



# 100 km, Olé Run

## édition 2020

### Le tour de l'île en 3 jours !

**21, 22 ,23 mai 2020**

#### ***Présentation***

« 100 km Olé Run » est un challenge **pour les coureurs aimant les courses natures et les challenges** : Réaliser le tour de l'île d'Oléron (entre 90 et 100 km, selon les itinéraires retenus) en courant, en 3 jours !

Ce n'est pas une compétition, les parcours s'effectuant sur un rythme de résistance douce, dans un esprit convivial.

#### ***A qui cela s'adresse ?***

Ce « raid amical » s'adresse aux coureurs aimant les courses d'endurance et les challenges personnels.

Aucun chronométrage, pas de compétition, aucun trophée !

Juste un moment plaisir et un challenge ... Le tout dans la convivialité et le respect de l'environnement.

#### ***Organisation***

L'organisation est assurée par l'ASD (Association Sports Dionysiens)

Cette randonnée n'est pas une compétition.

Hébergement à la charge des participants

#### **3 « sessions » de 10 / 12 km chaque jour**

Chaque jour le rendez vous a lieu au parking du moulin à Saint-Denis (ou au lieu de départ de la journée) et un « covoiturage ou la mise à disposition de minibus assure le transport jusqu'au départ.

Une première session de 10 / 12 km a lieu.

Un ravitaillement est prévu par l' ASD

Une deuxième session de 10 / 12 km a lieu jusqu'au point de pique nique (pique nique à la charge des participants)

Puis, l'après midi une dernière session de 10 / 12 km est prévu

Un goûter est prévu par l'ASD puis le retour vers les voitures (au point de départ de l'étape ou au parking du moulin à Saint-Denis) est pris en charge par l'ASD.

Apéritif et dîner sont proposés en fin du 3<sup>ème</sup> jour pour ceux qui le souhaitent.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire pour la totalité du circuit ou à 1 ou 2 journées selon leur disponibilité.

En cas de fatigue, on peut « sauter » une des étapes (transport assuré par l'ASD)  
Tous les participants doivent respecter le code de la route et faire preuve de prudence aux traversées de route ou lorsqu'une partie du parcours emprunte une route !

**Inscriptions** : Auprès de l'ASD (voir ci-dessous)

Inscription : 7 €

Dîner du 1<sup>er</sup> juin : 10 € pour les participants et 15 € pour un accompagnant

**Description du parcours prévu (le parcours définitif effectué pourra offrir quelques variantes)**

**1<sup>ère</sup> étape** : Chassiron – Fort Royer

Rendez vous pour tous parking vélos devant l'entrée du phare de Chassiron à 9h

1<sup>ère</sup> session 9h- 10h30

Ravitaillement du matin à la pointe des Boulassiers vers 10h30

2<sup>ème</sup> session : 11h – 12h30 / 13h

Pique nique à Foulerot

Session après midi : 14h /14h30 – 16h

Goûter-apéritif à Fort Royer vers 16h /16h30

Retour 17h.

**2<sup>ème</sup> étape** : Départ à l'entrée de la citadelle du Château, jusqu'à Grand-Village

(via Saint-Trojan, la pointe de Gatseau)

1<sup>ère</sup> session 9h- 10h30

Ravitaillement du matin à Port des Salines vers 10h30

2<sup>ème</sup> session : 11h – 12h30 / 13h

Pique nique à Gatseau

Session après midi : 14h /14h30 – 16h

Goûter-apéritif à Grand-Village vers 16h /16h30

Retour 17h.

**3<sup>ème</sup> étape** : Départ à 9h de Grand-Village

1<sup>ère</sup> session 9h- 10h30

Ravitaillement du matin à La Perroche vers 10h30

2<sup>ème</sup> session : 11h – 12h30 / 13h

Pique nique à la plage de Domino (au niveau de la cabane « A l'Ouest »)

Session après midi : 14h /14h30 – 16h

Goûter-apéritif à Chassiron vers 16h /16h30

Fin du raid à 17h.

Soirée de clôture à 20h : Diner **Restaurant « tous à bord »**, camping « **Cap soleil** » entre Saint-Denis et La Brée

***Pour plus de renseignements :***

S'adresser à

Joseph Huot : 06 07 59 80 37

Jacqueline Bertron : 06 62 59 37 48

Inscriptions :

Auprès de l'ASD, Mairie de Saint-Denis, rue de la Libération, 17650 Saint-Denis  
d'Oléron,

Ou par mail : [asd17650@gmx.fr](mailto:asd17650@gmx.fr)

En utilisant ou recopiant le bulletin d'inscription ci-dessous

**Les inscriptions sont ouvertes à partir de février 2020**

Et seront closes le 10 mai pour nous permettre de prévoir l'organisation adéquate.

Le dîner du 23 mai est ouvert à un accompagnant par participants

**Bulletin d'inscription 100 km Olé Run 2020**

**A adresser à ASD, Mairie de Saint-Denis, rue de la Libération, 17650 Saint-Denis d'Oléron ou à remettre à un membre de l'ASD organisateur.**

**Nom / Prénom**.....

Participation Raid course :

**1<sup>er</sup> jour** - nb de personnes :.....

**2<sup>ème</sup> jour** - nb de personnes :.....

**3<sup>ème</sup> jour** - nb de personnes : .....

**Inscription par personne : 7 €**

Soit un total pour les inscriptions : Total.....

**Dîner du 3<sup>ème</sup> jour : 10 € par participant  
15 € pour un participant accompagnant**

**Dîner** : Nombre de personnes : .....à 10 € soit ..... €  
..... à 15 € soit ..... €  
Total.....

**REGLEMENT TOTAL : ..... € (Chèque à l'ordre de l'ASD)**

L'ASD ne gère que les aspects d'intendance (goûters ou dîner du dernier jour, repérage du parcours, organisation de la logistique).

Olé Run n'est pas une compétition mais un parcours de convivialité et d'endurance.

Les personnes participant à Olé Run s'engagent à respecter les règles de prudence durant les 3 jours, tout particulièrement pour les traversées de routes ou lorsque le parcours emprunte des tronçons de route.

Les participants s'engage également à respecter l'environnement.

L'ASD se dégage de toutes responsabilités concernant le respect des règles de sécurité durant ce parcours.

**Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :** .....