



# A SERRA DI U CAPI CORSU

DA CENTURI A BASTIA

MANTINUM



# DA CENTURI A BASTIA

*A Serra di u Capi Corsu*



**56,4 km**  
2825D+  
2821D-

**19 OCTOBRE 2019**

**DEPART A 6H MARINE DE CENTURI**  
(POSSIBILITE ACHÈMINEMENT PAR AUTOBUS)  
**ARRIVEE PLACE ST NICOLAS A BASTIA**





# COURIR SUR LA MONTAGNE DU CAP CORSE

- Pourquoi avoir créé cette course ? Son but ?
- Pourquoi la course en montagne ?
- Comment ça marche ?
- Organismes et coureurs !



Pourquoi ? Pourquoi ?  
Pourquoi ? Pourquoi ?  
Pourquoi ?

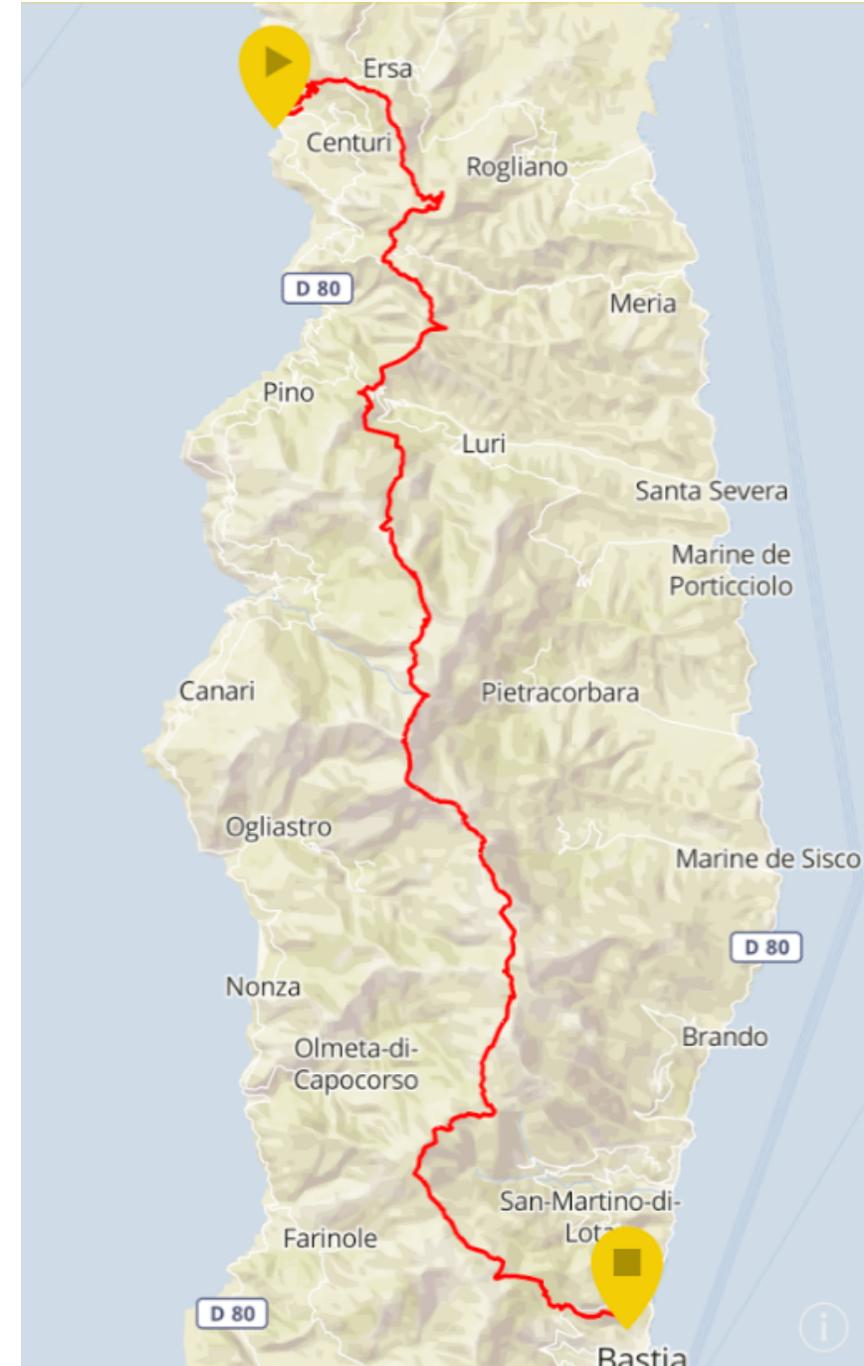


Refaire vivre les anciennes voies de communication inter village dont certaines existent depuis la préhistoire.

Redécouvrir l'architecture façonnée par les hommes depuis des siècles (Ponts génois, les Tours, les terrasses, les murs en pierre, les escaliers suspendus, les pagliaghji...).

Faire connaître cette région.

Proposer une fête sportive pour tout le Cap Corse.



# Pourquoi la course en montagne



Courir c'est bon pour nous ! ça donne une santé de fer comme Superman !



On devient plus fort et on muscle aussi son cœur !

