

OMSEP



# 2024 24<sup>ème</sup> Edition Marathon SEMI-MARATHON & des OUSSAILLÈS 09

[www.marathondesoussailles.fr](http://www.marathondesoussailles.fr)

8H30

**AULUS  
LES BAINS**

DEPART  
**MARATHON**

< Relais1 > 9 km 180

**ERCÉ**

OUST

< Relais2 > 9 km 375

9H30

DEPART

**SEIX**  
SEMI-Marathon

**SEIX**

LACOURT

< Relais3 > 15 km 400

**EYCHEIL**

DEPART 10 KM

10H15

ST-LIZIER

< Relais4 > 8 km 240

**ST GIRONS**

**MARATHON**

individuel 42km | 95

**MARATHON**

Relais par 4

**SEMI-MARATHON**

individuel 21km | 100

**10 KM**

individuel

**INSCRIPTIONS**

[www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

10 km

**MARCHE**

Départ 10h15

**ENFANTS**

Départ 11h00

# Dimanche 25 Août





# 2024 Marathon & SEMI-MARATHON / 10KM des Oussailès



## REGLEMENT

### ORGANISATION :

Le Marathon des OUSSAILLES du Couserans est organisé par l'Office Municipal des Sports et d'Éducation Physique (OMSEP) en collaboration avec la Mairie de Saint-Girons et la Communauté de Communes Couserans Pyrénées.

**OMSEP - Mairie**  
**Place Jean Ibanès - BP 110**  
**09201 Saint-Girons Cédex**

Tél : 05 61 04 05 22    Fax 05 61 66 38 95

Email : [marathondesoussailles@gmail.com](mailto:marathondesoussailles@gmail.com)



Site web : [www.marathondesoussailles.fr](http://www.marathondesoussailles.fr) - Facebook : **Marathon-des-Oussailès**

Adresse inscription : [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

**2024 Marathon & SEMI-MARATHON / 10KM des Oussailès**  
 24ème Edition  
 www.marathondesoussailles.fr

**8h30 DEPART MARATHON** AULUS LES BAINS (Relais 1 : 9 km 180) → ERCÉ → OUST (Relais 2 : 9 km 375) → SEIX (9h30 DEPART SEMI-Marathon) → LACOURT (Relais 3 : 15 km 400) → EYCHEIL (10h15 DEPART 10 KM) → ST-LIZIER → ST GIRONS (Relais 4 : 8 km 240)

**MARATHON** Individuel 42km 195€  
**MARATHON** Relais par 4  
**SEMI-MARATHON** Individuel 21 km 100€  
**10 KM** Individuel  
**MARCHE** Départ 10h15  
**ENFANTS** Départ 11h00

**INSCRIPTIONS** [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

**Dimanche 25 Août**

Logos: Occitanie, Couserans Pyrénées, Ariège 09, Saint-Girons, and a QR code.

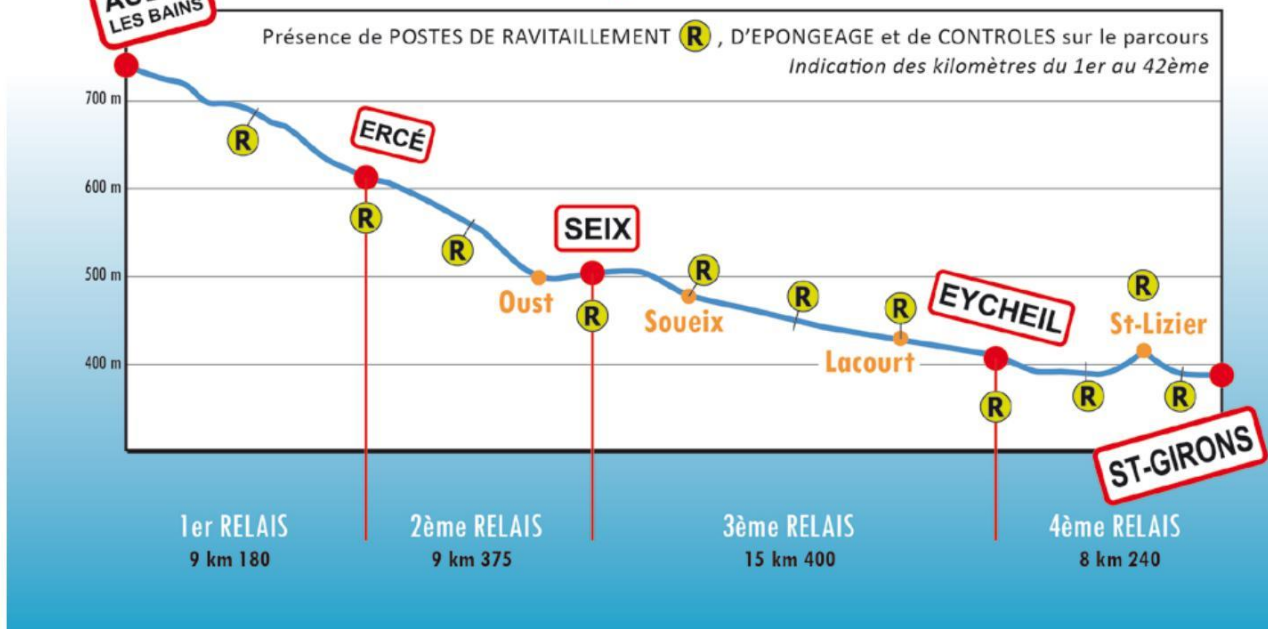


## PARCOURS MARATHON individuel et par équipe de 4

**42km195** empruntant les vallées ombragées du Garbet et du Salat avec **Départ à 8h30** du Parc d'Aulus les Bains (plan ci-contre) et Arrivée à Saint-Girons (stade d'Athlétisme).

