

# Programme

## Vendredi 5 juillet 2019

A partir de 15 h 00	Accueil des participants à la Résidence Le Mondarrain et remise des dossards Vérification des inscriptions Installation dans les hébergements
19 h 00	Présentation des parcours du challenge et du programme et pot de bienvenue
20 h 00	Dîner
22 h 00	Soirée libre

## Samedi 6 juillet 2019

07 h 30 à 08 h 30	Petit déjeuner
9 h 00	<i>Départ visite Musée de la mer (accompagnateurs)</i>
11 h 00	<b>Départ de la randonnée Miam-Miam</b> (repas dans une bergerie)
11 h 30	Déjeuner (participants 28 km et 14 km)
12 h 30	<i>Déjeuner (accompagnateurs Pique-nique)</i>
13 h 30	<b>Départ du Trail 28 km</b>
14 h 00	<i>Visite de Biarritz en petit train (accompagnateurs)</i>
14 h 30	<b>Départ du Trail 14 km</b>
18 h 30	Remise des prix (FNASCE)
20 h 30	Soirée de gala

## Dimanche 7 juillet 2019

7 h 30 - 9 h 00	Petit déjeuner
10 h 00	Remise des clefs – Visite du village d'Espelette (libre)
12 h 00	Pique-nique sur place ou à emporter Départ des participants
15h30	Spectacle de Force Basque au fronton municipal (offert par l'ASC Napurrak).

## **Bonus...**

**Pour ceux qui ne sont pas pressés de rentrer :  
Spectacle de force basque le dimanche après-midi.**

### **SOKA-TIRA (Tir à la corde) :**

L'épreuve réunit huit hommes par cordée. Pour vaincre, chaque équipe devra tirer son adversaire sur 4 mètres. L'épreuve se déroule en deux manches. **NAPURRAK** est actuellement la meilleure équipe en France.



### **UNTZIKETARIAK (Epreuve des bidons) :**

C'est une épreuve individuelle. Le principe est simple : chaque concurrent devra parcourir la distance la plus grande avec un bidon de 41 kg à chaque main.

**Record actuel** : J.E. SAINT ESTEBEN avec 1073 m (équipe Napurrak)

### **ORGA JOKO (Epreuve de la charrette) :**

Le sportif doit faire tourner, à bout de bras, une charrette de 360 kg sur un timon. Le sportif doit le faire sur la plus grande distance possible.

**Record actuel** : PEZAMBURU de Napurrak



### **AIZKOLARIAK (Bûcherons) :**

Il s'agit de couper le plus rapidement possible un nombre de troncs donnés, d'un diamètre de 60 et 35 cm. Les troncs sont disposés horizontalement, verticalement au sol et à 6 mètres de hauteur.

### **LASTO ALTXATZEA (lever de ballot de paille) :**

Le concurrent hisse une botte de paille de 45 kg au bout d'une corde, à l'aide d'une poulie, à une hauteur de 8 mètres. Le mouvement se répète le plus grand nombre de fois en deux minutes.

