

Trail des Sangliers 2010 - Infos N°2

L'édition 2010 du Trail des Sangliers approche à grand pas, nous sommes maintenant à **moins d'un mois de l'épreuve**.

L'équipe de bénévoles du Trail se met en place pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Cela représente 120 bénévoles dont une soixantaine sur le parcours, une vingtaine à l'arrivée, une vingtaine au repas et une vingtaine pour le départ et l'arrivée.

Cette année, nous vous proposerons le café au retrait des dossards du dimanche matin, pour démarrer la journée sur le bon pied.

Les inscriptions se poursuivent, vous pourrez voir la liste des inscrits sur le site www.traildessaugliers.com.

Elles se font par courrier (plaquette d'inscription à télécharger sur le site www.traildessaugliers.com ou à retirer dans les magasins de sport).

Ne tardez pas, passé **le 16 septembre 2010** (cachet de la poste faisant foi), vous ne pourrez plus bénéficier du repas chaud d'après course.

Pour les retardataires, les inscriptions de dernière minute se dérouleront le **samedi 25 septembre de 14 à 18h au magasin Sport et Neige de Pontarlier (repas chaud non compris)**.

Le petit conseil préparation du coach :

Vous êtes à 4 semaines de l'objectif. C'est le moment de tester à l'entraînement le matériel (chaussures, sac porte-boisson...) et le ravitaillement (gels, barres énergétiques...) que vous utiliserez le jour de la course.

Nous vous rappelons que les bâtons seront interdits et que la ceinture porte-boisson est obligatoire (**il n'y aura pas de gobelets aux ravitaillements**).

Pour ceux qui sont intéressés par la pratique du footing et de la course à pied en groupe (c'est toujours plus motivant à plusieurs...), le **DSA Pontarlier vous accueille au sein de son groupe loisir adulte**.

2 groupes de niveau sont proposés selon les objectifs de chacun (remise en forme, loisir ou préparation de courses - route et trail) avec des séances le lundi soir à 18h30 et le jeudi soir à 19h. Les séances se déroulent en alternance, au stade et en nature.

Pour les plus jeunes et / ou ceux qui ont vibré lors des derniers championnats d'Europe de Barcelone les, le DSAP est aussi et surtout un **club d'athlétisme** ou l'on découvre l'athlétisme et ses multiples disciplines. Renseignements club auprès de Christophe au 06 75 07 22 44.