

# SEMI MARATHON

★ LÈGE - CAP FERRET ★

## DIMANCHE 14 AVRIL 2019 - Départ - 10H

Sans difficulté majeure, ce parcours vous fera apprécier la forêt domaniale de la Presqu'île de Lège-Cap Ferret. Les odeurs de pins du matin, la faune, les pistes cyclables et le bord du Bassin d'Arcachon vous permettront de passer des moments rares.

**2 000 coureurs** prendront le départ venant de plus de 55 départements.

### Quelques infos :

Lieu de Départ/Arrivée - Place Bertic - Claouey

Tarif unique : 25 €

Inscriptions ouvertes jusqu'au 10 avril

(selon les dossards disponibles)

via le site [www.semi-legecapferret.com](http://www.semi-legecapferret.com)

- Un T-shirt technique offert aux 1300 premiers inscrits.

(Un T-shirt des éditions précédentes d'une des courses de la Presqu'île vous sera proposé sur place sur présentation de votre dossard)

- Une bouteille "Château de Marsan" est offerte à chaque participant.

- 5 ravitaillements sur le parcours.

- Un espace de Massage-Kiné à l'arrivée

- Une restauration sur place le samedi et le dimanche.

### NOUVEAU 2019

- Création de la Randonnée des Oyats la veille du semi Marathon

- Nouveau site internet plus fonctionnel, esthétique et l'intégration de réservation en ligne  
[www.semi-legecapferret.com](http://www.semi-legecapferret.com)

- Repas d'après-course réservé à l'avance en ligne

### ORGANISATION

- 160 personnes sont nécessaires pour l'organisation

- Plus de 10 000 bouteilles d'eau

- Une presqu'île toujours propre avec un nettoyage en instantané durant la course

- 5 ravitaillement sur le parcours et 1 à l'arrivée

- Equipe Logistique - médicale, ravitailleurs, signaleurs, sécurité et restauration. bref, une belle équipe!!!



# RANDONNÉE DES OYATS

★ LÈGE - CAP FERRET ★

**SAMEDI 13 AVRIL 2019 - 14H30**

La Randonnée des Oyats va vous permettre de découvrir des endroits rares sur ce parcours de 10,80km et de profiter pleinement de la forêt et du bord de plage du Bassin d'Arcachon. Sans difficulté particulière, il sera nécessaire d'être bien chaussé. Esprit de balade et de partage mais pas de compétition

1 bouteille de vin est offerte à chaque participant - 1 ravitaillement sur le parcours - 1 ravitaillement à l'arrivée

**Inscription : 11 € via le site internet [www.semi-legecapferret.com](http://www.semi-legecapferret.com)**

## PRATIQUE

Le retrait des dossards est prévu au magasin FOULEES MERIGNAC (36, avenue de la Somme à Mérignac) du 7 au 12 avril de 10h à 19h et la veille le 13 avril sur le site Départ/Arrivée (Place Bertic-Claouey-Lège Cap Ferret) de 10h à 19h.

Idem pour la Randonnée, soit au magasin soit le jour de la randonnée à partir de 10h.

Le retrait des dossards du SEMI le jour J doit être exceptionnel et prioritairement aux coureurs hors département jusqu'à 8h30 dernier délai. Pour les inscriptions incomplètes, n'oubliez d'amener votre certificat ou licence (pas de certificat ou licence = pas de dossard).

Les coureurs doivent s'organiser pour être stationnés au minimum 1 h avant le départ de la course.

DIMANCHE  
**14**  
AVRIL 2019  
**21KM**

**SEMI  
MARATH**

★ LÈGE - CAP FERRET ★

INSCRIPTION EN LIGNE  
[WWW.SEMI-LEGECAPFERRET.COM](http://WWW.SEMI-LEGECAPFERRET.COM)

NOUVEAU  
LE 13 AVRIL  
RANDONNÉE  
DES OYATS  
★ LÈGE - CAP FERRET ★

**SUPER U** CLAOUÉY  
**foules**  
**NISSAN**  
CHÂTEAU DE MARSAN  
CRISTALINE  
Plus for Running  
LÈGE - CAP FERRET

INSCRIPTION EN LIGNE [WWW.SEMI-LEGECAPFERRET.COM](http://WWW.SEMI-LEGECAPFERRET.COM)

**RANDONNÉE  
DES OYATS**

★ LÈGE - CAP FERRET ★

**SAMEDI 13 AVRIL 2019**

**SUPER U** CLAOUÉY  
CHÂTEAU DE MARSAN  
NISSAN  
LÈGE - CAP FERRET

Infos : 05 56 60 01 01