

PROGRAMME



Nouveaux parcours à découvrir sur la Mer d'Iroise

Courses Nature
en bordure de la Mer d'Iroise
entre **La Pointe Saint Mathieu**
et **Bertheaume avec passage dans le Fort.**

- 10 km (mesuré iaaf) – départ 10h15
 - 16 km – départ 10h40
- Votre départ "VU D'EN HAUT"

- Le sens de la course est inversé chaque année
- INSCRIPTIONS limitées à 800 pour les 2 courses
- Vestiaires gardés et douches à disposition

Droit à l'Image
Les participants autorisent les organisateurs, les ayant droit à utiliser les images prises durant les épreuves

à découvrir Exceptionnel !

3 circuits de Randonnées Côtières 9, 16 et 20 km vers la Mer d'Iroise

Le port du Conquet, la presqu'île de Kermorvan, la pointe Saint-Mathieu : point zéro du chemin Compostelle, abbaye, cénotaphe, et accès libre au phare, à tous les randonneurs, offert par la Communauté de Communes du Pays d'Iroise.

Départ libre de 8h30 à 10h

Inscriptions limitées à 800 pour les 3 circuits

Marche Nordique

2 circuits : 9 & 16 km, idem randos

Chronométrage (pour ceux qui le souhaitent)

agrément CHALLENGE NORDIQUE BRETAGNE 2015

Remise des dossards dès 8h30

Départ groupé : 9 h 45 - Arrivée sous l'arche

Récompenses aux 3 premiers (H et F) sur les 2 circuits
Un bon d'achat de 20 € aux gagnants (H et F) sur chaque circuit
Un sac à dos aux 2^e et 3^e (H et F) sur chaque circuit

Responsabilité civile

Les organisateurs sont couverts par leur assurance responsabilité civile organisateur. Les coureurs bénéficient des garanties liées à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

RECOMPENSES

COURSES NATURE

Le tee-shirt (respirant) de la LITTORALE
"Courons...Marchons...pour mieux voir !"
pour tous les coureurs, offert par nos partenaires



260 lots aux lauréats

Une ESCAPADE GOURMANDE

pour 2 personnes (dîner, nuitée, petit déjeuner)
offerte par l'HOTELLERIE de la POINTE ST MATHIEU
aux gagnants (H et F) sur les 2 courses
(les gagnants pourront choisir l'un des 3 premiers lots)

Un PASS pour le FESTIVAL DU BOUT DU MONDE (31 juillet, 1, 2 août)
3 jours (pour la 15 km), 2 jours (pour la 9 km)
aux 2^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Une ENTREE permanente (12 mois) à TREZIROISE
offerte par l'Espace Aquatique TREZIROISE
(piscine en eau de mer, sauna, hammam, fitness)
aux 3^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Un BON D'ACHAT de 20 € offert par INTERSPORT (Carrefour)
du 4^e au 8^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Un SAC A DOS offert par INTERSPORT (Carrefour)
du 9^e au 20^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Une PHOTO personnalisée offerte par INTERMARCHÉ
aux 20 premiers (H et F) sur les 2 courses

Un BON D'ACHAT de 15 € offert par LA CAVE DE KERUZAS
du 21^e au 23^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Une ENTREE à TREZIROISE
Offerte par l'Espace Aquatique TREZIROISE
du 24^e au 50^e classement général (H et F) sur les 2 courses

Un sac à dos offert par INTERSPORT (Carrefour)
Prix spécial aux 1^{ER} V4 (H et F) sur les 2 courses

Un PRIX spécial de 100 €
au club ou groupe constitué le mieux représenté en courses

Randonnées Pédestres et Marche Nordique

Le tee-shirt de la LITTORALE "Courons...Marchons...pour mieux voir !"
offert au départ à chaque participant
Un BON D'ACHAT de 100 €
au club ou groupe constitué le mieux représenté.

Toutes les récompenses seront remises dans l'heure qui suit l'arrivée des concurrents

INFORMATIONS

TARIFS incluant la restauration

- Courses : inscription + plateau repas	11 €
- Randonnées : inscription + plateau repas	9 €
- Marche nordique : inscription + plateau repas	9 €
- Rando familiale : inscription + plateau repas	9 €
- Courses "jeunes mousquetaires" : inscription (sans repas)	gratuit
- Accompagnant : plateau repas	8 €

RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme - Plougonvelin . ☎ 02 98 48 30 18 ou ☎ 06 85 06 80 32

Site : www.lalittorale-iroise.fr

INSCRIPTIONS

- Inscription en ligne www.lalittorale-iroise.fr ou www.yanoo.net
- Courrier adressé à : Littorale St Mathieu-Bertheaume
Office de Tourisme - Boulevard de la Mer 29217 PLOUGONVELIN
- à l'accueil de INTERSPORT - Parking Carrefour Iroise - 29200 BREST
- à l'accueil d'INTERMARCHÉ - Rue du Stade - 29217 PLOUGONVELIN
- à l'accueil d'INTERMARCHÉ - Castel Névez - 29280 PLOUZANE

