

VAINCRA LA
MUCOVISCIDOSE

Une journée nature en famille
contre la mucoviscidose

BRETAGNE

**DIMANCHE
29 AVRIL 2018
BELLE-ISLE-EN-TERRE (22)**

RANDO MUOCO

A fond pour la vie !

WWW.RANDOMUCO.ORG / 02 96 45 83 56



Organisation

La Rando Muco est organisée par l'association «La Pierre Le Bigaut, Mucoviscidose» qui compte 3 co-présidents, 24 membres et 2 permanents. L'objectif de l'association est d'informer, sensibiliser et collecter des fonds pour vaincre la mucoviscidose, maladie génétique qui touche principalement les voies respiratoires et digestives.

Les co-présidents: Dominique FOIS, Yannick CORNANGUER et Daniel BERCOT (de gauche à droite)

1995 → 2018

Historique

La Rando Muco a vu le jour à Locarn, aux Gorges du Corong, en 1995. Après 3 éditions, elle arrive à Belle-Isle-en-Terre en 1998 avec succès. Elle ne cessera de grandir au gré des nouveautés comme l'introduction du défi VTT en 1999, du trail en 2000, de la rando moto-route en 2003.

Au delà d'une épreuve sportive, la Rando Muco c'est 700 bénévoles pour vous accueillir et sécuriser les parcours, 120 musiciens pour mettre l'ambiance, un village sports nature pour les enfants et un magnifique élan de solidarité dans la lutte contre la mucoviscidose. En 2017 l'association « La Pierre Le Bigaut, Mucoviscidose » organisatrice de la Rando Muco et de la PLB Muco a reversé la somme de 680 000€ à Vaincre la Mucoviscidose.

Le dimanche 29 avril 2018, rejoignez nous et laissez votre empreinte lors de la 21ème édition de la Rando Muco à Belle-Isle-en-Terre !

L'édition 2017 a rassemblé 5174 participants, dont 1997 sur les épreuves avec classement (Course à pied nature 8km - Trails Muco 14km - Intégrale du Léguer 43km – RAID VTT – Marches Nordiques), un record !

Bénévoles

700 bénévoles, un grand merci à eux!

700 bénévoles qui s'investissent, s'impliquent, ne comptent pas leur temps que ce soit au balisage, à la sécurité, à la restauration, aux arrivées, aux montages, aux buvettes, aux parkings... pour que l'événement soit un succès .

« Les bénévoles ne sont pas payés, pas parce qu'ils n'ont aucune valeur, mais parce qu'ils sont inestimables » Sherry Anderson

Une journée multisports



RANDONNÉES PÉDESTRES

9 parcours de 4 à 30 km

Départ: Libre dès 7h30

Rando contée chantée et sonnée (nouveau parcours!)

Parcours en boucle de 5km, patrimoine et légendes de Belle-Isle-en-Terre
Départ 14h00

Inscriptions: www.randomuco.org,

bulletin ci-joint ou sur place

Tarif: 7€/adultes et 3€/moins de 14 ans

Tous départs du terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

RAID ET RANDOS VTT

RAID VTT MUCO 70 km

Distance: 70 km et 1650m de D+

Départ 8h45

Tarif: 11€

Classement et chronométrage

Ouvert aux licenciés (joindre une photocopie de la licence) et non-licenciés (joindre un certificat médical)

RANDO VTT MUCO

5 parcours: 15 - 20 - 32 - 40 - 50 km

Départ groupé 8h50 (ou départ libre)

Tarif: 8€/adultes et 3€/moins de 14 ans

[Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs](#)

Inscriptions: www.randomuco.org, bulletin ci-joint ou sur place (Majoration de 2€ sur place pour le RAID VTT 70 km)

Tous départs du terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

Retrait des plaques de cadre: samedi

28 de 15h à 18h et dimanche 29 dès

7h15

RANDONNÉE MOTO-ROUTE

Distance: 125 km

Départ 9h00: Terrain des sports de

Belle-Isle-en-Terre

Tarif: 10€ par casque

Inscriptions: www.randomuco.org ou sur place (pré-remplir le bulletin disponible sur notre site internet)

MARCHES NORDIQUES

MARCHE NORDIQUE 14 km

Départ 10h15: Terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

MARCHE NORDIQUE 27 km, épreuve du Challenge Nordique Bretagne

Départ 9h15: Terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

Classement et chronométrage

Inscriptions: www.randomuco.org, bulletin ci-joint ou sur place (Majoration de 2€ sur place)

Tarif: 11€

Retrait des dossards: samedi 28 de 15h à 18h et dimanche 29 dès 7h15

Ouvert aux licenciés (joindre une photocopie de la licence) et non-licenciés (joindre un certificat médical)

ANIMATIONS MUSICALES

Belle-Isle-en-Terre

Repas musical, zumba et animations toute la journée.

Concert final de **Mojo Machine** à 17h00

Loc-Envel

Dès 14h00 concert à l'église et fest-deiz sur la place.

