

Pour célébrer les Jeux Olympiques et l'esprit sportif, nous vous convions à une course sur le territoire de Saint-Lô Agglo !

« La Diagonale de l'Agglo »

Pas de classement, seulement le plaisir de participer ! Coureurs ou marcheurs, « venez courir Ensemble » et partagez une journée de sport et de convivialité.

Préparez-vous pour l'aventure, où esprit d'équipe, rencontres et dépassement de soi seront au rendez-vous pour les plus motivés !

Rejoignez-nous pour cet événement de sport et de partage...



Renseignements
+ Inscriptions



SCANNEZ
MOI!

Inscription obligatoire

jusqu'au 19 juin 2024
UNIQUEMENT EN LIGNE

Retrait des
dossards



Mercredi 19 juin | de 16 h à 19 h
Vendredi 21 juin

TOUR AGGLO Accueil de Saint-Lô Agglo
70 rue du Neubourg – Saint-Lô

CONTACT

DIRECTION DES SPORTS

70 rue du Neubourg - 50000 Saint-Lô Agglo
02 14 16 30 00
sports@saintloagglo.fr



La Diagonale
de l'Agglo

DIM. 23
JUN 2024



42 KM
COURSE

21 KM
MARCHÉ

VENEZ COURIR
ENSEMBLE

Conception graphique : ©Saint-Lô Agglo / Impression : ©Handiprint / édition mai 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique

20
TERRE
DE JEUX
24



saint-lo-agglo.fr



Saint-Lô
AGGLO

Les Parcours

42 KM COURSE

Elle est organisée en **9 tronçons** de **4 à 6 km** avec des dénivelés différents.

DÉPART 10 h

Stade de football «annexe»
rue la Croix Nicole
Tessy-Bocage

Seul ou en relais
9 pers. max



Tronçon 1 : Tessy-Bocage > Domjean = **4.1 km**
dénivelé = 27 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 2 : Domjean > Roches de Ham = **5.9 km**
dénivelé = 107 m, difficulté = **DIFFICILE**

Tronçon 3 : Roches de Ham > Ste-Suzanne^{-s/-}Vire = **5.1 km**
dénivelé = 47 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 4 : Ste-Suzanne^{-s/-}Vire > Saint-Lô = **6 km**
dénivelé = 122 m, difficulté = **DIFFICILE**

Tronçon 5 : Saint-Lô > St-Georges-Montcocq = **4.8 km**
dénivelé = 94 m, difficulté = **DIFFICILE**

Tronçon 6 : St-Georges-Montcocq > Pont-Hébert = **4.5 km**
dénivelé = 8 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 7 : Pont-Hébert > Cavigny = **4.1 km**
dénivelé = 43 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 8 : Cavigny > Saint-Fromond = **4.6 km**
dénivelé = 45 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 9 : St-Fromond > St-Jean-de-Daye = **4.1 km**
dénivelé = 57 m, difficulté = **FACILE**



PARCOURS COURSE PARCOURS MARCHÉ

POINTS RELAIS ET RAVITAILLEMENTS

21 KM MARCHÉ

Elle est organisée en **5 tronçons** de **4 à 6 km** avec des dénivelés différents.

DÉPART 10 h

Parking les Roches de Ham
Condé-sur-Vire

Seul ou en relais
5 pers. max

Tronçon 1 : Roches de Ham > Ste-Suzanne^{-s/-}Vire = **5.1 km**
dénivelé = 47 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 2 : Ste-Suzanne^{-s/-}Vire > Saint-Lô = **6 km**
dénivelé = 122 m, difficulté = **DIFFICILE**

Tronçon 3 : Pont-Hébert > Cavigny = **4.1 km**
dénivelé = 43 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 4 : Cavigny > Saint-Fromond = **4.6 km**
dénivelé = 45 m, difficulté = **FACILE**

Tronçon 5 : Saint-Fromond > St-Jean-de-Daye = **4.1 km**
dénivelé = 57 m, difficulté = **FACILE**



À retenir !

La course et la marche sont
ouverts aux personnes de
plus de 16 ans

Autorisation parentale
obligatoire
pour les mineurs.

Le certificat médical
n'est pas demandé.

Une attestation
sur l'honneur de
non contre-indication
est obligatoire.

Restauration payante sur place



GRILLADES/FRITES



Dans la cour de la ferme
du Bois Jugan dans une
ambiance musicale.

ATTENTION !

Vous devrez vous organiser
pour vous rendre sur les
lieux de départ et de relais
par vos propres moyens, y
compris en fin de parcours.

Aucune navette ne sera
mise en place.