DERNIER DELAI d'inscription : 5 juin 2015

Remise des dossards (courses) : Au stade Trémour à partir de 8h30

Courses nature	<input type="checkbox"/> 10 km	<input type="checkbox"/> 16 km	(11 € + licence ou certificat médical)
Marches nordiques	<input type="checkbox"/> (9 €)	(inscription unique, choix distance sur place)	
Randos pédestres	<input type="checkbox"/> (9 €)	(inscription unique, choix distance sur place)	
Rando familiale	<input type="checkbox"/> (9 €)		
"Jeunes mousquetaires"	<input type="checkbox"/>	(gratuit + si repas, prendre 1 accompagnant)	

Cocher votre choix

NOM Prénom
Date de naissance Sexe M F
Groupe (pour randos) : Nbre d'inscrits Responsable
Adresse
Code Postal Ville
Téléphone e-mail
Licence FFA Club

Nombre d'accompagnants au déjeuner (8 €)

Inscription limitée aux coureurs ayant + de 18 ans le jour de la course

Pour valider leur inscription, les coureurs doivent fournir une photocopie de leur licence en cours de validité. Les non licenciés fourniront un certificat médical datant de moins d'un an le 07 juin 2015

En 2015, face à la maladie,
..... La LITTORALE s'engage.
Courons.... Marchons ...
pour mieux VOIR !

Donnez une dimension solidaire à votre course, à votre randonnée !

Les bénéficiaires de la Littorale 2015 participeront à
l'acquisition d'un échographe portable
pour améliorer le confort des patients

en partenariat
avec la Ligue 29 contre le cancer et le service Oncologie du CHRU de BREST



L'échographe portable (coût ~12 000€) est un appareil radiologique qui permet de réaliser des soins, de manière très précise, au lit du patient.... Posséder un échographe dans le service d'Oncologie permet d'éviter de déplacer les patients en radiologie, ce qui améliore ainsi leur confort.

"C'est l'échographe qui se déplace, ce n'est plus le patient"

Les Rendez-Vous 2015 de la LITTORALE

5^è Nuit Celtique – La Littorale à Bertheaume

Le mardi 11 Août dès 19 h Fort de Bertheaume



Entrée gratuite
Restauration sur place

- Le meilleur de la musique bretonne avec les groupes PLANTEC & STARTIJENN
- Feu d'artifice sur l'îlot fortifié
- Découverte de la légende et de l'îlot lors d'un parcours spectacle

3^è Bourse des Initiatives



LA LITTORALE a créé une BOURSE DES INITIATIVES, afin de soutenir et financer des actions individuelles ou collectives ayant pour vocation le bien-être de manière générale. Les projets doivent être déposés avant fin octobre.

La bourse des Initiatives est financée par les éventuels bénéfices de la fête pédestre.

ANIMATIONS, SANTE, BIEN-ETRE

Courses
"Jeunes Mousquetaires"
au stade à 13h45
☉ATHOS 400 m (nés 2008/09)
☉PORTHOS 800 m (nés 2006/07)
☉ARAMIS 1200 m (nés 2004/05)
☉D'ARTAGNAN 1600 m (nés 2002/03)
Inscription gratuite
(avec autorisation parentale)
♦ Intermarché Plougonvelin
♦ Intermarché à Plouzané
♦ sur place dès 13h15
Limitée à 200 participants
1 tee-shirt offert à
chaque participant par
INTERMARCHÉ
Plougonvelin



SOPHROLOGIE et RELAXATION avec Marie Jo Le Beux
PODOLOGIE et SOINS des PIEDS par Denis Sparfel
OSTEOPATHIE (UFOF) par F. Le Reun, R. Leclerc, G. Huon, étudiants IDHEO

Les Partenaires



REMERCIEMENTS aux partenaires, au webmaster, à tous les bénévoles pour cette journée dédiée aux sportifs

PLOUGONVELIN

7 JUIN 2015



7^è édition
Tarifs inchangés
Repas compris

La Littorale

Saint Mathieu-Bertheaume



COURSES NATURE : 10 (mesuré iaaf) & 16 km
RANDONNÉES : 7, 9, 16, 20 km
MARCHES NORDIQUES 9 & 16 km
COURSES ENFANTS dès 14h15

Date limite d'inscription : 5 juin 2015

7^è édition
soyez des nôtres
en individuel..
en famille..
en club..
entre amis ...

RENSEIGNEMENTS
☎ 02 98 48 30 18 – 06 85 06 80 32
www.lalittorale-iroise.fr
INSCRIPTIONS sur yanoo.net

