

**LA COURSE DES TOQUES DE LA DALLE**  
**Le trail urbain par équipe et en relais**  
**BORDEAUX -- MERIADECK**

**LA COURSE DES TOQUES DE LA DALLE, QUEZACO ?**

→ **Un trail urbain à Bordeaux** : le terrain de jeu de la « course des Toqués de la Dalle », c'est la dalle de Mériadeck.

**Un concentré de difficultés** sur un circuit de 1,8 km (à faire 10 fois en relais) : des petits escaliers, des grands escaliers, des ponts, des dalles, de la terre, des pavés, des descentes poussettes, des rampes etc.

Contrairement à ce que l'on dit, il n'y a pas que des dalles sur l'esplanade de Mériadeck !.

→ **Un esprit d'équipe indispensable** :

l'esprit d'équipe, c'est la marque des courses de l'association « Les Toqués de la Dalle » et c'est pourquoi la « course des Toqués de la Dalle » se coure exclusivement **par équipe de trois** (plusieurs challenges : par équipe, par famille, entre collectivités et entreprises)....

→ **Un moment de convivialité** : le sport c'est bien mais avec la convivialité, c'est mieux. C'est pourquoi, **l'animation musicale** et **le repas** d'après course sont primordiaux.

La course des Toqués de la Dalle, plus qu'une course, un moment de plaisir !.

→ **Une action de Solidarité** :

parce que la solidarité est un beau principe, cette course est toujours solidaire de l'association « **Les bébés resto du cœur** » (3 € par participant donné à cette association).

**BIENTOT, PLUS D'INFORMATIONS.**