

COURSE

TARBOX
 2025


 FITNESS

VEN.
28
 MARS



19h30

STADE MAURICE TRÉLUT


 QUIZ ORGANISÉ
 PAR LA LIGUE
 CONTRE LE CANCER

**GOODIES
 A GAGNER**

- COURSE CARITATIVE POUR LE DÉPISTAGE ET LA PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL
- 6KM DE COURSE & 4 ATELIERS FONCTIONNELS
- PAR ÉQUIPE DE 2

INFOS & INSCRIPTION



Équipement, Sport, Compétitions
 Pour tous, sans limite !



COURSE

TARBOX
 2025

 FITNESS

TARBOX EST UNE COURSE HYBRIDE
 CHRONOMÉTRÉE QUI COMBINE À LA
 FOIS DE LA COURSE À PIED ET DU
 FITNESS.

VEN.
28
 MARS

19h30

Briefing sur la ligne
 de départ - **Stade Maurice Trélut.**

20h

Départ de la course

La course

La distance de course pour le premier tour est de **2 km**.
 L'équipe doit courir **1 km entre chaque atelier**.
 Une fois les **4 ateliers** terminés, l'équipe fera sa dernière course de
 1 km et se dirigera vers la ligne d'arrivée. Les 2 membres de l'équipe
 doivent courir les **6 km ensemble**.

Les ateliers

- 1. Retournement de pneu**
 L'équipe doit retourner un pneu sur 20 mètres.
- 2. Burpees Broad Jump synchro**
 L'équipe doit effectuer un burpee (1 pompe, poitrine au sol) suivi d'un saut, synchronisé avec son partenaire sur 15 mètres.
- 3. Parcours avec un sac lesté**
 L'équipe doit porter ensemble un sac de 20 kg en effectuant un parcours précis (slalom/obstacles...) sur 40 mètres.
- 4. Déroulé de tuyau**
 Le 1^{er} membre de l'équipe tire le tuyau vers lui puis le replace à son lieu initial. Le second effectue exactement le même exercice.

**INSCRIPTION
 UNIQUEMENT SUR
 PYRENEESCHRONO.FR**

**PARTICIPATION
 10€* / PERS.**
 PAS D'INSCRIPTION
 SUR PLACE**

**CASQUETTE OFFERTE
 ET RÉCOMPENSES
 POUR LE PODIUM**

**RAVITAILLEMENT
 SUR LE LIEU
 D'ARRIVÉE**

Retrait des dossards : jeudi 27 mars de 12h à 18h & vendredi 28 mars de 10h à 13h et de 17h à 19h aux guichets du stade Maurice Trélut, sur présentation de la confirmation d'inscription reçue par mail.

* + 1,24€ de frais de gestion ** Les participants doivent être majeurs, licenciés ou non licenciés titulaires d'un PPS (valable 3 mois) ou d'un certificat médical daté de moins de 6 mois au jour de la course.