

Les Trails de la santé

Les BIG Bosses de Liebsdorf

contact@trophee-des-vosges.com

Trophée des Vosges

Le 30 Juin 2019

La partie Sport

2 BigBosses **Dép 11H**

9 km, 350m de dénivelé,
2 ravitos

4 BigBosses **Dép 10H**

18 km, 750m de dénivelé,
4 ravitos

8 BigBosses **Dép 9H**

29 km, 1200m de dénivelé
7 ravitos

Canicross **Dép 8H**

9 km, 350m de dénivelé,
2 points de lapage
(uniquement pour les chiens)

On s'inscrit
au verso !



La partie santé

On ne courra pas pour une maladie comme cela se fait habituellement, mais pour apprendre à préserver sa santé.

celle qui a permis à l'organisateur de courir depuis pratiquement un demi-siècle et plus de 120 000 km sans encombrer la salle d'attente d'un quelconque médecin, et qui court encore le marathon à 73 ans, et de nombreux trails.

Repas diététique proposé:

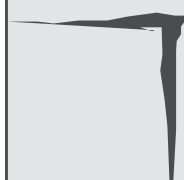
Crudités, quinoa, ou riz, avec sauce aux champignons, sanglier en broche. Dessert, café

20% du bénéfice de la course sera reversé au collège de Ferrette pour des repas bio.

Un résumé des principes de l'alimentation bioclimatique de santé sera offert à chaque participant.

La partie société:

*Coureurs, suiveurs, spectateurs, villageois...
la restauration vous attend ...
et en Musique !*



Inscription pour les courses

www.performance67.com

Enfoncez touche CTRL puis 2 clics sur performance67

Dernier délai 15 juin (+3€ après)

Adresse postale

Nom

Prénom

Club

Année de naissance

Mail

Cochez votre choix

- | | | |
|--------------------------|--|-----|
| <input type="checkbox"/> | 2 BigBosses 9km,350m dénivelé, 2 ravitos, | 11€ |
| <input type="checkbox"/> | 4 BigBosses 18km,800m dénivelé, 4 ravitos, | 16€ |
| <input type="checkbox"/> | 8 BigBosses 29km 1200m dénivelé, 7 ravitos, | 26€ |
| <input type="checkbox"/> | Canicross 9 km 350 m dénivelé 2 ravitos lapage | 11€ |

Inscription pour les repas dernier délai 15 juin

Repas Crudités, quinoa ou riz avec sauce champignons,
sanglier à la broche. Dessert et café (Os du sanglier pour les chiens !)
20€ Adulte 10€ enfant

Adultes nombre	Prix 20.00	total
Enfants nombre	Prix 10.00	total

Total général

Chèque à l'ordre de :

« les bosses de Liebsdorf »

Virement sur compte

IBAN FR76 1027 8031 6400 0204 6230 170

BIC CMCIFR2A

HUNTZIGER.Jean@wanadoo.fr

9 rue des clous F 68480 Liebedorf

Tél 03 89 40 82 21