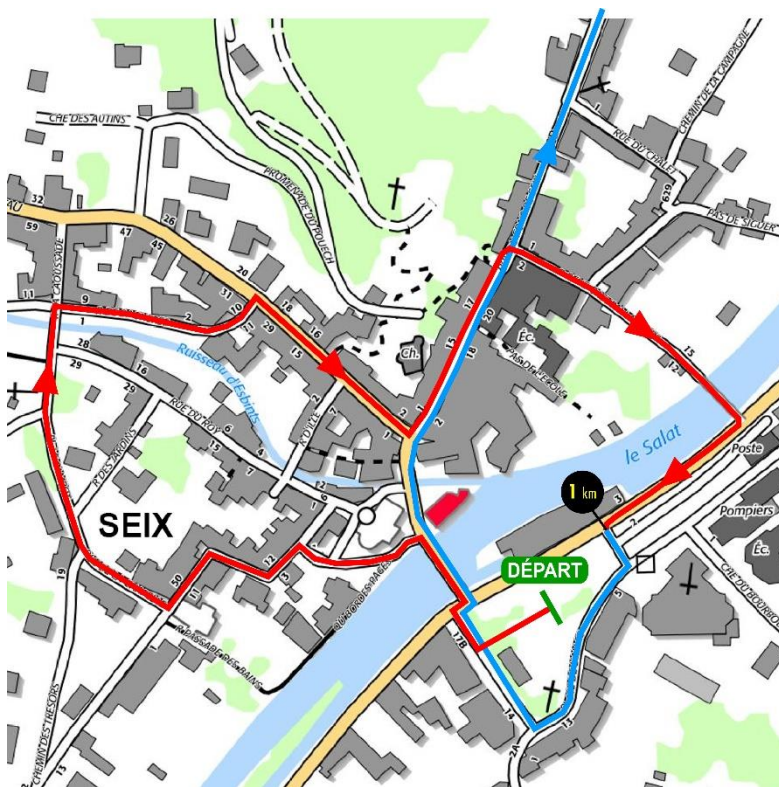


### Profil du Marathon

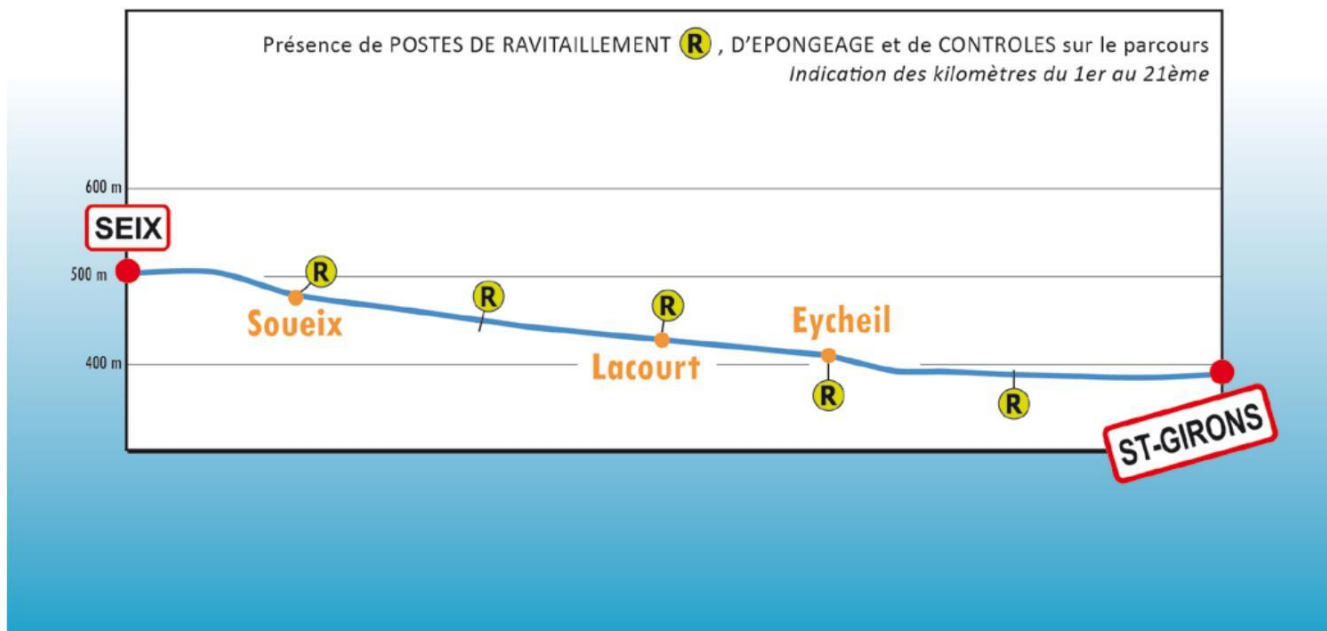


## PARCOURS SEMI-MARATHON

**21km100** empruntant la vallée ombragée du Salat. Parcours tout en descente propice à performance avec **Départ à 9h30** du village de **Seix** (plan ci-contre) et Arrivée à Saint-Girons (stade d'Athlétisme)



