



CAZINIGHT 2018

7^{ème} édition

Au fil des années, notre épreuve nocturne confirme son succès. Près de 300 coureurs en 2017 sont venus fouler les sentiers sostraniens au gré des frontales. Cette année, nous vous espérons encore plus nombreux sur le site historique de Bridiers avec la mise en place d'un 3^{ème} format de course sur la distance de 5 km s'ajoutant aux trails de 10 et 17 km.

* **le 10 km (130m D+)** Son profil abordable permettra à tout à chacun de prendre un réel plaisir. Le départ s'effectuera par un tour d'étang du Cheix avant d'aborder quelques centaines de mètres plus loin le premier raidillon pour vérifier que les cuisses répondent bien. Le passage dans le haut Bridiers vous permettra de souffler un peu avant de s'engager au km 5 dans un single montant et étroit. Vous devrez alors faire preuve de vigilance et de concentration pour éviter de vous prendre les pieds dans des racines piégeuses. Le retour vous fera passer dans l'enceinte de la tour de Bridiers, avant de se faufiler dans un single illuminée pour l'occasion, mais attention !!! Vous y ferez peut-être des rencontres insolites !!!!! L'arrivée, tout en descente, s'effectuera au gymnase Tristan l'Hermite où vous pourrez vous réconforter avec une soupe chaude.

* **le 17 km (370 mD+)** : Le parcours est typé plus trail et plus physique que le 10 km. Vous devrez maîtriser vos allures afin de conserver un maximum de fraîcheur pour la 2^{ème} partie de course.

Le départ proposera un tour d'étang pour se mettre en jambes, ce qui permettra au public d'apprécier le cheminement lumineux des frontales. Ensuite le parcours vous mènera tranquillement au domaine de la Fôt où vous pourrez apercevoir le Château de la Cazine, haut lieu de la gastronomie Sostranienne. Là, vous devrez avoir conservé de la fraîcheur pour aborder un profil beaucoup plus exigeant, mêlant côtes, petits singles montant et relances jusqu'au 13^{ème} kilomètre. Ensuite vous profiterez du passage dans la tour de Bridiers et d'un joli single tout en descente avant de rallier l'arrivée où le public sera là pour vous faire une belle ovation.

17h00 : Ouverture du secrétariat pour le retrait des dossards et des inscriptions sur place au
Gymnase Tristan l'Hermite

Aucune inscription ne sera acceptée sans certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en **compétition** de **moins de 1 an** ou sans présentation de la licence

19h30 : fin des inscriptions sur place (**18h30** pour le 5 km)

19h45 : fermeture du secrétariat du retrait des dossards (**18h45** pour le 5 km)

19h50 : Briefing 10' avant chaque course

19h00 : **DEPART 5 km**

20h00 : **DEPART 17 km**

20h15 : **DEPART 10 km**

21h45 : Remise des récompenses

Prix de l'inscription : 10 et 17 km : 12 euros (+2€ sur place) gratuit pour les cadets
5 km : 7 euros gratuit pour les minimes et les cadets

Il est **obligatoire** de se munir dès le départ **d'une lampe frontale**. Inutile de posséder une frontale très puissante, le parcours sera balisé avec de la rubalise REFLEXITE, ruban rétroréfléchissant et de la bombe REFLECT LIGHT.

**VOTRE INSCRIPTION SERA DEFINITIVE APRES RECEPTION DU REGLEMENT
ET DE VOTRE JUSTIFICATIF (Licence ou Certificat médical)**