Chapelle Ste Jeune

Apéritif musical de 12h00 à 13h30

120 artistes mobilisés contre la mucoviscidose

RANDONNÉE EQUESTRE

Circuit à la journée

Tarif: 10€

Départ: Ferme de CHRIST à Louargat

Sur réservation auprès de

Max LE MAOU (02 96 43 35 91)

TRAILS MUCO

TRAIL MUCO 38 km

Départ 9h15

Tarif: 11€

TRAIL MUCO 14 km

Départ 10h15

Tarif: 11€

COURSE NATURE MUCO 8 km

Départ 10h00

Tarif: 8€

Tous départs du terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

Ouvert aux licenciés (joindre une photocopie de la licence) et non-licenciés (joindre un certificat médical de moins d'un an au jour de l'épreuve)

Trail 38 km: à partir de 20 ans

Trails 8 et 14 km: à partir de 16 ans

Inscriptions: www.randomuco.org,

bulletin ci-joint ou sur place (Majoration de 2€ sur place)

Retrait des dossards: samedi 28 de

15h à 18h et dimanche 29 dès 7h15 au terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

CHALLENGE DE LA SOLIDARITÉ



GALOUPADENN DES TIMOUNS

Guingamp - 7 janvier
8 - 13 - 22 KM

LOCO DU TRIEUX

Pabu - 18 mars
12,5 - 26 KM

RANDO MUCO

Belle Isle en Terre - 29 avril
8 - 14 - 38 KM

TRAIL DU MENE BRE

Louargat - 2 juin
8 - 17 - 29 KM

TRAIL DE L'ESTRAN

Trestel - 23 septembre
14 - 32 - 50 KM

COURSE DE L'OURS

Tréguier - 4 novembre
13 KM

Inscriptions ouvertes : www.randomuco.org

02 96 45 83 56

Nouveautés 2018

Trails: de nouveaux passages pour les Trails Muco 38 et 14 km



Après l'Intégrale du Léguer en 2017, prenez de la hauteur en 2018 en relevant un nouveau défi sur ce trail en boucle de 38km pour 900m de dénivelé. Une bonne occasion de découvrir la diversité des paysages du Pays de Belle-Isle-en-Terre entre bords du Guic et Léguer, forêts de Coat an Noz et Coat an Hay, le rocher de la Pie et le Méné-Hoguéné point culminant du parcours à 304m (nouveau 2018).

Le Trail Muco 14km (236m de D+) passera devant le château de Coat-an-Noz en Loc-Envel.



Une séance de Yako Baila gratuite à 14h00

Tout le détail de cette animation, plus loin dans le dossier, sur la page « une journée en famille ».

Une nouvelle randonnée contée, sonnée et chantée de 4km

La randonnée contée, sonnée et chantée fait peau neuve en 2018. La nouvelle formule, une boucle de 4km, mettra l'accent sur le patrimoine et les légendes de Belle-Isle-en-Terre.

L'ensemble de la randonnée sera sonnée et chantée par l'équipe d'Alain Michel. Un concert de 45 min est programmé dans la Chapelle de Loc Maria. Enfin, l'association « Les Amis du Patrimoine Bellislois » reviendra sur l'histoire et légendes de la motte féodale, de Lady Mond, des fontaines de Pen Dreio et St Jean, de la chapelle Loc Maria et des Papeteries Vallée.

L'occasion de découvrir ou redécouvrir Belle-Isle-en-Terre sous un angle nouveau!

Départ à 14h00, le 29 avril du terrain des sports du Prat-Elès. Inscription sur place uniquement. Tarif: 7€ pour les adultes et 3€ pour les moins de 14ans.



Papeteries Vallée



Chapelle Loc Maria



Une journée en musique

La Musique, incontournable à la RANDO MUCO

Depuis 1995, la musique est au cœur de la RANDO MUCO. Du matin, jusqu'au soir, les concerts s'enchaînent sur les différentes scènes, mais aussi au bord des chemins empruntés par les participants.

La Rando Muco c'est plus de 10h00 de musique non stop sur le site du Prat-Élès :

- > Départ des épreuves en musique
- > De 11h30 à 14h30 : repas musical au gymnase
- > 14h00 : départ de la rando contée, sonnée et chantée (nouveau parcours)
- > 17h00 : Mojo Machine, tête d'affiche de cette 21ème édition.

A Loc Envel, une pléthore de musiciens se relayeront entre le concert à l'église et le Fest-Deiz sur la place. On retrouvera cette année, les Frères MORVAN, Ronan LE BARS, Annie EBREL, Anne AUFFRET... Ce rendez-vous est de plus en plus attendu par les passionnés.

A la Chapelle Sainte Jeune, un apéritif musical de 12h00 à 13h30.

Au total plus de 120 artistes sont mobilisés tout au long de la journée.

MOJO MACHINE à 17h00 au Prat-Elès



10 ans d'existence, plus de 500 concerts en France, en Suisse, en Belgique et trois albums au compteur, la Mojo c'est une machine bien huilée...