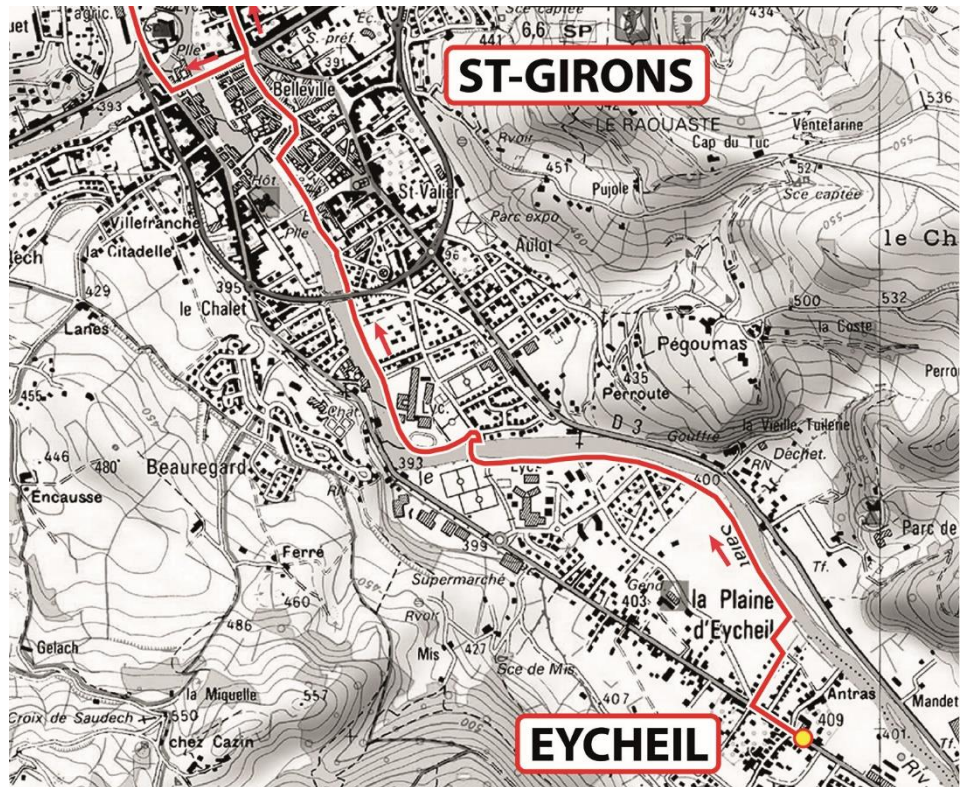
### Profil du Semi-Marathon



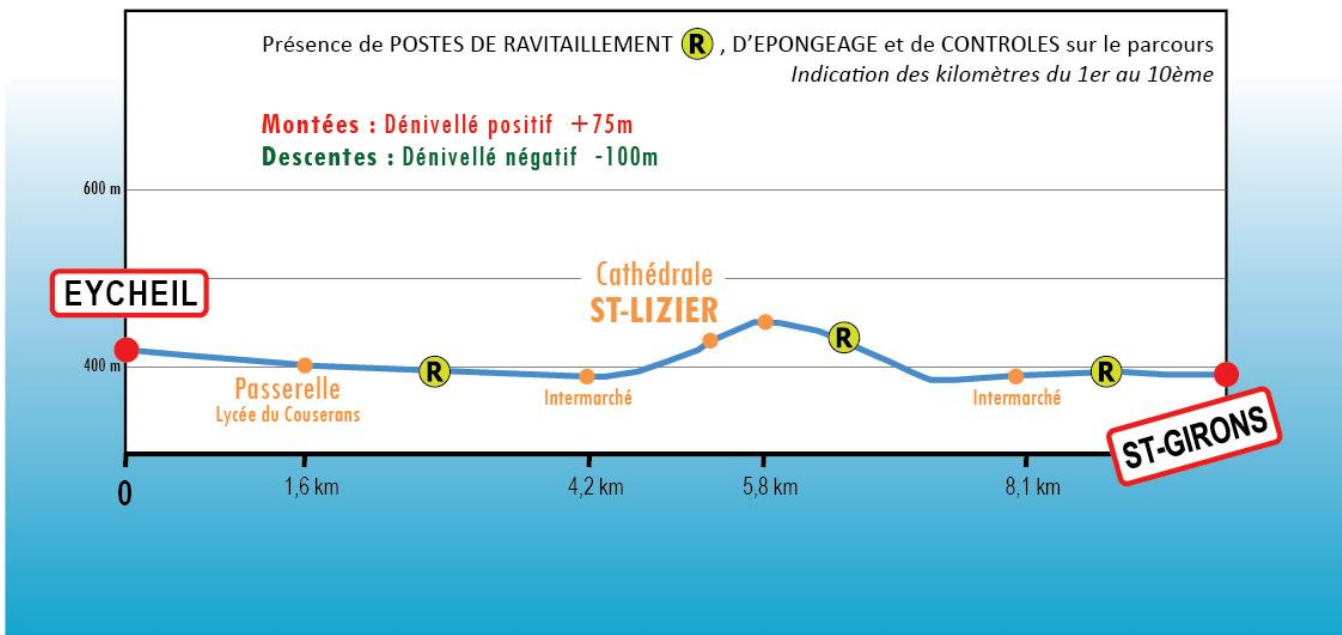


## PARCOURS 10 KM

10 km dans les rues de Saint-Girons avec un passage par la cité de Saint-Lizier avec **Départ à 10h15** du village d'**Eycheil** (plan ci-contre) et Arrivée à Saint-Girons (Stade d'Athlétisme)



### Profil du 10 KM



---

## ***COURSE ENFANT***

---

A l'occasion du Marathon des OUSSAILLES, l'OMSEP organise une course à pied réservée aux enfants nés entre 2011 et 2018 sur un parcours autour du stade (distance du parcours en fonction des catégories).

<b>CATEGORIES</b>	<b>AGE</b>	<b>PARCOURS</b>
Les Minis	de 6 à 8 ans	1 tour
Les Minots	de 9 à 10 ans	2 tours
Les Maxis	de 11 à 12 ans	3 tours

La participation à cette épreuve est gratuite

Le parcours n'étant pas chronométré, aucun classement ne sera effectué à l'issue de la course. Chaque coureur recevra une récompense : goûters, médailles, cadeaux des partenaires

Inscription le jour de l'épreuve au club house du FOOT à partir de 9h30, dans un but d'accélération des démarches le jour J, chaque enfant pourra se pré-inscrire. Fiche d'inscription à remplir par le responsable légal et l'accompagnant majeur du jour J.

### **Le départ de la course se fera sous l'Arche Officielle à 11h**

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les photos et vidéos prises lors de l'épreuve dans le but de promouvoir l'image du Marathon des Oussailles. En vous inscrivant vous abandonnez votre droit d'image.

---

## ***PARCOURS MARCHE***

---

### **Départ de la Rando à 10h15 > place du village d' EYCHEIL**

Tout marcheur non muni d'un dossard délivré par l'organisation ne sera pas autorisé à prendre le départ de la Rando  
Les participants ne doivent utiliser que la partie droite de la chaussée et se conformer strictement au code de la route

Les coureurs du Marathon et Semi-Marathon sont **prioritaires**, merci de leur faire suffisamment de place pour les laisser passer sans les gêner et de ne pas les ralentir.

Respecter les consignes des signaleurs.

Les chiens, même en laisse, ne sont pas autorisés sur le parcours.

Merci de respecter l'environnement, aucun déchet sur le parcours

Les Participants à la RANDO participent sous leur propre responsabilité, pas de classement à l'arrivée

Droit d'image : « J'autorise expressément les organisateurs de la Rando des OUSSAILLES à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation à la rando.

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses.

---

## **PARTICIPATION & ENGAGEMENTS**

---

**MARATHON** : ouvert aux catégories espoirs, séniors et vétérans, hommes et femmes. Tout participant doit avoir au moins 20 ans au moment de l'épreuve.

**SEMI-MARATHON** : La course est ouverte aux femmes et aux hommes des catégories JUNIORS (2005 à 2006), ESPOIRS (2002 à 2004), SENIORS (1990 à 2001) et MASTERS (avant 1989). Pour les Juniors non majeurs le jour de la course, une autorisation parentale est exigée. Les licenciés FFA devront fournir une photocopie de licence valide au jour de la course.

**10 KM** : la course est ouverte aux femmes et aux hommes, des catégories CADETS (2007 à 2008), JUNIORS (2005 à 2006), ESPOIRS (2002 à 2004), SENIORS (1990 à 2001) et MASTERS (avant 1989). Pour les mineurs le jour de la course, une autorisation parentale est exigée. Les licenciés FFA devront fournir une photocopie de licence valide au jour de la course.

**RELAIS** : Course par équipes de 4 ouverte aux catégories CADETS (2007 à 2008), sauf le relais n° 3 SEIX -EYCHEIL , JUNIORS (2005 à 2006), ESPOIRS (2002 à 2004), SENIORS (1990 à 2001) et MASTERS (avant 1989) – homme, femme et mixte. Pour les mineurs le jour de la course, une autorisation parentale sera exigée. Les licenciés FFA devront fournir une photocopie de licence valide au jour de la course.

Cette épreuve ariégeoise a la particularité de se courir individuellement ou par équipes de 4 coureurs en relais. Les étapes sont : Aulus > Ercé 9,180 km, Ercé > Seix 9,375 km, Seix > Eycheil 15,40 km, Eycheil > Saint-Girons 8,240 km.

**L'épreuve est ouverte aux licenciés et non licenciés.** Tout athlète non licencié devra fournir un certificat médical original ou sa copie de non contre-indication à la pratique de la course à pied ou athlétisme en compétition et uniquement ces mentions, datant de moins d'un an à la date de la course ou bien devra se connecter dans les 3 mois précédents la compétition sur la plateforme web dédiée : [pps.athle.fr](http://pps.athle.fr) afin d'établir son attestation PPS. Titulaires d'une licence FSGT, FSCF, UFOLEP, UNSS, FNSU, la mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition doit apparaître de façon précise, par tous les moyens sur la carte licence. Le certificat médical ou sa copie sera conservé par l'organisation. Il est expressément rappelé que les coureurs participent à la compétition sous leur propre responsabilité.

Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.

Une barrière horaire de 4 heures est positionnée au village d'Eycheil, au-delà de ces 4 heures tout participant qui n'aura pas passé Eycheil (km 34) sera pris en charge par le véhicule de fin de course.

Les inscriptions se font uniquement par internet sur le site [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com) ou [www.marathondesoussailles.com](http://www.marathondesoussailles.com) - **Les inscriptions seront prises jusqu'au** : Samedi 24 août 2024 en individuel et pour les équipes de 4 jusqu'à 15h – Aucune inscription ne sera prise par téléphone.

---

### **SERVICE MEDICAL**



Une assistance médicale sera assurée, sur le parcours et à l'arrivée. Les services médicaux d'urgence seront habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

Tout abandon devra être signalé à l'organisation. Les participants pourront se faire masser par de kinésithérapeutes et se doucher après l'épreuve.

