

En mémoire de Georges Jammes, randonneur découvert inanimé sur le chemin le 16 septembre 2018 :

Il est parti dans le ciel bleu, comme un oiseau enfin libre et heureux, et quand son âme l'a quitté, un rossignol quelque part a chanté...

(Chanson de Georges Moustaki)

Aucun participant ne saurait oublier la 20^e édition, en 2018. Sur le plan sportif, avec un zeste d'innovation dans la partie terminale (traversée prairie, passerelle et escalier), vos encouragements sont porteurs. Amis coureurs, poursuivons ensemble. Avec nos soutiens locaux. Et l'attrait de ces paysages panoramiques que nous vous invitons à (re) découvrir à l'été finissant.

Les Foulées de Saint-Jacques sont une course de village. C'est pourquoi nous vous invitons ensuite à partager le repas autour d'une daube, en compagnie des paysans, ouvriers, artisans et retraités qui nous aident à bien vous recevoir.

Nouveauté 2019 : Prime au record (1h 08' 49" en 2013) : **un séjour en gîte rural**.

- **8h : Pot d'accueil** - Début des **inscriptions** sur place - Remise des dossards aux préinscrits (par courrier, ou lors des Charcutrails de Lacaune le 1^{er} septembre auprès du stand dédié).
- **10h : Foulées de Saint-Jacques** - 16,5 km (dénivelé 500 m.) - 16€ avec repas
- **10h15 : Foulées de Bergères** - 4,5 km (dénivelé 100 m.) - 13€ avec repas (minimes et cadets : 10€)
- **10h15 : Ronde des Jacquets** - 0,9 km ou, 1,7 km en deux boucles - Gratuit
- **12h30 : Apéritif et protocole** - **13h : Repas**
- **14h30 : Départ pour la visite d'un site du patrimoine local** - **16h45 : Fin**



Murat-sur-Vèbre Tarn

dans les **Monts de Lacaune**

LES FOULÉES de saint-Jacques



Parcours 100% nature

Dimanche 15 septembre 2019

16,5 km

4,5 km

Les Foulées Bergères

Course pour tous **100 m D+**

Départ 10h10

Les Foulées de Saint-Jacques

500 D+ - Départ 10h

NOUVEAU

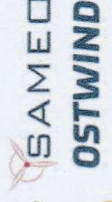
Prime au record

1h 08' 49"



Prime aux baroudeurs km1

Renseignements :
andresuc@orange.fr - Tél. : 05 63 37 45 21
Site : <https://fouleessaintjacques.wixsite.com/fouleessaintjacques>



A découper selon le pointillé.

Bulletin d'inscription

Nom : - Prénom :
 Homme - Femme - Année de Naissance :
 Adresse :
 Ville : - Code postal :
 Licencié : OUI, N° - NON
 Club ou association :
 Email :

Dossard

Réservé

Catégorie

Réservé

Les Foulées de Saint-Jacques (16,5 km) - 16€

Repas accompagnants : 10€ (ados 12-18 : 6€ - enfants : gratuit)

Préinscription : Bulletin à renvoyer découpé et complété à André SUC, Cabannes - 81320 Moulin-Mage, accompagné de la copie de votre licence (ou d'un certificat médical) et d'un chèque à l'ordre du Comité d'Animation de Murat-sur-Vèbre (CAMV).