
Outre les trois coureurs dont vous lirez le classement ci-dessous, la section "Marche" des Coustalats a a

Vous trouverez [ici](#) des photos de leur périple dans les sous-bois Tarnais.

Le circuit de 14,5 km a été emprunté par 235 coureurs classés. Voici les performances des coureurs Co

Nom	Temps	Classement
Hazéra Claude	1h 37'	202
Toniutti Marie-Claire	1h 44'	+210
Vidalenc Laurent	1h 13'	43 (4ème en V2H)

Saint-Juéry, le 20 mars 2010,

Jour de trail ou de course nature ? Nous avons choisi la ballade nature, plus prudent au regard du "sem

La Course Nature part de St-JUERY vers les côteaux des Avalats par le GR 36, d'où l'on découvre la be

Apparemment les Coustalats, tant marcheurs que coureurs ont apprécié l'édition 2010 de cette épreuve

Quelques petits raidillons pour rejoindre le plateau de La Besse et une belle sente à travers bois nous a

Ensuite on file le long du Tarn avant de rejoindre le village des Avalats, vieux village fortifié du Moyen A

Le parcours est constitué à 90% de chemins et 10% de route. Le dénivelé positif de +400m est assez ro

Une courte ballade qui donne envie de faire le 30km. Pour l'an prochain ?

Laurent

Jour de trail ou de course nature ? Nous avons choisi la ballade nature, plus prudent au regard de la m

Une très agréable tranche de nature, comme je les aime, à consommer sans modération :

Comme à mon habitude, j'ai assuré les arrières de la course. On n'y gagne pas les honneurs, mais on y

En conclusion : une courte ballade qui donne vraiment envie de faire le 30k !

Marie-Claire