

TRAIL DU CAROUX DIMANCHE 21 JUILLET 2019

à Mons-la-Trivalle (34), 40 km au nord de Béziers, au pied des Cévennes.

30 km 2200 D+

18 km 1200 D+

10 km 500 D+

Retrait des dossards :

le Samedi 20 juillet 2019 de 15h00 à 19h00 au magasin «Sport et Nature» à Lamalou-les-Bains.

Le dimanche 21 juillet 2019 de 6h30 à 7h30 à Mons-la-Trivalle.

Tarif 30 € comprenant :

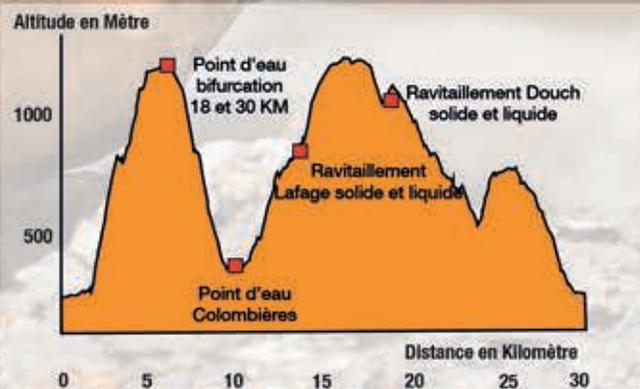
les frais d'inscription, le petit-déjeuner avant la course, ravitos, 1 repas après la course et de nombreux lots (tee-shirt, etc).

10€ le repas pour les accompagnants (à réserver lors de l'inscription ou sur place dès votre arrivée).

Départ : 7h30 -> 30 km avec le matériel obligatoire :

1 poche d'eau de 1 L, 1 gobelet 15 cl, 1 sifflet, 1 casquette, 1 couverture de survie, des barres énergétiques et 1 téléphone avec le **06 70 54 63 21** et le **06 82 49 22 88** enregistrés.

Le Trail du Caroux 30 Km vous rapporte 2 points pour l'UTMB.



Retrait des dossards :

le Samedi 20 juillet 2019 de 15h00 à 19h00 au magasin «Sport et Nature» à Lamalou-les-Bains.

Le dimanche 21 juillet 2019 de 7h30 à 8h30 à Mons-la-Trivalle.

Tarif 25 € comprenant :

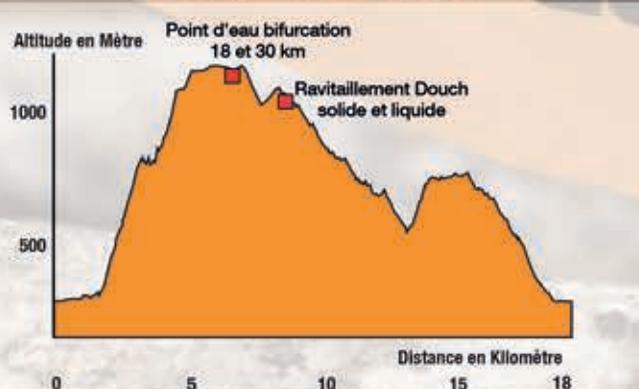
les frais d'inscription, le petit-déjeuner avant la course, ravitos, 1 repas après la course et de nombreux lots (tee-shirt, etc).

10€ le repas pour les accompagnants (à réserver lors de l'inscription ou sur place dès votre arrivée).

Départ : 8h30 -> 18 km avec le matériel obligatoire :

1 poche d'eau de 1 L, 1 gobelet 15 cl, 1 sifflet, 1 casquette, 1 couverture de survie, des barres énergétiques et 1 téléphone avec le **06 70 54 63 21** et le **06 82 49 22 88** enregistrés.

Le Trail du Caroux 18 Km fait partie du Challenge du Parc Régional du haut Languedoc.



Retrait des dossards :

le Samedi 20 juillet 2019 de 15h00 à 19h00 au magasin «Sport et Nature» à Lamalou-les-Bains.

Le dimanche 21 juillet 2019 de 8h30 à 9h30 à Mons-la-Trivalle.

Tarif 12 € comprenant :

les frais d'inscription, le petit-déjeuner avant la course, 1 ravito à l'arrivée, divers lots.

10€ le repas / pers (à réserver lors de l'inscription ou sur place dès votre arrivée).

Départ : 9h30 -> 10 km avec le matériel obligatoire :

1 poche d'eau de 0,5 L, 1 gobelet 15 cl, 1 sifflet, 1 casquette, 1 couverture de survie, des barres énergétiques et 1 téléphone avec le **06 70 54 63 21** et le **06 82 49 22 88** enregistrés.

