



GRUISSAN  
NARBONNE  
ARMISSAN  
MOUSSAN



Le Grand Narbonne



4 courses  
pour apprécier  
la nature sportive  
d'un grand territoire.



C'est au cœur de cette nature, riche de ses paysages typiques, que s'imposent les massifs de La Clape et de Fontfroide, dominant la Méditerranée, hauts lieux de la course à pieds, avec notamment 4 trails majeurs annuels, les rendez-vous incontournables des passionnés : Gruissan Phoebus Trail et son parcours Las Caladas dans le Massif de La Clape, le Trail du Massif de Fontfroide, la Ronde des Vins de La Clape et le Trail du Boër.

Le Grand Narbonne, Communauté d'Agglomération et les associations organisatrices ont créé le Défi des Massifs du Grand Narbonne. Ces trails connaissent chaque année un succès de plus en plus grandissant.

#### RÈGLEMENT (extrait)

Pour être classés, les coureurs devront obligatoirement participer à trois courses au minimum. Le classement se fera par simple cumul des temps réalisés sur chacune des épreuves, ramené par le calcul des moyennes, à la distance de la course la plus longue.

Dans le cas de la participation aux 4 épreuves, les 3 meilleurs temps seront retenus. Les distances prises en compte seront celles validées par les organisateurs. Aucun bonus n'est prévu en fonction de la course, seul le cumul des temps réalisés sera retenu. Les règlements particuliers des épreuves constituant le défi restent applicables. Chaque organisation reste autonome.

Seront récompensés, les 3 premières femmes et 3 premiers hommes au scratch et les premiers hommes et femmes de chaque catégorie pouvant participer aux épreuves, au regard des distances parcourues (réglementation des courses hors stade).

Le Grand Narbonne  
Hôtel d'Agglomération  
12 boulevard Frédéric Mistral  
CS 50100 - 11785 Narbonne cedex  
Tél. : 04 68 58 14 58

[www.legrandnarbonne.com](http://www.legrandnarbonne.com)

Conception - réalisation : Pavillon Noir - 03/10



## LE DÉFI DES MASSIFS DU GRAND NARBONNE



Le Grand Narbonne est un territoire au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée qui offre un environnement naturel et patrimonial d'exception. Son art de vivre et sa gastronomie en font une région à découvrir absolument. Entre pinèdes et garrigues, vignobles à perte de vue et massifs aux essences variées, faune et flore méditerranéennes, Le Grand Narbonne est une terre idéale pour pratiquer les courses pédestres.



## GRUISSAN

**GRUISSAN PHOEBUS TRAIL  
LAS CALADAS 23 KM**

→ 14 Février 2010

**COURIR ENTRE CLAPE  
ET MÉDITERRANÉE**

GRUISSAN SPORTS ÉVÉNEMENTS  
mail : [gruissansportevenements@gmail.com](mailto:gruissansportevenements@gmail.com)  
site : [www.gse-organisation.com](http://www.gse-organisation.com)  
tél. : 06 78 48 72 21



## NARBONNE

**TRAIL DU MASSIF DE FONTFROIDE 23 KM**

→ 7 Mars 2010

**COURSE PÉDESTRE SUR PISTES  
ET SENTIERS AU DÉPART DU CHÂTEAU  
DE JONQUIÈRES.**

ASSOCIATION SPORTIVE DES CHEMINOTS  
DE NARBONNE - JOGGING  
mail : [contact@ascn-jogging.net](mailto:contact@ascn-jogging.net)  
site : [www.ascn-jogging.net](http://www.ascn-jogging.net)  
tél. : 06 80 88 55 88



## ARMISSAN

**RONDE DES VINS DE LA CLAPE 23 KM  
NOUVEAU PARCOURS**

→ 22 Août 2010

**UN VILLAGE, UN TERROIR,  
UNE COURSE.**

LES RUNARS D'ARMISSAN  
mail : [contact@runars.fr](mailto:contact@runars.fr)  
site : [www.runars.fr](http://www.runars.fr)  
tél. : 06 70 56 08 93



## MOUSSAN

**TRAIL DU BOËR 23 KM**

→ 12 Décembre 2010

**UNE COURSE NATURE TRÈS TECHNIQUE.**

AMICALE "LOS MOUSSANOTS"  
site : [www.losmoussanots.asso-web.com](http://www.losmoussanots.asso-web.com)  
mail : [losmoussanots@yahoo.fr](mailto:losmoussanots@yahoo.fr)