

H*andi*

A*thlète*

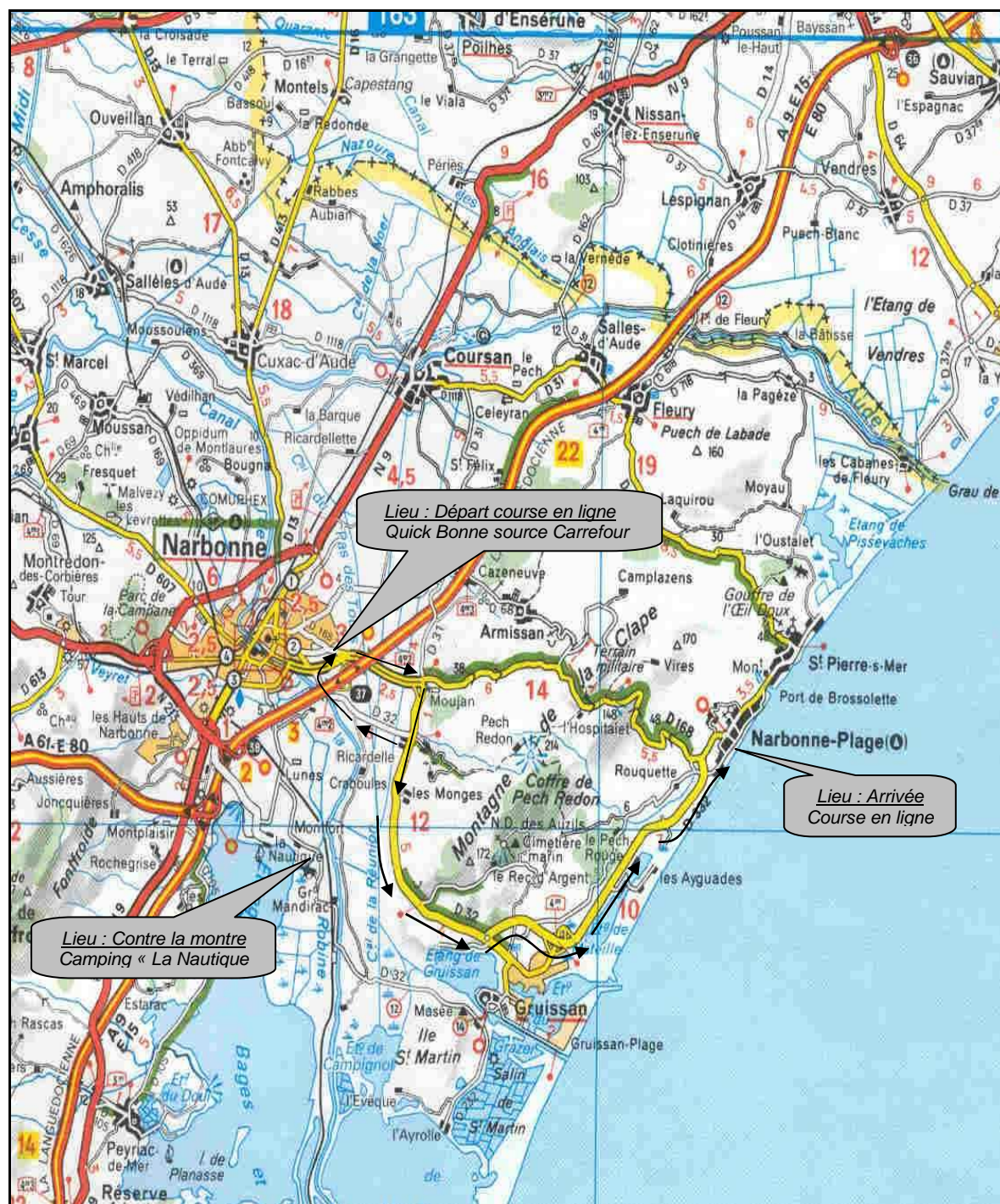
N*ARBONNE*

M*éditerranée*

Samedi 5 JUIN 2010 : Course contre la montre
« LA NAUTIQUE » 8,8 Kms *Nouveauté 2010 circuit inédit*

Dimanche 6 JUIN 2010 : Course en ligne
« Le Handi Glob'roller » 28 Kms *Nouveauté 2010 circuit rallongé*

Plan de situation des courses



Samedi 5 juin 2010

Contre la montre : Camping « La Nautique » Anse des Galères 11100 Narbonne.

Dimanche 6 juin 2010

Course en ligne : *Départ* : restaurant « Quick » ZAC de Bonne Source centre commercial Carrefour 11100 Narbonne.

Arrivée : « Les terrasses de la mer » Promenade du front de Mer 11100 Narbonne-Plage

Nouveauté 2010 circuit inédit - Route fermée.

Samedi 5 JUIN 2010

Circuit de la course contre la montre « La Nautique »



- Circuit de 4.4kms (2 boucles à parcourir soit au total 8.8kms)
- Caractéristiques du circuit : Alternance de plat, faux plat montant et légère descente.
- Risques de vent et de chaleur.