---

## RETRAIT DES DOSSARDS – individuels et par équipes

---

Retrait des Dossards au stade d'athlétisme Jo Bousson, Avenue Aristide Bergès (Club house du Foot).

- le Samedi 24 août 2024 entre 17h30 et 19h (**MARATHON & RELAIS** / **SEMI-MARATHON** / **10KM**)

**MARATHON & RELAIS** : le Dimanche 25 août 2024 matin de 6h00 à 7h00 **ou au départ d'AULUS entre 7h45 et 8h15**

**SEMI-MARATHON** : le Dimanche 25 août 2024 matin de 6h00 à 8h00 **ou au départ de SEIX entre 8h45 et 9h15**

**10 KM** : le Dimanche 25 août 2024 matin de 6h00 à 8h00 **ou au départ d'EYCHEIL entre 9h00 et 9h30**

**Le dossard doit être porté en entier et de façon à être visible aux points de contrôle et à l'arrivée**

(N'oubliez pas vos épingles pour fixer le dossard)

### **CHRONOMETRAGE :**

Une puce par coureur individuel et une par équipe sur le dernier relayeur.



**CHRONO-START**  
CHRONOMETRAGE SPORTIF

### **INDIVIDUEL**

**29 € ( Marathon )**

jusqu'au 31 juillet 2024 puis **32 €**

**19 € ( Semi-Marathon )**

jusqu'au 31 juillet 2024 puis **22 €**

**15 € ( 10 KM )**

jusqu'au 31 juillet 2024 puis **18 €**

**6 € ( Marche )**

**Repas individuel 13 €**

**Repas accompagnateur 13 €**

### **EQUIPE de 4 coureurs**

**46 €**

**Repas individuel 13 €**

**Repas accompagnateur 13 €**

---

## RECOMPENSES



**Individuels** : Les 3 premiers au classement (Hommes et Femmes) ainsi que les premiers de chaque catégorie (\*) recevront des trophées, des coupes, ou des produits du terroir. Tous les participants au Marathon en individuel recevront une médaille. (\*) sous réserve d'un nombre suffisant de participants dans chaque catégorie

**Équipes** : Seront récompensées les **1<sup>ères</sup> équipes** (Hommes, Femmes, Mixte) et **Challenge OMSEP** (Hommes, Femmes, Mixte)



**Seules les équipes composées de 4 participants pourront être récompensées.**

Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux lots ou récompenses.

Une médaille est remise à l'arrivée aux « finishers » du Marathon.

Un souvenir ainsi qu'une boisson seront offerts à chaque participant.

Pendant la remise des récompenses, le repas clôturera la manifestation.



---

## **RAVITAILLEMENTS**

---

Des postes de ravitaillement seront mis en place tous les 4 kms et aux étapes relais (ERCE, SEIX, EYCHEIL).  
Des postes d'eau seront placés réglementairement dans ces intervalles de distance. Il y aura un ravitaillement à l'arrivée.

---

## **TRANSPORT DES MARATHONIENS**

---

### **Marathon et Semi-Marathon individuel**

Un bus partira du stade d'athlétisme le dimanche à 7h. Il vous portera au départ d'Aulus.

Pour le Semi-Marathon, un Bus partira du stade à 8h15 direction le départ de Seix et un autre bus partira à 8h45 direction le départ du 10 km à Eycheil. Ces bus prendront en charge vos affaires via St-Girons, où vous trouverez vos affaires à l'arrivée (club house du foot).

Le nombre de places étant limité, il est conseillé de réserver sa place lors de l'inscription (pavé options).

Des minibus seront mis en place pour récupérer les véhicules à AULUS et à SEIX pour ceux qui se sont rendus au départ avec leur véhicule. **Départ de St-Girons à 13H et à 15H.**

### **Marathon en relais**

Les équipes doivent gérer elles-mêmes, le transport et la récupération des coureurs aux différents relais.

---

## **ORGANISATION**

---

**Art 1.** Le circuit n'étant pas fermé au public le jour de l'épreuve, l'organisateur ne pourra pas être tenu responsable de la **présence de personnes étrangères à l'organisation sur le parcours**. Des signaleurs et des bénévoles veilleront à la sécurité des coureurs.

**Art 2.** Les organisateurs déclinent toute responsabilité quant aux **vols ou accidents** susceptibles de se produire dans le cadre de la manifestation. Nous vous informons que l'utilisation de vélos par les accompagnateurs est fortement déconseillée, toutefois si vous engagez votre responsabilité nous vous demandons de porter un gilet de signalisation. En aucun cas, un concurrent ne pourra faire valoir de droit quelconque vis-à-vis de l'organisation.

**Art 3.** Les coureurs doivent respecter le **code de la route** (course à droite de la route).

**Art 4.** Tout concurrent reconnaît avoir pris **connaissance du parcours**, aucune réclamation de classement ne sera prise en compte pour un problème d'aiguillage

**Art 5.** Des **contrôles anti dopage** pourront être effectués à l'arrivée sur les concurrents désignés par la FFA. En cas de contrôle anti dopage, les récompenses ne seront versées qu'après le résultat du contrôle et tout athlète contrôlé positif ne recevra pas son lot ou récompense.

**Art 6.** Les organisateurs sont couverts par une **assurance responsabilité civile**. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

**Art 7.** En cas de force majeure, de décision préfectorale, ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'association se réserve le **droit d'annuler l'épreuve** sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

**Art 8. Frais annulation (5 €)** : en cas de maladie, blessure, accident de trajet, décès du conjoint, d'un ascendant ou d'un descendant, un certificat médical ou un justificatif devra être adressé à l'OMSEP Marathon des Oussailles service des sports mairie ST GIRONS 09200 au plus tard le samedi précédant l'épreuve, cachet de la poste faisant foi. Le remboursement se fera sur la base du montant de l'engagement dont on déduira 5€ pour frais administratifs.

**Art 9. Droit d'image** : « J'autorise expressément les organisateurs du Marathon et Semi-Marathon des OUSSAILLES ainsi que leurs ayants-droits tels que partenaires et média à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires ».

**Art 10.** Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte toutes les clauses.

OMSEP



# 2024

24<sup>ème</sup> Edition

# Marathon

## SEMI-MARATHON



# des OUSSAILLÈS 09

[www.marathondesoussailles.fr](http://www.marathondesoussailles.fr)

8H30

**AULUS  
LES BAINS**

DEPART

**MARATHON**

< Relais1 > 9 km 180

**ERCÉ**

OUST

< Relais2 > 9 km 375

9H30

DEPART

**SEIX**

**SEMI-Marathon**

LACOURT

< Relais3 > 15 km 400

**EYCHEIL**

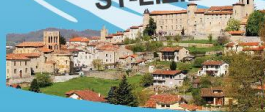
DEPART 10 KM

10H15

ST-LIZIER

< Relais4 > 8 km 240

**ST GIRONS**



**MARATHON**

individuel 42km 195

**MARATHON**

Relais par 4

**SEMI-MARATHON**

individuel 21km 100

**10 KM**

individuel

**INSCRIPTIONS**

[www.chrono-starit.com](http://www.chrono-starit.com)

