

Des 8 ans

BABA SPORT NATURE



Nouveau Villefranche-de-Panat

BABA Sport Nature :
 Spécialiste des activités sportives de pleine nature familiales.
 Escal'arbre, rando aqua, canoë-kayak, paddles, VTT électrique, pédalos,
 C.O Aquatique, randonnées.
 +33 (0)630 246 740
 Plage de Villefranche-de-Panat
 beaba.sport.nature@gmail.com
 www.beaba-sport-nature.com



ENDURANCE SHOP

MILLAU

running - athlé - trail
 raid - marche - rando

GUILHEM PRAX

8, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE - 12100 MILLAU
 05 65 62 71 96 - 06 07 91 73 29
 millau@enduranceshop.com
 Ouvert du mardi au samedi 09h30 - 19h30 - 19h00
 www.enduranceshop.com



CAISSE D'ÉPARGNE
 DE MIDI-PYRENEES

BANQUE & ASSURANCES

Agence de **REQUISTA**

Tél. 05 81 19 31 07 - Fax 05 65 74 06 70

Tél. 06 75 66 07 50
 E-mail : edc@hotmail.fr
 VILLEFRANCHE de PANAT



EDC **B2S**

Energie Développement Concept
 Energies Renouvelables

LA BELLE ÉPOQUE
 Restaurant
 Traiteur

Le Griffoul
 Bar
 Pizzeria

12430 Lestrade et Thouels - Tél : 05 65 47 03 02
 E-Mail : belleepoque@sfr.fr

TDSC

TECHNICIEN DES SPORTS COLLECTIFS

EQUIPEMENTS, HABILLEMENTS
 et MATERIEL
 POUR CLUBS, ASSOCIATIONS
 et ENTREPRISES

16, Route de Séverac
 ONET LE CHATEAU
 05 65 42 68 73
 www.tdsc.fr



CA
 NORD
 MIDI-PYRÉNÉES

Agence de Requista

1, Place Anciens Combattants
 12170 Requista
 Tél. 05 65 70 29 42

Camping les Cantarelles

Les Cantarelles vous accueille
 sur les rives du lac
 de Villefranche-de-Panat.
 Venez découvrir notre camping
 pour des vacances exceptionnelles
 au cœur de l'Aveyron.

Locations de mobil-homes

Tél. 05 65 46 40 35 - E-mail : cantarelles@wanadoo.fr - www.lescantarelles.com

Forges
 Coutellerie
 Boutique
 Musée

LAGUIOLE
 Honoré Durand

Coutellerie de Laguiole Honoré Durand
 ZA la Poujade - route d'Aubrac
 12210 Laguiole
 info@laguiole.com - 05 65 51 50 14
 www.laguiole.com

Visites gratuites toute l'année

www.steleweb.com 06 38 74 29 13 Ne pas jeter sur la voie publique, merci. © Photos couverture : Studio Borles et Steleweb

2019

Villefranche
 de Panat
 ~ AVEYRON ~



DIMANCHE 7 JUILLET

**Sentier
 du Lac** 10km



10km

JEUDI 15 AOÛT

IKALANA 24km

www.villefranche-de-panat.fr
 > courir en lévézou

Tél. 06 31 82 83 50 - 06 48 75 43 00

 **Courir en Lévézou**



Sentier du Lac - DIMANCHE 7 JUILLET 2019

PARCOURS

Sur le sentier qui borde le lac de Villefranche de Panat une occasion unique de courir sur l'eau :

- une boucle pour le 10 km.
- un parcours de 3 km.
- les parcours des enfants sont protégés de la circulation.

4 COURSES

Les épreuves sont proposées aux licenciés et aux non licenciés :

- **10 km.**
- **3 km** : ouverte à tous.
- **1,3 km** : pour les enfants de moins de 11 ans.
- **0,8 km** : pour les enfants de moins de 8 ans.
- **Randonnée Gourmande.**
- **Marche Nordique.**

PROGRAMME

L'accueil, le retrait des dossards et l'arrivée se font au gymnase.

- **8 h 00** : accueil des participants avec fouace, café, jus de fruits... Retrait des dossards. Inscriptions de dernière minute.
- **8 h 30** : départ de la Randonnée Gourmande.
- **9 h 30** : départ de la course de 10 km.
- **9 h 35** : départ de la Marche Nordique.
- **9 h 45** : départ des 3 km.
- **10 h 30** : départ courses enfants de 1,3 km et 0,8 km.
- **11 h 30** : proclamation des résultats et remise des récompenses.

SÉCURITÉ

- Les concurrents devront respecter le code de la route car la circulation ne sera pas interrompue.
- Des signaleurs assureront la sécurité à tous les carrefours.
- Une antenne médicale sera présente à l'arrivée.
- Les accompagnateurs en vélo sont interdits.
- Il sera indispensable de signaler tout abandon aux organisateurs.

