

COURSE de HANDBIKE LOURDES TARBES

19 et 20 NOVEMBRE 2011

Le CONTRE la MONTRE du samedi 20 novembre

L'organisation est assurée par **Tarbes Handisport**.

Il se déroulera sur la « VOIE VERTE des GAVES », ancienne voie ferrée transformée en piste cyclable.

Dénivelé de 26 mètres sur les 17 kilomètres de la Voie. Présentation visible sur : « www.valleesdesgaves.com » rubrique « Nos Activités », « Voie Verte des Gaves ».

Echauffement à partir de l'hôtel : 500 mètres dans Lourdes pour rejoindre la Voie Verte, puis sur la Voie Verte jusqu'au point de départ douze kilomètres plus loin.

Départ à la Gare SNCF d'Argelès-Gazost, le Centre aéré local est gracieusement mis à notre disposition pour l'occasion ; toilettes adaptées et petit-déjeuner vous y attendent.

Arrivée à l'extrémité nord de la Voie Verte au centre de Lourdes (à moins de cinq cents mètres de l'hôtel), après 12 kilomètres de course sur un enrobé de largeur constante 2m50 ; les abords sont goudronnés.

La « Voie Verte » est sécurisée sur les 12 kilomètres concernés par le Contre la Montre.

Le temps référence est de 18'38''. Il a été réalisé en 2009 par Jean-Marie MAZOYER du club d'ALLAN (26). Premier départ à 11 H 00, puis toutes les minutes.

La COURSE en LIGNE de vingt et un kilomètres du dimanche 20 novembre 2011

Nouveauté depuis 2009 :

les vingt kilomètres historiques deviennent un semi-marathon, soit 21,095 km.

L'UAT Stado Athlétisme et Tarbes Handisport assurent conjointement l'organisation de cette course, et sont épaulées par :

- La SNCF, L'Office Départemental des Sports, La Ville de Lourdes, La Ville de Tarbes, Mizuno, Méridien Leclerc, Salaisons Pyrénéennes.

Catégories engagées : **Coureurs Handbikes Rollers Marcheurs**

Récompenses pour les trois premiers des catégories citées ci-dessus.

La Course s'effectue sur route fermée et sécurisée. Trois points de ravitaillement sont prévus aux 5^{ème}, 10^{ème} et 15^{ème} kilomètre.

Le parcours (R.N. 21) est très roulant puisque l'altitude à l'arrivée est 80 mètres inférieure à l'altitude du départ.

- Au départ, à cent mètres de l'hôtel, une côte de trois cents mètres vers le haut de la Ville (c'est l'échauffement de la veille),
- Dans les trois premiers kilomètres, alternance de faux plats et de côtes moyennes,
- Puis alternance de descentes et de plat jusqu'au quinzième kilomètre,
- Petite côte de deux cents mètres,
- Quatre derniers kilomètres plats.

Le meilleur temps sur les 21,095 kilomètres, de 38' 30'', a été réalisé en 2009 par Patrick FORTUNÉ du club d'AMIENS (80). Le deuxième meilleur temps est de 38'33'', réalisé en 2009 par Ludovic NARCE du club de BOURGOIN (38).

**Départ des Handbikes à 9H50, Départ des Rollers à 9H55,
Départ des coureurs à 10 H 00.**

Deux formules possibles au choix : Forfait week-end ou bien Course sèche

Pour faciliter les préparatifs de la Course, merci de vous inscrire directement auprès de notre organisation, en plus de votre inscription sur le site de la Fédération Handisport. Merci également de respecter la date limite du 31 octobre, l'hôtelier vous en saura gré.

Le Forfait Week-end : Date limite d'inscription : 31 octobre 2011

L'inscription à cette formule comprend, pour soixante euros (60 € 00) par personne (compétiteur ou accompagnateur) :

- La demi-pension des vendredi et samedi soirs à l'hôtel à Lourdes,
- Le repas du samedi midi à l'arrivée du Contre la Montre à l'hôtel,
- L'engagement au semi-marathon avec collation de fin de course et récompenses aux trois premiers,
- L'acheminement, si nécessaire, des véhicules personnels à l'arrivée du dimanche,
- Le repas du dimanche midi à Tarbes (proche de l'arrivée).

ou bien

La Course Sèche : Date limite d'inscription : 31 octobre 2011

L'inscription à cette formule comprend, pour dix euros (10 € 00) par compétiteur :

- La participation au Contre la Montre du samedi,
- L'engagement au semi marathon avec collation de fin de course et récompenses aux trois premiers.

Jean-Paul Cournet,
président de Tarbes Handisport.