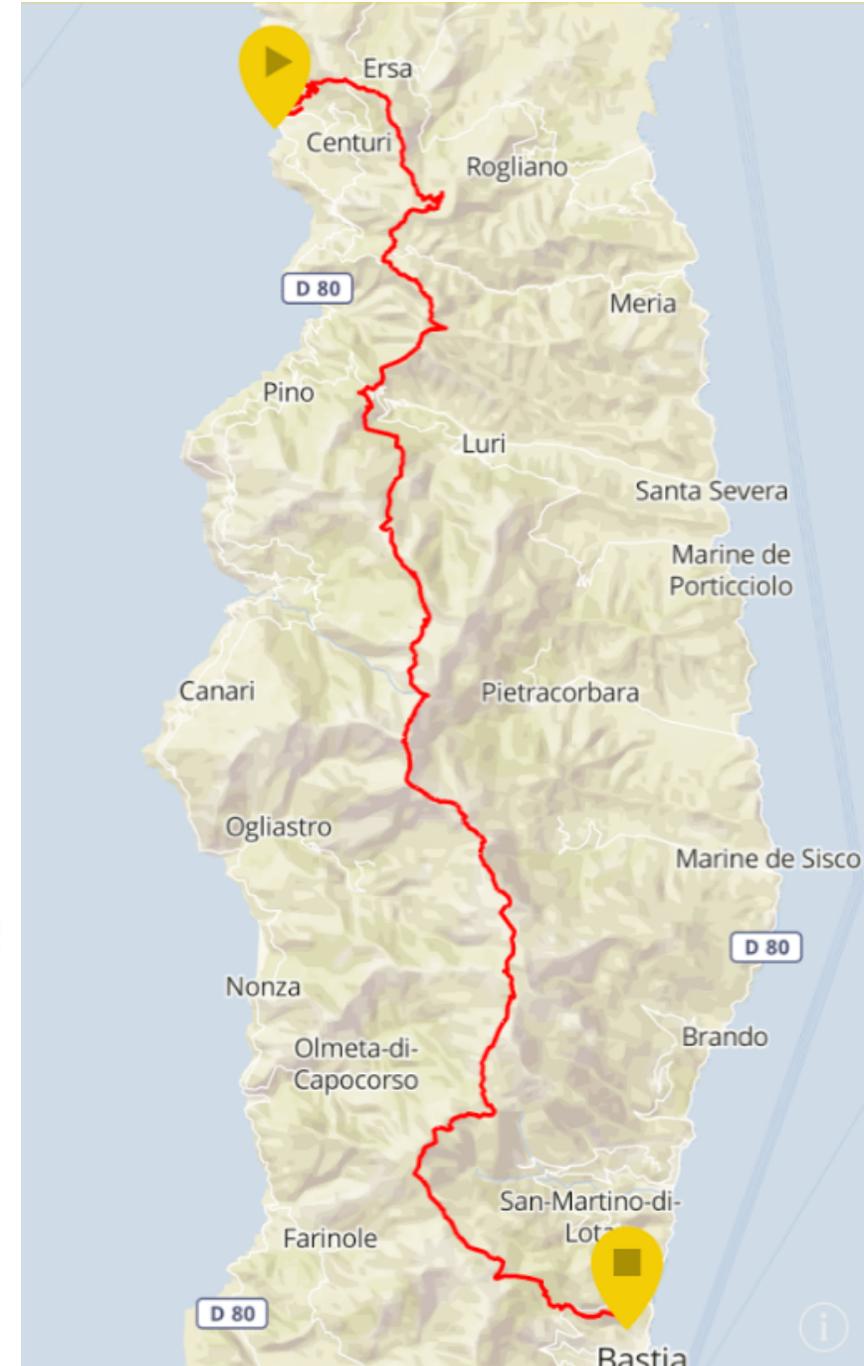


On se forge un mental, un état d'esprit de Super Héros !

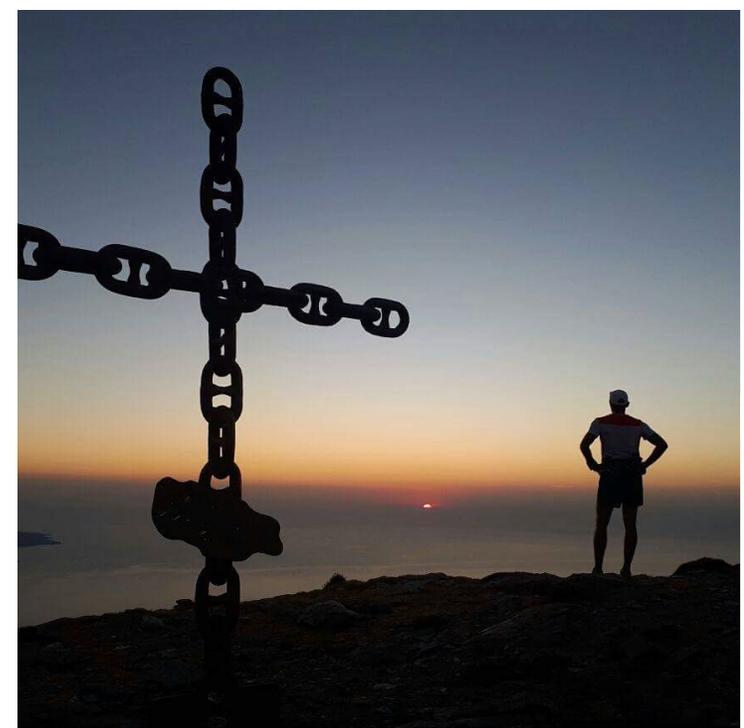
En montagne l'air est plus sain, on domine la mer, on a des vues fantastiques, on marche sur les traces de nos ancêtres !

On redécouvre notre histoire !

On apprend à respecter l'environnement.



# Quelques photos de là haut !



# COMMENT ÇA MARCHE ?

- Faire un parcours
- Ouvrir les inscriptions
- Tout organiser :
  - L'accueil des coureurs
  - Les ravitaillements
  - Le balisage du parcours
  - La sécurité
  - L'arrivée des coureurs
  - Les récompenses
  - Le repas