RAVITAILLEMENT

- Sur le parcours : **1 point d'eau.**
- A l'arrivée : **ravitaillement complet.**

RÉCOMPENSES

- **Lot** à tous les participants.
- **Trophées** aux premiers H et F de chaque course.
- **Lots** aux 3 premiers du général H et F du 10 km.
- **Lots** aux vainqueurs de chaque catégorie 10 km. (cadets - juniors - espoirs - seniors - vétérans)
- **Récompenses Enfants** : Courses 1,3 km et 0,8 km par catégorie d'âge.



Ikalana - JEUDI 15 AOÛT 2019

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Quand le rêve devient nature !

Chaque trail s'effectue sur des chemins balisés, en une seule boucle, sur le plateau des Monts et Lacs du Lévézou. Les circuits parcourent une nature grandiose et permettent de découvrir patrimoine, forêts et lacs du Lévézou. Une occasion unique de courir sur l'eau ! La convivialité de la course à pied et une parfaite organisation sont au programme de cette manifestation. Tous les trails se font en autosuffisance (points d'eau sur le parcours).

2 CIRCUITS

- **Trail de 24 km** : 500 m de dénivelé positif. Circuit accessible à tout sportif.
- **Trail de 10 km** : 200 m de dénivelé positif. Circuit familial sans difficulté majeure.
- **Randonnée ou marche nordique de 10 km.**

PROGRAMME

- L'accueil, le retrait des dossards, le départ et l'arrivée se font au gymnase.
- **La veille** : retrait des dossards de 17 h à 19 h.
 - **7 h** : accueil avec fouace, café, jus de fruits... Retrait des dossards. Inscriptions de dernière minute.
 - **9 h** : départ du trail de 24 km.
 - **10 h** : départ du trail de 10 km et des randonneurs.
 - **11 h 30** : repas pour les coureurs et les accompagnateurs au gymnase.
 - **12 h** : résultats et remise des récompenses.

SÉCURITÉ

- Des contrôles seront effectués en différents points de passage.
- Les accompagnateurs à vélo sont interdits.
- Tout abandon devra être obligatoirement signalé.
- Une antenne médicale sera présente à l'arrivée.

RAVITAILLEMENT

Prévoir : boissons énergétiques, fruits secs, barres de céréales...
Sur le trail de **10 km** : **1 point d'eau**
Sur le trail de **24 km** : **2 points d'eau**
Ravitaillement gastronomique sur le 24 km.
A l'arrivée : ravitaillement complet.

CHALLENGE

Le trail 10 km permet de marquer des points pour :
• Challenge Groupama Nature.

RÉCOMPENSES

- **Lots à tous les participants.**
- **Trophées** aux premiers (H et F) de chaque course.
- **Lots** aux cinq premiers (H et F) du 24 km.
- **Classement** sur le 24 km par catégorie.
- **Classement** sur le 10 km pour la catégorie cadet.

ANIMATION NATURE - Profitez c'est gratuit !

- **15 h 30** : australienne sur le lac.
- **16 h 30** : Zumba Party sur la plage.

BULLETIN D'INSCRIPTION - Sentier du Lac - 07/07/2019

Règlement et envoi à l'ordre de « **Courir en Lévézou** » 12430 Villefranche de Panat. Joindre une copie de la licence sportive ou un certificat médical de «non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition» datant de moins d'un an pour les coureurs non licenciés.

NOM
Prénom
Adresse
Code postal Ville
Tél.
E-Mail
Sexe M - F - Année de naissance N° de licence
Club

INSCRIPTION

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 10 km : 12 € | <input type="checkbox"/> 3 km : 5 € |
| <input type="checkbox"/> Rando : 8 € | <input type="checkbox"/> Marche : 8 € |
| <input type="checkbox"/> 1,3 km : Gratuit | <input type="checkbox"/> 0,8 km : Gratuit |



Inscription en ligne
www.chrono-start.com

Supplément inscription
après le 5 juillet + 2 €

**Date et signature obligatoires
pour tous après lecture :**

BULLETIN D'INSCRIPTION - Ikalana - 15/08/2019

Règlement et envoi à l'ordre de « **Courir en Lévézou** » 12430 Villefranche de Panat. Joindre une copie de la licence sportive ou un certificat médical de «non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition» datant de moins d'un an pour les coureurs non licenciés.

NOM
Prénom
Adresse
Code postal Ville
Tél.
E-Mail
Sexe M - F - Année de naissance N° de licence
Club

INSCRIPTION

- | | | |
|--|-----------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 24 km : 13 € (sans repas) | } + Repas X 10€ | = € TOTAL
(INSCRIPTION + REPAS) |
| <input type="checkbox"/> 10 km : 10 € (sans repas) | | |
| <input type="checkbox"/> rando : 8 € (sans repas) | | |



Inscription en ligne
www.chrono-start.com

Supplément inscription
après le 13 août + 2 €

**Date et signature obligatoires
pour tous après lecture :**