  
 22520 BINIC  
 02 96 73 79 46



**Boulangerie La Romarine**  
 Pains spéciaux - Viennoiserie  
 Pâtisserie  
 02 96 71 41 85  
**PLOURHAN**

  
**René RAULT**  
 Agent PEUGEOT  
 Espace Commercial - 22360 LANGUEUX  
 Tél. : 02 96 33 25 70  
 Fax : 02 96 61 09 38

*Frédéric Marquet*  
**Boucher - Charcutier Traiteur**  
 Charcutier maison - Buffet campagnard  
 Viande de premier choix - Volaille fermière  
 8h à 13h et de 15h30 à 19h30  
 Le dimanche de 9h à 12h30 - Fermé le mercredi  
**1, rue des Ecoles 22410 Plourhan**  
 Tél. : 02 96 71 93 80

**Michèle Coiffure Mixte**  
 Produits Capi-plante - Soins-détente  
 4, rue des Ecoles  
 22410 PLOURHAN  
 02 96 71 94 05

**MAÇONNERIE**  
*Jean-Michel*  
**COLLIN**  
 6, Rue de la Ville Even - 22520 BINIC  
 02 96 73 67 90

MAÇONNERIE - PIERRE  
 Dallage - Clôtures  
  
**ALLANGUILAUME**  
 La Ville Neuve 22410 PLOURHAN  
 02 96 71 90 97

**Affaires à Suivre**  
 Magasin spécialisé en ventes  
 "FLASH"  
 PRIX CASSÉS!  
**5, rue des Genêts 22360 LANGUEUX**  
 (à côté de NOZ)  
 Espace commercial 02 96 52 44 02  
 (anciennement "Dixsous sans sou")

  
 tabac - presse - loto  
 PMU - carterie  
 2, rue Pasteur 22680 Etables sur mer  
 02 96 70 74 47

**Jean-Denis Prigent**  
 Opticien diplômé  
**ATOL**  
 LES OPTICIENS  
 ZAC des Prés Calans  
 22520 Binic  
 Tél. : 02 96 69 26 26  
 Fax : 02 96 69 26 27  
 jd.prigent@opticien-atol.com  
 www.opticiens-atol.com

# CONTROLE AUTOMOBILE CCTA



PRIX UNIQUE **52€** Essence ou Diesel

ZA PLOUHA ouvert du lundi au samedi

**02 96 20 20 72**

## Règlement trail et course nature

### Article 1 : distances

- TRAIL**
- 28 km (à partir de la catégorie espoir)
  - 17 km (à partir de la catégorie junior)
  - 11 km (à partir de la catégorie cadet)

### Article 2 : horaires

- Départs TRAIL**
- 28 km à 9h30
  - 17 km à 10h00
  - 11 km à 10h15

### Article 3 : participants

Les épreuves sont ouvertes aux licencié(e)s et aux non licencié(e)s majeur(e)s. Conformément à la réglementation en vigueur, tout athlète licencié, FFA ou autre fédération, devra présenter sa licence pour retirer son dossard. Tout athlète non licencié devra présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition, daté de moins d'un an, ou sa photocopie. Ce document sera conservé par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Les certificats seront conservés 7 jours par l'organisation. **Aucun dossard ne sera remis sans ce certificat.**

### Article 4 : responsabilités

Les concurrents devront respecter le code de la route et se conformer aux règlements FFA en matière de course hors stade.

L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident ou de vol.

### Article 5 : sécurité

Médecin et secouristes seront sur le parcours.

### Article 6 : assurances

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de APAC assurances.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

### Article 7 : autorisation pour diffusion des photos

Les participants acceptent que les photos prises lors de l'épreuve puissent être diffusées sur le site de l'association.

### Article 8 : récompenses

Un tee-shirt à tous les arrivants  
Coupe aux premiers de chaque catégorie  
Lots divers par tirage au sort

### Article 9 : droits d'engagement

Courses 1 et 2 : 8 € jusqu'au 4 septembre inclus,  
10 € le jour de l'épreuve.