Programme de la course « contre la montre »
Samedi 5 JUIN 2010

13h Accueil et contrôle des licences au Camping « RELAIS DE NAUTIQUE »
Anse des Galères 11100 NARBONNE

Cadeau de bienvenue à chaque participant

14h Echauffement sur le circuit.

14h45 Appel des coureurs.

15h Départ et arrivée du contre la montre devant le camping.
Départ toutes les minutes. **Deux boucles de 4.4kms (8.8kms)**

18h00 Réception et remise des récompenses au camping.
Lot au premier de chaque catégorie
Tirage au sort : A gagner deux séjours à Gruissan pour une semaine en studio cabine (4 couchages).
A gagner 500€ de lot offert par AG2R.

En plus des primes distribuées par catégorie le dimanche.

18h30 Pot de l'amitié.

20h Repas à la cafétéria « IRIS » centre commercial Carrefour Narbonne

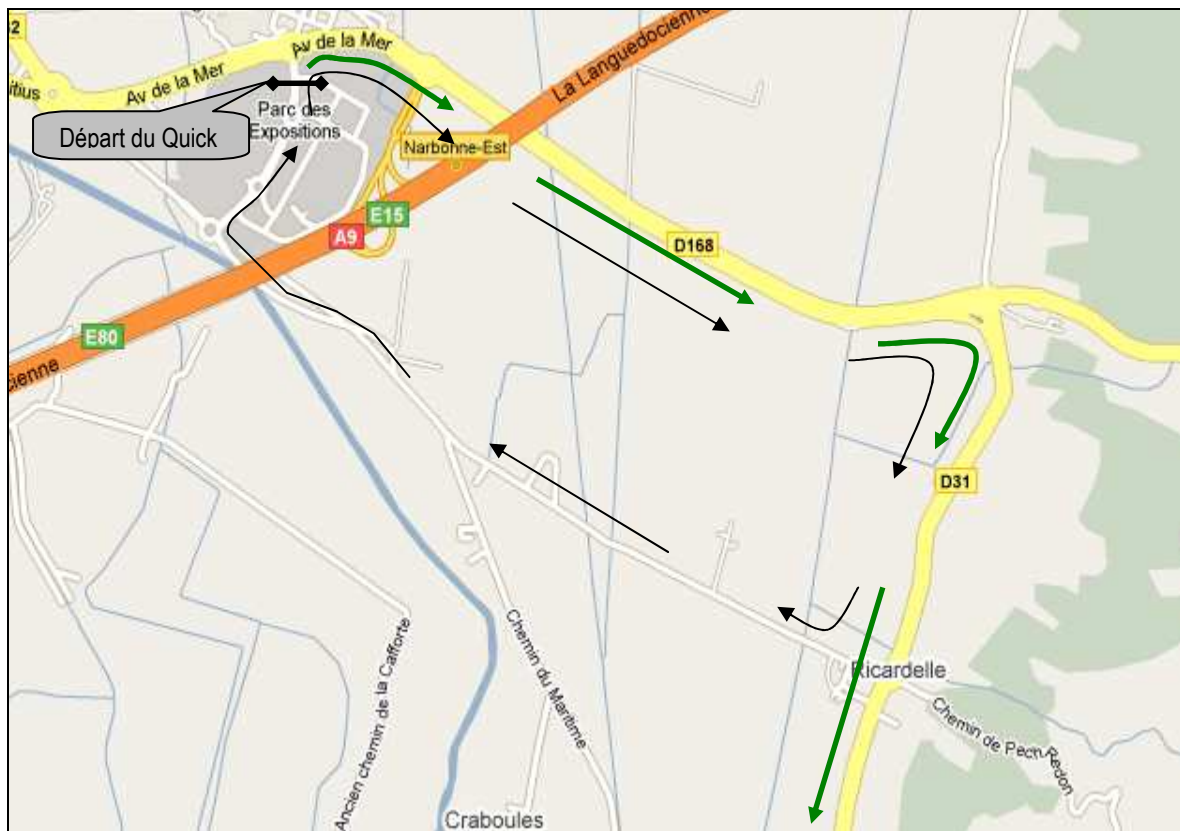
***Le port et le respect des couleurs du casque sont obligatoires.
Certificat médical pour les non licenciés de moins de trois mois.***

Nouveauté 2010 circuit rallongé.

Dimanche 6 JUIN 2010
Circuit de la course en ligne « Le Handiglobroller »

Départ : 9H Handbikes et 9H10 Rollers.

Lieu : « QUICK » ZAC de bonne source centre commercial Carrefour



- Premier passage sur le circuit, retour vers la ligne de départ.
- Deuxième passage sur le circuit, au lieu dit « Ricardelle » tout droit direction Gruissan, Narbonne-Plage.