Sur scène, ils sont sincères et électriques. Ça shuffle, ça tâche, ça transpire, ça respire le blues; celui du son rugueux des juke-joints; ça se transmet comme le mojo. Ça donne envie de se balancer, de danser, de se laisser aller au son d'un bon boogie. Soyez sûrs que ces six là en ont sous les doigts et dans la voix. Ce blues là il vous prend une fois et ne vous lâchera pas.

Une journée familiale



Profitez des animations sportives du village Groupama !

Découvrez gratuitement et en toute sécurité des activités sportives (escalade, parcours aventure, sarbacane...) pour toute la famille. Des animations accessibles à tous de 5 à 77 ans.

Le plaisir de ressentir de nouvelles sensations et de profiter des conseils d'animateurs sportifs confirmés.

Activités gratuites, le dimanche 29 avril, de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00, accessibles sur simple autorisation parentale préalable pour les mineurs.



Mur du Conseil Départemental 22

Des activités multisports accessibles à tous

Randonnée VTT de 15km



Randonnée pédestre à partir de 4km



Séance de Yako Baila* (gratuite) à 14h00 au Prat-Elès Animée par l'Orange Bleue de Guingamp



*Le Yako Baila est un cours basé sur la danse. De la salsa au disco en passant par la pop, le hip-hop ou encore un style plus merengue, votre coach vous proposera des chorégraphies simples et dynamiques. Les différentes chorégraphies restant simples, le Yako Baila est donc adapté aux débutants comme aux personnes pratiquant le sport depuis un moment. Un cours idéal pour se dépenser et brûler des calories tout en dansant.



Restauration

Samedi 28 avril à partir de 19h30

Pasta party bolognaise à la salle polyvalente animée par Lokalarash.

Tarifs: 10€/adultes et 5€ pour les moins de 14 ans

Dimanche 29 avril à partir de 12h00

Repas animé (couscous), au gymnase de Belle-Isle-en-Terre.

Tarifs: 11€/adultes et 6€ pour les moins de 14 ans

En plus sur site: Stands frites, merguez, saucisses, crêpes, sandwichs

Tickets repas en vente sur place ou sur réservation (internet via l'inscription ou à l'aide d'inscription)



Un territoire à découvrir

La Rando Muco est l'occasion de découvrir le Pays de Belle-Isle-en-Terre fait de rivières, de forêts, de petits villages accueillants, de chapelles remarquables, de chemins creux où il fait bon se promener. Dépaysement garanti!

- > *La cité de Belle-Isle-en-Terre , ses rivières , ses **châteaux** de Lady Mond et de Coat Noz*
- > ***Le barrage de Kernansquillec et le site des Anciennes Papeteries***
- > ***Les Mines de Toul ar Lutun en forêt de Coat Noz***
- > ***Le Méné Bré et le Menhir de Pergat sur Louargat***
- > *Le bourg de **Loc Envel** et sa superbe petite église*
- > *La chapelle de **Saint Jeune** et ses légendes*

La fondation de Belle-Isle-en-Terre

L'origine de Belle-Isle-en-Terre remonterait au début du IXème siècle, époque de la destruction de la Lexobie par les barbares du nord. La Lexobie serait située à l'endroit même où se trouve aujourd'hui le village du Yaudet à l'embouchure du Léguer rive gauche. A cette époque, une petite colonie échappe au sac de la ville, en remontant la rivière du Léguer. Ils auraient planté leurs tentes vers 836, au confluent des deux rivières que sont Le Léguer et le Guic. Autrefois, on donnait le nom d'Ile à tout village situé au confluent de 2 rivières, d'où le nom de « Belle-Isle ». Or il n'y a plus de doute depuis les récentes fouilles faites à l'occasion de constructions nouvelles autour de l'endroit dit « la motte ». L'eau l'entourait de tous côtés, car les galets trouvés dans le sous-sol en sont la preuve irréfutable.

RANDO MUCCO

Les chiffres 2017: la météo défavorable fait chuter la participation

680 000€ reversés en 2017 par l'association « la Pierre
Le Bigaut, Mucoviscidose » pour Vaincre la Mucoviscidose

700 bénévoles

120 musiciens

1800 repas servis entre samedi soir et dimanche midi

996 vététistes

+ de 200km de sentiers à baliser

50 cavaliers

5174 participants

1648 trailers un record

2300 randonneurs pédestres

100 randonneurs moto-route

80 marcheurs-nordiques

**NOUS
JOINDRE**

Julien HERVE

02 96 45 83 56

06 52 48 74 62

julien.plbmuco@gmail.com

Phélicia GUYOMARD

02 96 45 83 56

lapierrelebigaut.muco@orange.fr

ARGOAT CUISINES
Olivier Le Hoanen

WARENGHEM
distillerie depuis 1900

Marie
Morin

Jézéquel
Tourisme

ENDURANCE
SHOP

LE GUEN
PEINTURE

ikinoa SPORT
vos événements éco-responsables

TORRÉFACTEUR
LOBODIS
EXCEPTION

Ti'
Patate
Epluchée, découpée, prête à l'emploi,
la patate **patate** dans tous ses états.

LE MAGAZINE N°1 DE TOUS LES COUREURS
JOGGING
INTERNATIONAL
VITALAC