10 km **MARCHE** Départ 10h15

**ENFANTS** Départ 11h00

# Dimanche 25 Août







**2:27:47 (H 2014)**

BELLANCA Jérôme

**2:55:48 (F 2023)**

HEMPF Cécile

# Marathon 42km | 95

Individuel ou par  
Equipes de 4

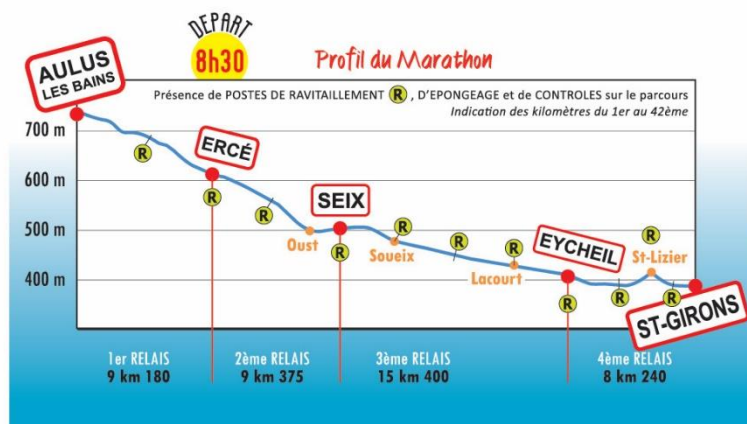


Harim BOUJEMAI  
Vainqueur du Marathon 2022

Parcours sillonnant le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises les marathonien·s s'élanceront sur les traces des célèbres Oussaillès, Montreurs d'Ours itinérants à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.  
Marathon le plus rapide de France, 95% en descente. Idéal pour réaliser son record.

Le record de l'épreuve féminine était détenu depuis 2021 par Carmen PEREZ (03:02:04). Le record a été battu en 2023 par Cécile HEMPF (02:55:48).

Chez les hommes, le record de l'épreuve date de 2014 (02:27:47) établi par Jérôme BELLANCA qui remporte l'épreuve en 2023 (02:32:07).



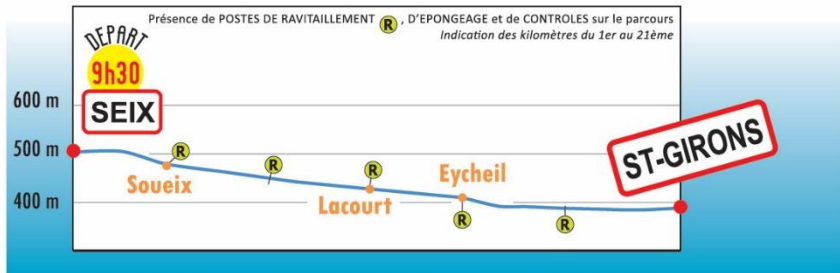


**1:06:52 (H 2022)**  
TOMASA SERRANO Havi

**1:21:07 (F 2023)**  
MOILLARD Emmanuelle

## SEMI Marathon 21 km

### Profil du Semi-Marathon



Le vainqueur du semi-marathon 2022, **Havi TOMASA SERRANO (01:06:52)** améliore le record de l'épreuve masculine qu'il détenait depuis 2021 (01:07:30).

Chez les féminines, **Mylène BACON** qui détenait le record de l'épreuve depuis 2017 (01:21:44) a été devancé en 2023 par **Emmanuelle MOILLARD** en (01:21:07).

Départ de SEIX, l'un des plus beaux villages du Couserans. Arrivée à ST GIRONS après un parcours 100% en descente.



Havi TOMASA SERRANO  
Vainqueur du Semi Marathon 2022

www.camping-audinaclesbains.com

-10% de REDUCTION sur le FORFAIT HEBERGEMENT pour les participants au Marathon des Oussailles  
Pas de contraintes d'horaire de remise des clés de votre hébergement le dimanche !

[campingaudinac@gmail.com](mailto:campingaudinac@gmail.com)  
05.61.66.44.50

**AUTORAMA SUD-OUEST**  
Av. Aristide Bergès 09200 ST-GIRONS



**RENAULT**

**05 61 04 06 08**

DEPART  
10h15

## 10 km

**EYCHEIL**

**ST-GIRONS**

Parcours sur ROUTE & TERRE  
Montées D+ 75m / Descentes D- 100m

### Records de l'épreuve :

Vainqueur masculin du 10 km en 2021, **MARQUES Paulo (00:31:59)** et chez les féminines **Marie GORGUES (00:42:06)** qui s'impose en 2022.



**ADANGO**  
manufacture créative

adango.fr | in f @  
12 Avenue de la Résistance 09200 Saint-Girons

05 81 29 40 72

**RIBES SPORTS**

50-52, rue de la République  
09200 Saint-Girons Tél : 05 61 66 06 99

**Le Picou Montagne**  
Magasin de Sports de Montagne

Place de l'Allée  
09140 SEIX  
Tél. 05 61 66 89 61

**ECBC**

Electricité Couserans Bigorre Comminges  
Tél : 05.61.96.48.79 - Fax : 05.61.96.81.23

**CASH 117**

LIBRE SERVICE POUR  
Professionnels Collectivités Associations Particuliers

09190 LORP SENTARAILLE  
05 61 66 44 58

**Denis SOULA**

05 61 66 21 55

**AXA ASSURANCES**

**GABARRE SAS**

**gan**

Jacques MOLINER  
10, Place François Camel 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 66 06 68

magasin  
**foul&es**  
Pamiers

**Sponsors & Partenaires  
Marathon des Oussailles 2024**

**CENTRAKOR**  
St-Lizier

**Des Joyaux PISCINES**

Piscines Détente Loisirs 09190 Saint-Lizier  
05 61 04 82 82 - jacques.antras@wanadoo.fr

**AUTOMOBILES SAUVAGET**

Ventes de véhicules neufs et occasions

Tél : 05 81 15 77 38  
Port : 06 78 37 88 86

www.autos-occasions-eriepe.com  
mail : automobilsauvaget@gmail.com

**Alt 92**  
INFORMATIQUE & SERVICES

TARAC - LOTO - PRESSE

**LE CABEIL**

FDJ PRESSE

14 rue Gambetta  
09200 SAINT-LIZIER  
05 61 26 43 32

**O Bistrot Pays**

05 61 66 26 11

Snack/Bar - O Bistrot du Pays  
9 place des Capots 09200 SAINT-GIRONS

**SAICANATUR**

ZI du Couserans - 09190 Lorp Sentaraille FRANCE  
www.saica.com

**TOUT FAIRE MATERIAUX**

**GESTAS**

ROUTE DE FOIX - SAINT GIRONS  
05 61 66 08 00

**RESTAURANT**

Restaurant Bar Glacier  
Place de l'Allée 09140 SEIX  
05 61 66 71 19

*La Gourmandine*

**Etie CAZALÉ**  
BOIS ET MATERIAUX

09190 LORP-SENTARAILLE  
05 61 41 51 82  
scierie.cazale@wanadoo.fr

**LUC MERLET - ARTISAN PEINTRE**

Tél. 06 09 99 76 01

**ARCHITECTE**

06.22.61.55.51  
**NICOLAS FERRE**  
10, rue Neuve  
09190 SAINT-LIZIER  
nicolas.ferre@nf-architecture.com