VIANDE DEMI-GROS  
&  
DETAIL CHARCUTERIE  
ACHAT A LA FERME  
OLLIVIER ALBERT



Route de Plouha  
Magasin ouvert du Mardi au samedi  
de 8 h 30 à 12 h et de 14h30 à 18h30  
PLUDUAL TEL: 02.96.22.58.28



## REPAS

13h : **COCHON GRILLÉ** (ouvert à tous)

Salle des Fêtes - Repas 10 € par personne

## BULLETIN D'ENGAGEMENT

à renvoyer avec le règlement à :

Amicale Laïque – Journée sport nature - 22, rue du Château d'Eau - 22410 PLOURHAN

Tél 02 96 70 37 75 / 02 96 71 96 80 Fax : 02 96 71 92 68 mlolivier@orange.fr

NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

Sexe F  M  Date de naissance .....

Club ..... N° de Licence .....

### Inscription possible sur yanoo

#### Epreuve choisie :

Trail : 8 € (10 € le jour de l'épreuve)  11 km  17 km  28 km

VTT 5 € (3 € : enfants)  20 km  30 km  40 km

Rando pédestre 5 € (3 € : enfants)  9 km familiale  13 km

Découverte du patrimoine

Je déclare avoir pris connaissance du règlement joint, et l'accepte sans aucune restriction.

Le paiement par chèque vaut acceptation du règlement de la course.

Date ..... Signature .....

**RÉSERVATION REPAS** Attention places limitées ..... part(s) x 10 € = .....



## AMBULANCES PROXI-TRANS

ZA des Islandais 22680 Étables/Mer

02 96 70 67 00



INDUSTRIEL ■ AGRICOLE  
H A B I T A T

Jean-Pierre BOULARD  
06 73 53 98 66

16 rue des Gastadours - 22400 LAMBALLE  
Tél. 02 96 50 00 63 - Fax 02 96 50 00 64 - e-mail: RBM22@wanadoo.fr



10, rue de Robien - SAINT-BRIEUC  
Derrière la gare SNCF - 02 96 75 12 85

La Ti Gambille rue de la Prunelle  
PLERIN 02 96 58 09 00

*"Les Trois Petits Cochons"*



Charcutier  
Traiteur

14 rue Allenou  
22590 PORDIC  
Tél. 02 96 79 01 93



■ Couverture ■ Zinguerie-Isolation  
■ Bardage ■ Neuf & Rénovation  
■ Entretien

23, rue du Châtaignier - 22410 PLOURHAN  
02 96 71 95 71 - www.guegan-couverture.com

## Ferme de la Ville Main

**VENTE DE VOLAILLES FERMÈRES**  
(prêtes à cuire)

Poulets - Pintades - Canards - Lapins  
*Tous les vendredis après-midi*

**ETABLES-SUR-MER**  
Tél. 02 96 73 33 63

## ENTREPRISE LE FAUCHEUR Olivier

ENDUITS EXTERIEURS  
GRATTES, TRADITIONNELS  
ET RUSTIQUES



La Croix Cotard - 22410 LANTIC  
Tél. 02 96 71 98 08



Christian et Véronique **EOUZAN**  
Agent

Renault  
Garage Sud Goëlo

8 Espace Pierre de Coubertin 22520 Binic  
Tél. 02 96 73 61 34 | Fax. 02 96 73 35 52



**JOUAN**  
*Philippe*  
Création Parcs & Jardins  
Engazonnement et Plantations  
Elagage Abattage  
Clôtures

LE PONT ES MARAIS  
22410 PLOURHAN / 02.96.71.90.30



**Menier**  
CYCLES à BINIC

Ventes ■ Réparations ■ Location

www.menier-cycles.com  
35 bd Gal Leclerc ■ 02 96 73 74 95

## Nadine Coiffure

Votre coiffeuse mixte à domicile

se déplace du lundi au samedi  
CARTE DE FIDELITE

02 96 71 44 43 - 06 83 41 11 66

Le Bourg 22410 LANTIC