

## Sortie EKIDEN de Toulon le 13 mars 2016

Bonjour à toutes et à tous!

Quelques explications pour ceux qui ne connaissent pas:  
Il s'agit d'un marathon en équipes de 6 coureurs qui peuvent choisir leur distance:

- Le premier relayeur part pour 5km (**Attention, départ à 8h30!**)
- Le deuxième: 10 km.
- Le troisième: 5km.
- Le quatrième: 10 km.
- Le cinquième: 5 km.
- Le sixième et dernier: 7,195 km.

le parcours se situe entre Toulon et le Mourillon, sur une boucle de 5 km pratiquement plate (si vous cherchez du dénivelé, ce n'est pas la course qu'il vous faut!). Mais l'ambiance est très sympa car tous les coéquipiers encouragent le relayeur qui court et peuvent même courir avec lui.

De plus, nous finissons la matinée par un pique-nique bien mérité sur la plage des Mourillons. Rien ne vous empêche de piquer une tête, comme les courageux Bruno et Eric le font chaque année!

L'apéritif sera offert par moi-même, et l'engagement à la course, par le club. Il ne vous reste qu'à venir courir!

J'insiste sur le fait que toute personne qui s'inscrit doit, sauf cas de force majeure, participer, car en cas de désistement de dernière minute pour lequel nous ne trouverions pas de remplaçant, toute l'équipe sera pénalisée.

Cette course est à la portée de tous, quel que soit le niveau, l'objectif étant avant tout de se faire plaisir tous ensemble.

Je formerai les équipes en fonction du niveau des participants.

Mon souhait est d'arriver à monter 3 équipes minimum: une 100% féminine, une mixte et une de "costauds" qui pourrait (pourquoi pas?) prétendre à une qualification aux championnats de France d'Ekiden. Dimitri, je compte sur toi pour le recrutement!

Lieu de rendez-vous pour le covoiturage: parking du pont de l'Arc à côté du CREPS.

Heure: je vous conseille de partir vers 6.00 car les places de parking aux abords du départ sont rares.

Je serai déjà sur place et aurai récupéré les dossards la veille.

Merci de me confirmer votre participation le plus tôt possible et votre souhait concernant la distance (que j'essaierai de respecter, dans la mesure du possible!) pour nous puissions commencer la constitution des équipes avec René.

En espérant que vous vous mobiliserez très nombreux! Les premiers inscrits seront prioritaires. Si vous attendez trop, pas sûr que l'on réussisse à former une équipe supplémentaire complète, comme cela a déjà été le cas les années précédentes...

Bon week-end et à très bientôt!

Jean-Claude