www.stephan.fr

**Stephan**  
COIFFURE

33, rue Villefranche  
09200 SAINT-GIRONS  
Tél. 05 61 04 78 98

Peinture Générale & Décorative

**Louis Martinez**

Lorp-Sentaraille  
05.61.04.69.00 - 06.88.81.47.19

**Feu Vert**

LA PATTE DE L'EXPERT

05 61 66 78 00  
Route de Toulouse, 09190 Saint-Lizier

**Au Pain Compagnard**  
BOLLANÈRE PATISSÈRE

**Au Pays des Traces**

TEL. 05 61 66 47 98

05 61 04 42 81

**GUZET NEIGE**

SPORT 2000  
GUZET SPORT

**GRAND CAFE DELUNION**

BAR BRASSERIE GLACIER RESTAURANT

Tel 05.61.66.00.01  
Tel 05.61.04.68.59

**Guzet**  
TRAVAIL & BIEN-ÊTRE

MAISON  
**JOUGLA**  
Maître Confiseur

**Les D'Ors**

06 07 30 62 22  
LOCATION

Les Thermes  
d'Aulus-les-Bains

Tel 05 61 66 36 80

Agence Prévision

**MAXI Sports**

VENTE LOCATION REPARATION

Pont du Baup 09190 St-Lizier  
05 61 66 36 35 - contact@lesdelicesdopascale.fr





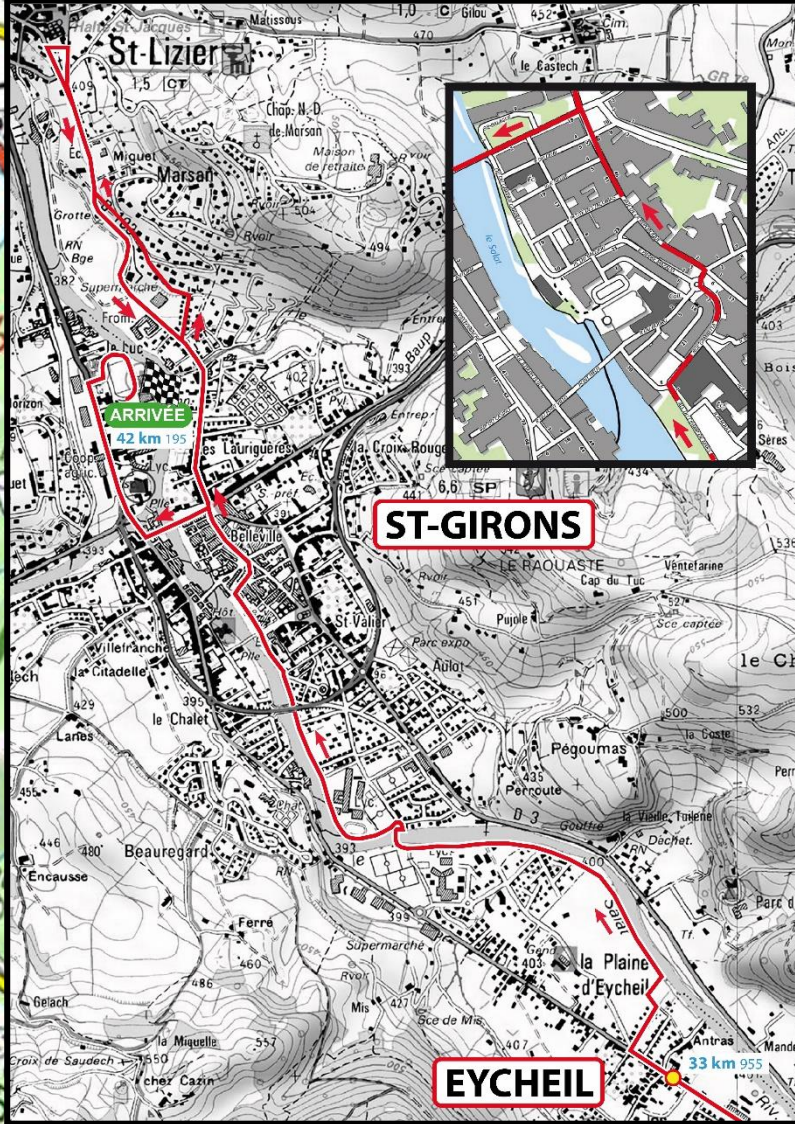
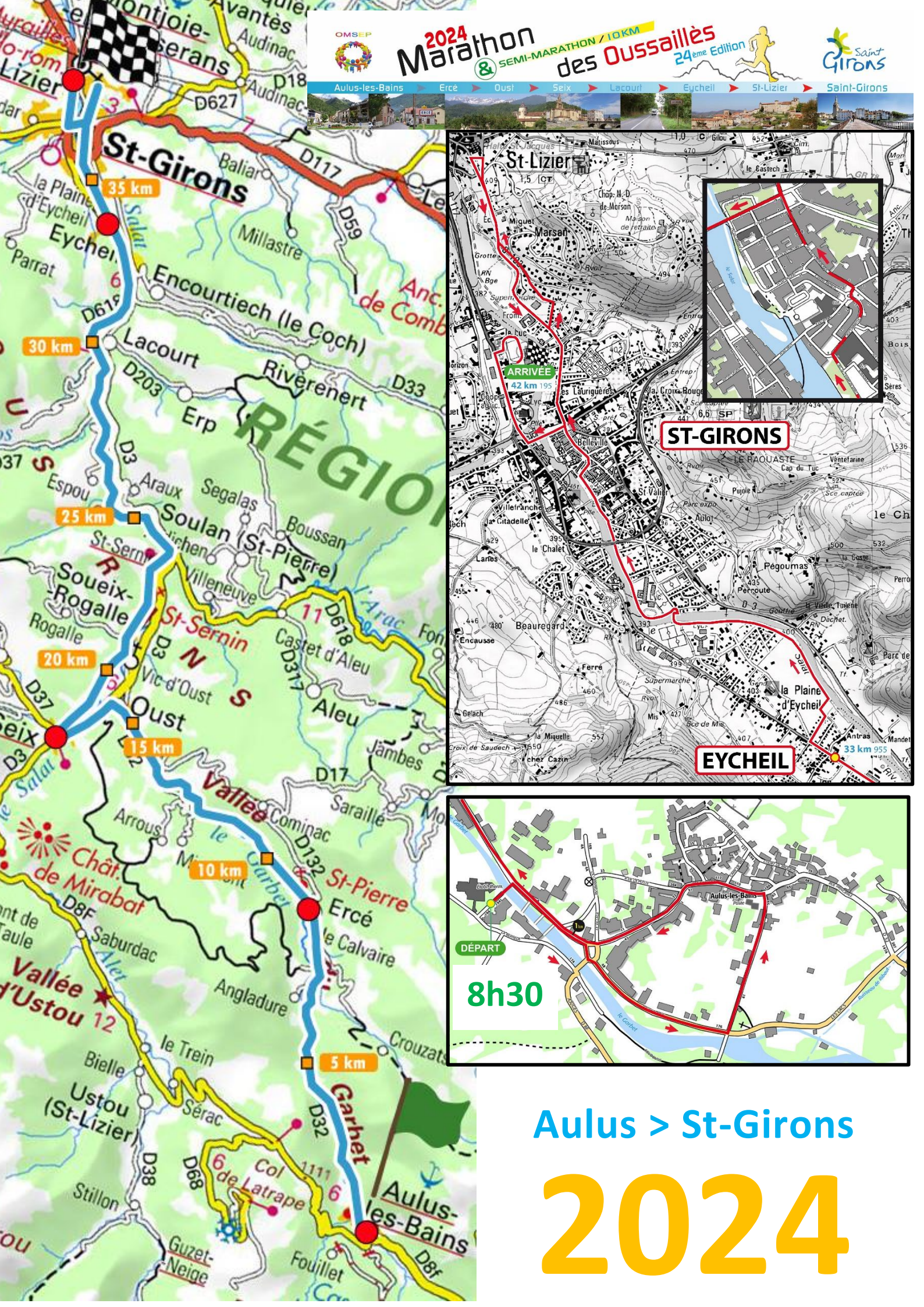

