

**38 Km individuel en autonomie (1 seul ravitaillement à Montferrier)
28 Km et 1450 m+ en Randonnée**

Équipe de 2 en Relais → / 1° relais : Lavelanet- Montferrier = 13 Km
/ 2° relais : Montferrier - Lavelanet = 25 Km

PROGRAMME

le samedi 09 avril 2004

Accueil / Dossards : Esplanade de la Concorde à LAVELANET, de 14 h 00 à 21 h 00.
. à partir de 19 h 30 / Pasta-Party salle des fêtes (confirmer présence - voir bulletin inscription)

le Dimanche 10 avril

?? **Esplanade de la Concorde** ☞ Retrait dossards et enregistrement des concurrents
de **6 h 00 à 7 h 00** du matin pour les Randonneurs et de **6 h 00 à 9 h 10** pour les catégories A-C
?? Briefing sur la ligne de Départ à 7 h 55 (**Randonneurs**) et 9 h 25 (**Coureurs**)
?? **DEPART** des **Randonneurs** (B) à **8 h 00** précises et **9 h 30** ☞ pour les catégories **A-C**.
ARRIVEE du premier concurrent à partir de 12 h 15 et du dernier concurrent à 17 h 00.
?? Repas d'après course – Salle des fêtes –Marché couvert de 12 h 00 à 18 h 00.
?? Remise des récompenses à partir de 16 h 00

Inscription : 17 €/ individuel et 13 €/ relayeur : un dossard, une feuille de route, un tee-shirt de qualité, pasta-party et repas d'après course, collation du dimanche matin, 1 ravitaillement + celui de l'arrivée, assistance course, navettes abandons, douches et lieux de repos... massages (*si possible*) et assistance médicale....

Pour les survivants : 1 tee-shirt et une médaille Finisseur. Lots gastronomiques, séjours en Ariège et matériel sportif tirés au sort.
Trophées et récompenses (*matériel sportif, lots gastronomiques..*) aux trois premiers de chaque catégories.

Aussi : Gestion, temps de passage, contrôle et suivi des concurrents informatisé par une équipe de professionnels, informations par affichage aux accompagnateurs au P.C. course, animations : médiévales et musicales, stands agrotourisme et salon courses natures et photographes officiels sur le parcours et à l'arrivée.

Résultats sur sport09.com dès le LUNDI MATIN

et envoyé par " Running Mag. "(délai 3 semaines) à tous les participants

RAPPEL 4ème édition

**35 Km et 1450 m de dénivelé positif autant en négatif -
725 participants - 612 survivants - 15,2 % de féminines - âge moyen 39,8**

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT - Le nombre de participants aux CITADELLES

est limité à 700 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS 08 avril 2005

(cachet de la Poste faisant foi et sauf si quota des participants déjà atteint)

Montant de l'inscription par personne ; se référer au tableau

Périodes d'inscription :	Avant le 25 mars 2005	Du 26 mars au 08 avril 2005
Individuel / Catégorie A - B - :	17 €	18 €
TARIFS / PERSONNES		
Equipe Relais / Catégorie C :	13 €	14 €