

21^{ème} Balanina

Dimanche 8 novembre 2015

Créée en 1995, A Balanina, classée parmi les 250 jours de fête du magazine *Jogging International*, a réuni en vingt ans des milliers de coureurs confirmés, joggers réguliers ou encore sportifs occasionnels désireux de partager un moment convivial.

Pour cette 21ème édition, l'équipe du Squash Loisirs Balagne, organisatrice de cette course à pied, change de formule.

A Balanina prend le maquis en 2015 ! Une journée à savourer en famille sans modération.

Quatre épreuves sont proposées :

- Une course de sentiers de 21 km (D+ 730m) en individuel
- Une course de sentiers de 21 km par équipes de 2 coureurs (relais au km 9)
- Des courses pour enfants (dès 5 ans) sur la plage A Marinella
- Une marche sportive (5 km) au profit de l'Association Inseme- se rendre sur le continent pour raisons médicales

Le **nouveau tracé de 21km**, au départ de la Place Paoli, emmènera les coureurs à la découverte des sentiers de la Communauté de communes du Bassin de Vie de L'Île-Rousse. Une boucle somptueuse, qui passera successivement par les villages de **Corbara, Pigna, Santa-Reparata et Monticello** avant une arrivée grandiose sur la plage de **L'Île-Rousse**.

Dans chaque village traversé, **un accueil chaleureux** sera réservé aux participants, qui auront la possibilité de faire une « petite pause régénératrice » grâce aux ravitaillements proposés par la population. L'occasion également d'apprécier, quelques instants, la beauté d'un patrimoine unique et historique (ruelles, fontaines, églises, places, tours ...).

Si le parcours a été complètement repensé, l'esprit de « A Balanina », cher à ses fondateurs, Jean-Louis Guidoni et Victor Mariani, demeure inchangé. Un rendez-vous convivial, familial et sportif, auquel de nombreux coureurs aux horizons divers se sont joints (Suède, Suisse, Nouvelle-Zélande et de nombreuses régions françaises).

Certains grands noms ont marqué de leur empreinte cette course (Bénédicte Molle, Lisa Blomme, Aurélie Didier chez les féminines ou encore Philippe Rémond, Antoine De Wilde, Gérald Roux et Michel Claveau chez les hommes).

«A Balanina » en séduira certainement encore bien d'autres dans les années à venir. Car, le Squash Loisirs, et son équipe de bénévoles, ont travaillé main dans la main avec de nombreux partenaires et organismes afin que cette journée soit une pleine réussite pour tous.



Le parcours : 21 km (Dénivelé positif : 730 m) Place Paoli de L'Île-Rousse – Plage A Marinella de L'Île-Rousse.

LES PLUS DE LA COURSE

- 1 T-shirt + cadeau pour chaque coureur
- Courses pour les enfants et les mamans (10h15)
- Marche sportive au profit de l'association Inseme – se rendre sur le continent pour raisons médicales (10h15)
- Buffet sportif dès l'arrivée et dégustation de produits locaux
- Les 3 premiers par catégorie récompensés
- Jean-Pierre Buix, l'animateur des plus grandes courses à pied
- Les résultats dès votre arrivée
- Parking à proximité
- Inscription et paiement en ligne sur lesportif.com et corsechrono.com

Le règlement :

Course à pied sur sentiers et routes de 21km : (départ à 10h), ouverte à tous les coureurs, licenciés ou non, âgés de plus de 16 ans, et munis d'un certificat médical de non contre-indication à la course à pied datant de moins de trois mois.

Inscriptions course individuelle ou en relais :
www.le-sportif.com et www.corse.chrono.fr

PLUS d'INFOS :

squashir.com et facebook
Tél : 04 95 60 00 60 / 06 09 06 22 27
squash.ilerousse@wanadoo.fr



FICHE D'INSCRIPTION

- Course à pied sur sentiers et routes de 21 km**
Païement par CB possible sur lesportif.com) 20€ Jusqu'au 05/11/2015 Ou au club (Squash Loisirs, Rte de Calvi, 20220 Ile-Rousse) et sur place 25 € jusqu'au 08/11/2015.
- Inscriptions courses enfants et mamans:** Ouvertes à partir de 5 ans, parcours de 200 m à 2 km suivant la catégorie. Participation 10 € (inscriptions en ligne ou sur place)
- Inscriptions marche sportive au profit de l'association Inseme :** Ouvertes à tous, parcours d'environ 5 km. Participation 20 € (inscriptions en ligne ou sur place). L'intégralité des inscriptions de la marche sera reversée à l'association Inseme- Se rendre sur le continent pour raisons médicales.

J'ai pris connaissance du règlement et suis en possession d'un certificat médical

Nom-Prénom :

Adresse :

Tel :

E-mail :

Date de naissance :

Catégorie

Signature :

A retourner au Squash-Loisirs
Route de Calvi 20 220 L'Ile-Rousse
Ou par mail : squash.ilerousse@wanadoo.fr



21ème A BALANINA

Course de sentiers 21 km

A la découverte des sentiers de Balagne

Dimanche 8 novembre 2015



Place Paoli départ 10h



Course individuelle 21 km D+ 730
Course en relais de 2 coureurs
Course pour enfants (5 à 17 ans)
Course des mamans



Marche sportive 5 km

au profit de L'Association INSEME-se rendre sur le continent pour raison médicale.



Organisée par le Squash Loisirs Balagne
Tel : 04 95 60 00 60 - www.squashir.com



Inscription sur www.le-sportif.com et www.corse.chrono.fr