



🕒 10H00
👁️ TOUT PUBLIC, PAYANT

Sports

DÉFI DE LA POUNCHO

Départ au coeur de Millau pour une course (10 km) verticale (500 m+), intense, où tes mains se poseront pour escalader les pentes abruptes de la Pouncho !

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTPS://WWW.MILLAU.FR/PAGES-DINFORMATION/AGENDA/DEFI-DE-LA-POUNCHO-3945/CALENDAR.ICS](https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda/defi-de-la-pouncho-3945/calendar.ics))

Pour tous les niveaux. Après un départ à plat sur les quais en bord de Tarn, vous réaliserez l'ascension de la fameuse Pouncho. Au sommet, un point d'eau et la descente sera là. Petite variante par la grotte du Hibou, histoire de changer de rythme puis plongée finale vers l'arrivée. De retour au bord du Tarn, il vous reste 2 km dans les ruelles pour rejoindre le Beffroi. Un joli défi ouvert à tous, pas besoin d'être un champion !

Infos pratiques

Distance : 10 km environ

Dénivelé : 500 m+ environ

1 ravito / point d'eau au sommet (km 5 environ)

Tarif : 15 €, médaille finisher inclus en fonction de votre chrono

Possibilité de réserver votre pique nique d'arrivée (sandwich Américain Frites + ou soft)

Inscription possible pour toutes personnes nées avant le 31/12/2009

Licence FFA ou PPS obligatoire (voir règlement sur le site)

Limité à 200 coureurs

[Inscription](#) 

UNE EDITION "HOMMAGE"

Forcément, on pensera à Loïc qui nous a quitté accidentellement en début d'année. Il portait ce projet, cette nouvelle édition du Défi de la Pouncho (il avait également contribué aux anciennes versions du Défi organisées par d'autres associations locales).

Du coup, le format sera "spécial", sur la trace de l'un de ses chronos "mythiques" : Beffroi - Sommet Pouncho - Beffroi. Il avait mis 43 minutes en version aller / retour, au plus court, sur cette édition 2025, rallongée, en boucle, les meilleurs passeront sous l'heureChiche !



DRESS CODE : Pour l'occasion, on vous demandera un effort vestimentaire : pourquoi pas la petite moustache qui tourne ... mais, plus simple, la chemise , celle qui fait de vous un coureur stylé (un peu plus que d'habitude !)



VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République

12100 Millau

05 65 59 50 00