Dimanche 6 JUIN 2010
Suite du Circuit de la course en ligne « Le Handiglobroller »



Arrivée de la course en ligne « Le Handiglobroller »



Dimanche 6 JUIN 2010
Programme de la Course en ligne « Le Handiglobroller »

NOUVEAUTE 2010 Rassemblement : Parking du Parc des Sports et de l'Amitié
11100 Narbonne

Départ : « QUICK » ZAC de bonne source centre commercial Carrefour

- 8H** Inscriptions et signature feuille d'engagement (remises des dossards)
Echauffement sur le Parking du centre commercial Carrefour.
- 9H** Départ des Handbikes.

Attention parcours sur route ouverte, Les concurrents devront respecter les règles de circulation.

Le port et le respect des couleurs du casque sont obligatoires.
Certificat médical pour les non licenciés de moins de trois mois.

- 9H10** Départ des Rollers.
- 11H45** Résultats et remise des prix par les partenaires.
- 12H15** Pot d'honneur.
- 13H** Repas au Camping « La Falaise » Rue des vacances 11100 Narbonne-Plage.

État du bitume : roulant sur 28 Kms

Dénivelés : plat sur 13 Kms légère montée sur 2 km, faux plat, montée 1 à 2% sur 4 km, puis descente 3 % sur 3 km, après le rond-point Gruissan : plat jusqu'à l'arrivée.

2 ravitaillements sur le parcours.

La course sera encadrée par la Police Municipale, les Vtt, les motards «Aude et Tours», les véhicules Cibistes de Narbonne, la Croix Rouge et un médecin.

600€ seront distribués suivant le tableau ci-dessous
Ces primes servent à aider les athlètes (frais déplacements et hôtel)

	MH3	MH2	MH1	WH	VMH
1er	100€	100€	50€	50€	50€
2ème	50€	50€	30€	30€	30€
3ème	30€	30€			

COUPON DE RESERVATION

A renvoyer impérativement avant le 15 MAI 2010

Compétiteur : Les repas du samedi soir et du dimanche midi sont offerts.

Accompagnant : 10€ par repas.

Enfants -10 ans : repas offert.

Engagement course Athlète : 10€ (paiement sur place)

Tableau réservation des repas			
	<i>repas samedi soir</i>	<i>repas dimanche midi</i>	<i>total</i>
athlète	x 0€	x 0€	€
accompagnant	x10€	x10€	€
enfant – 10 ans	x 0€	x 0€	€
			<i>total :</i> €

Tableau inscription des Athlètes				
<i>nom-prénom</i>	<i>catégorie</i>	<i>n° licence</i>	<i>n°dossard</i>	<i>club</i>

Je joins un chèque de€ à l'ordre de H.A.N.M. (Pour plusieurs réservations: faire un chèque groupé.)

Date :

Signature :

H.A.N.M

Mr EST Charles - 41 Pech des Moulins 11430 GRUISSAN

Email : hanm11@hotmail.fr

Site internet <http://www.hanm11.com>

Dossier course en téléchargement - Liste des engagés

LISTE DES HOTELS

<p><u>B&B City</u>. Réservation : www.hotel-bb.com ZI Plaisance. 24 chemin St Hippolyte Narbonne ☎ 08 92 78 80 73 Fax 04 68 58 90 00</p>	<p><u>HOTEL FORMULE 1</u> Quartier Plaisance rue hôtellerie Narbonne ☎ 08 91 70 53 39</p>
<p><u>ETAP HOTELS</u> Rue Antoine Becquerel Narbonne Prés de carrefour ☎ 08 92 68 31 38</p>	<p style="text-align: center;">— CHÂTEAU — L'HOSPITALET</p>  <p>Réservez sur / Book on : www.gerard-bertrand.com chateau.hospitalet@gerard-bertrand.com Route de Narbonne Plage 11 100 NARBONNE Tél. 0033 (0)4.68.45.28.50 Fax. 0033 (0)4.68.45.28.78</p>
<p><u>FASTHOTEL</u> Rue Antoine Becquerel Narbonne ☎ 04 68 42 48 48 Fax 04 68 41 06 02</p> <p><u>CAMPING RELAIS DE LA NAUTIQUE</u> 5 chalets accessibles Anse des Galères Narbonne ☎ 04 68 90 48 19 www.campinglanautique.com</p> <p><u>CAMPANILE 35€ 4 ch handi</u> 30, rue Ratacas Narbonne ☎ 04 68 33 24 40</p>	
<p><u>HOTEL INTER HOTEL PLAISANCE</u> www.plaisancehotel.com ZI Plaisance chemin Hôtellerie Narbonne ☎ 04 68 41 04 90 Fax 04 68 41 34 13</p>	
<p><u>NOVOTEL</u>. Parking fermé. ZA Plaisance route de Perpignan Narbonne ☎ 04 68 42 72 00 Fax 04 68 42 72 10</p>	<p>Narbonne-Plage HOTEL DE LA CLAPE, 4 Rue FLEURS 04 68 49 80 15</p>