---

### ***PARCOURS MARATHON individuel et par équipe de 4***

---

- > Départ d'Aulus les Bains - direction Oust par la D32
- > Traversée d'Oust par la route d'Espagne, récupération de la D3 à la sortie du village
- > Arrivée sur Seix par l'avenue Poincaré, traversée du Salat et sortie de Seix par la route du Maréchal Foch direction Soueix-Rogalle.
- > Traversée de Soueix-Rogalle par la Rue Principale (D32) direction Saint-Sernin et ensuite récupération de la D618 au Kerkabanac direction Lacourt
- > Traversée de Lacourt, arrivée à Eycheil (D618) puis prendre Impasse des Bleuets , suivre chemin de promenade le long du Salat jusqu'au Quai du Roc à Saint-Girons.
- > Arrivée à Saint-Girons (Champ de Mars, Rue Gambetta, Rue de la République, Avenue Henri Bernère Avenue de St-Lizier montée et demi-tour autour de la vigne de l'évêché et redescente, Avenue François Camel, Avenue Aristide Bergès et arrivée piste d'athlétisme stade Jo Boussion.

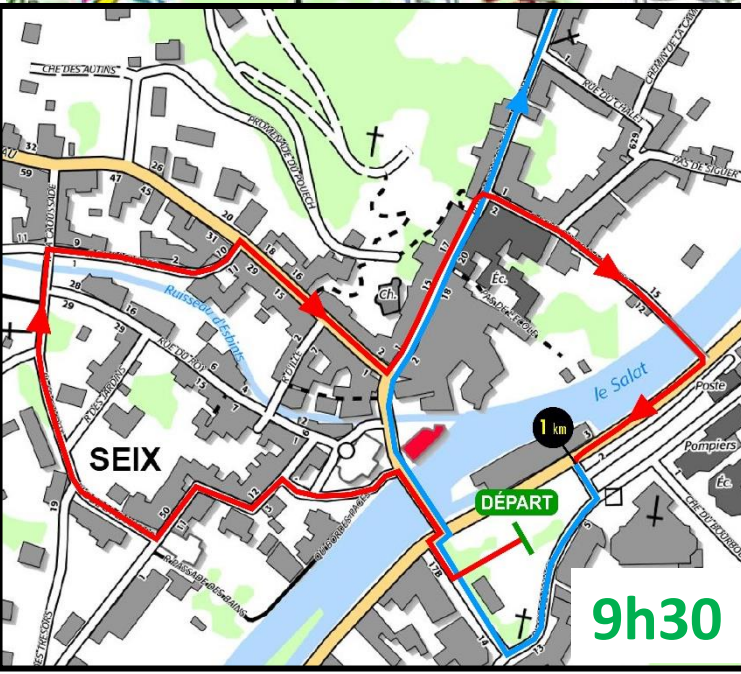
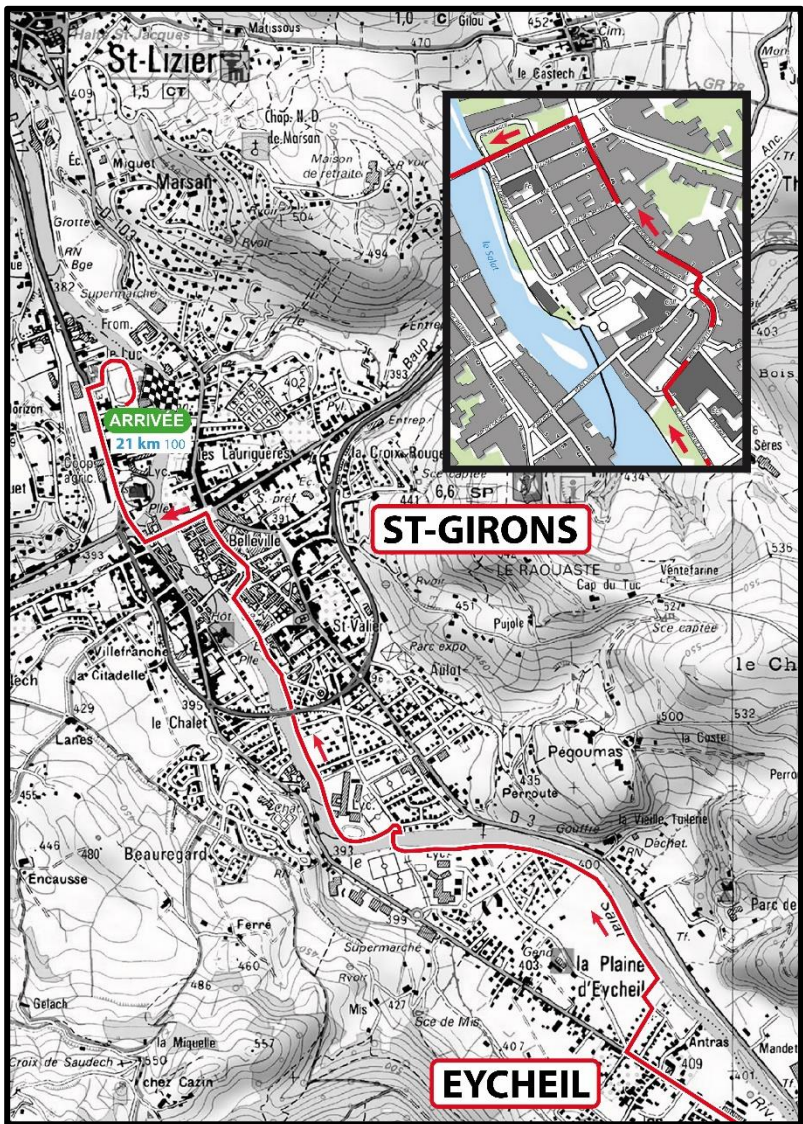




Aulus > St-Girons

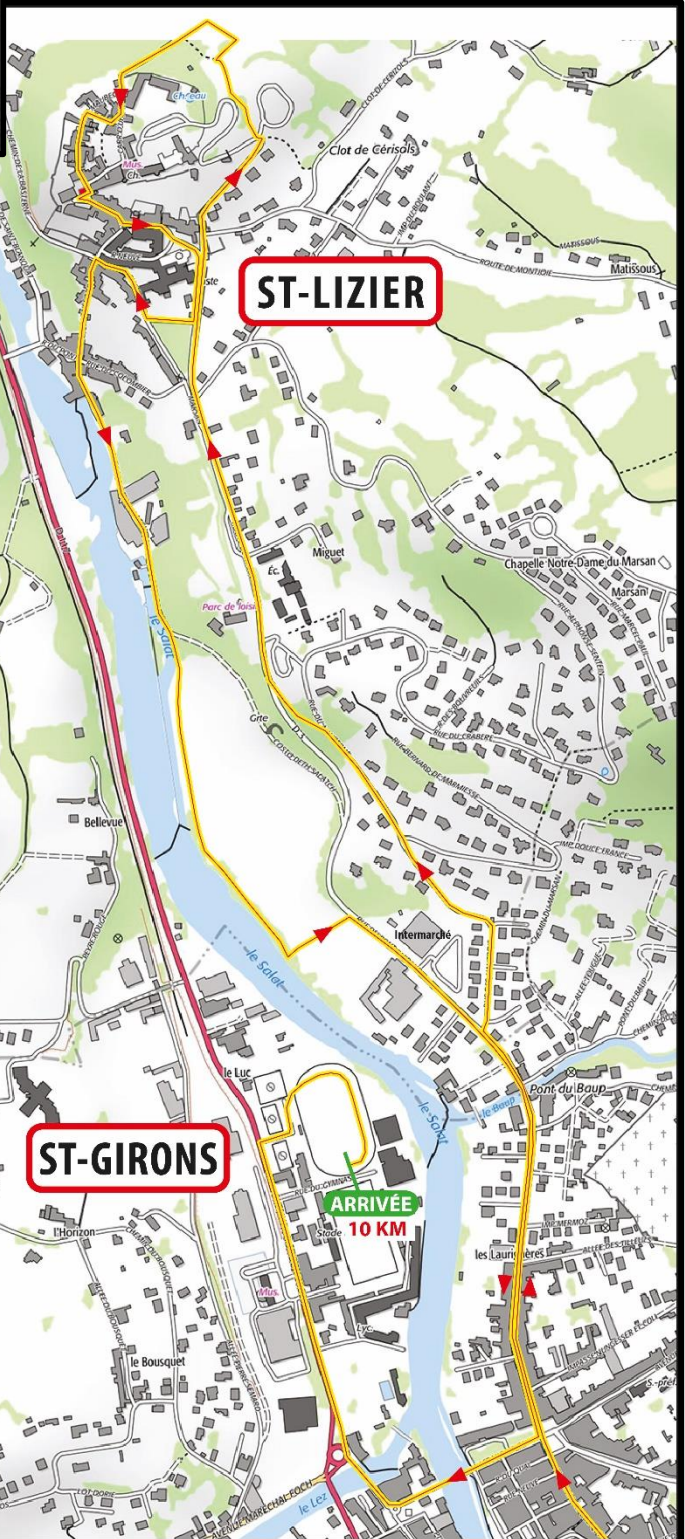
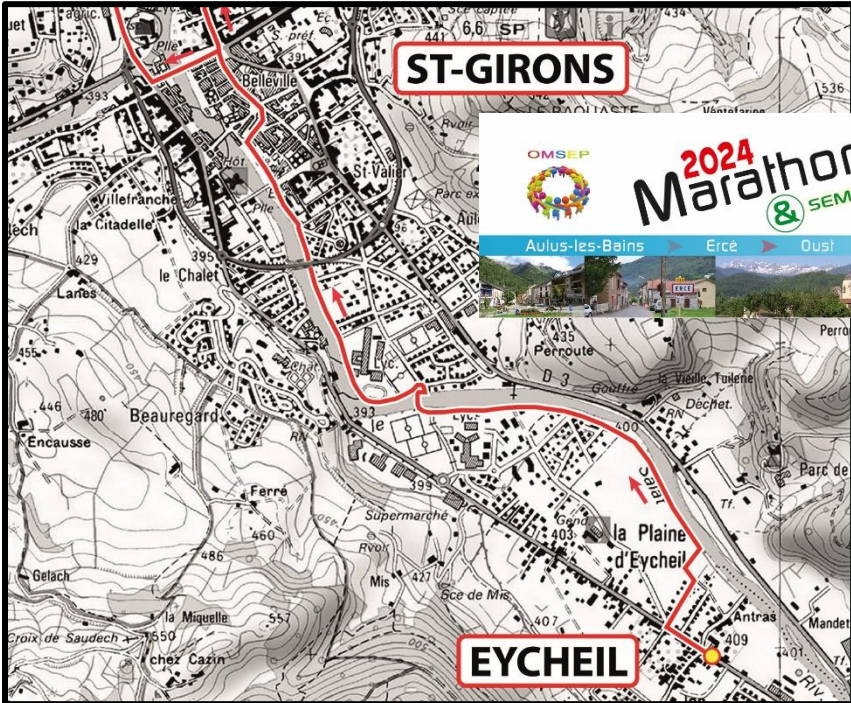
2024





**SEMI-MARATHON**  
 Seix > St-Girons  
**2024**



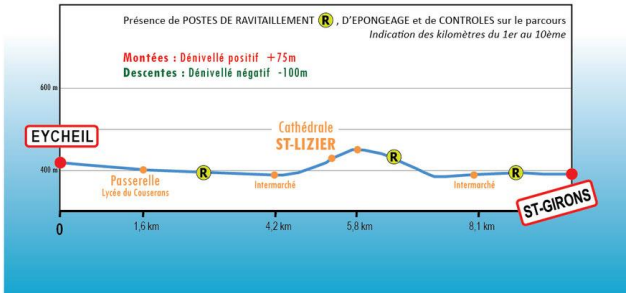


# 10 KM

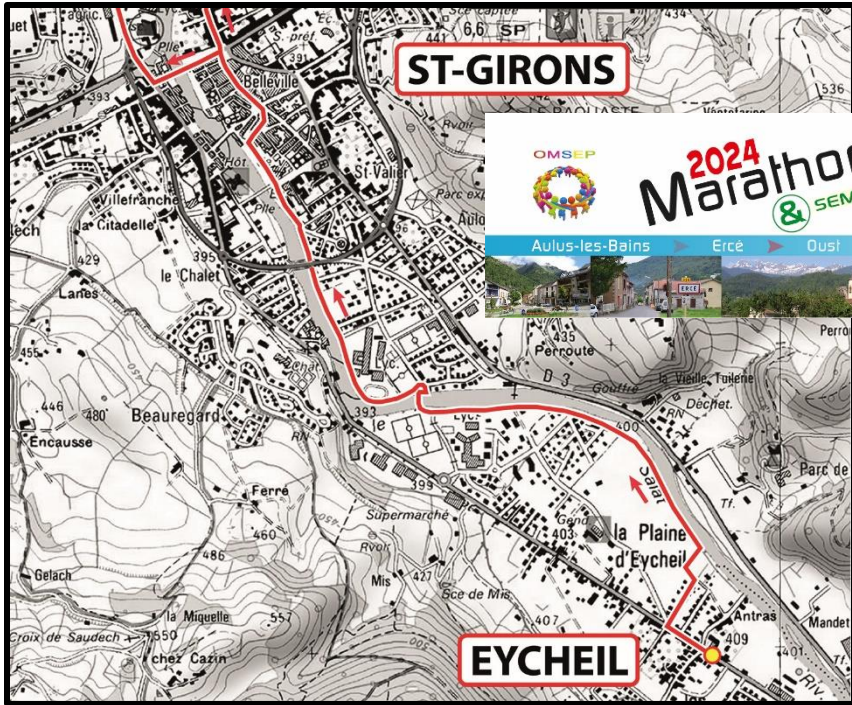
## Eycheil > St-Girons

# 2024

Profil du 10 KM







# Rando Pedestre Eycheil > St-Girons 10 km

