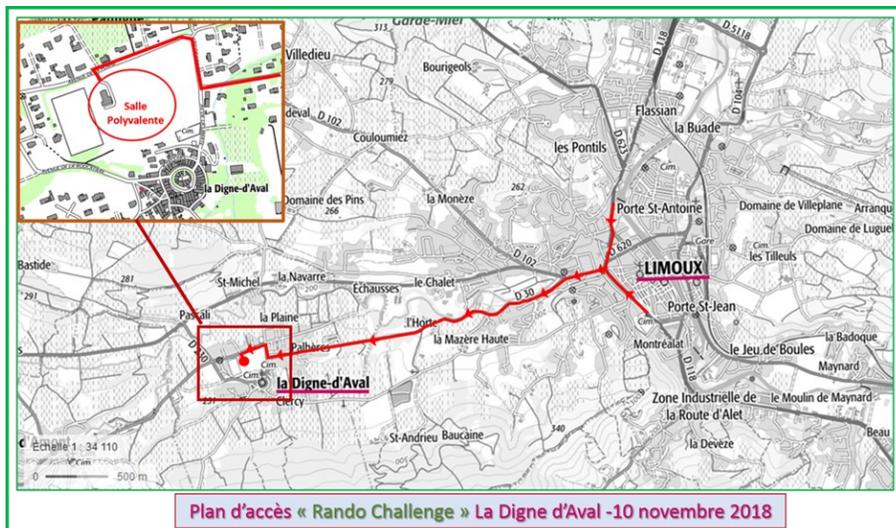


Accès à LA DIGNE D'AVAL



Heure de rendez-vous : 8h00 au Foyer Rural de la Vallée du Cougaing à la Digne d'Aval. Stationnement obligatoire au parking.

Inscriptions : du 1er octobre au 3 novembre 2018.

Participation : 5 € par personne, à régler à l'inscription.

Règlement à envoyer par chèque au : **CDRP 11** - Maison Départementale des Sports - 8, rue Camille St Saëns - 11000 Carcassonne.

Courriel : aude@ffrandonnee.fr - Site : auderando.fr

Tél : 04 68 47 69 26



7ème RANDO CHALLENGE DE LA ST MARTIN

Samedi 10 novembre 2018
À LA DIGNE D'AVAL

Une pratique de la randonnée par équipe à la découverte des richesses patrimoniales



Rando Challenge® RC : parcours de 16 à 20 km, vitesse moyenne imposée 4 km/h, le parcours n'est pas balisé sur le terrain mais seulement sur la carte.

Rando Challenge® Découverte: le plus facile, parcours de 8 à 12 km, vitesse moyenne imposée 4 km/h, le parcours est balisé sur le terrain et sur la carte.

ASSURANCES : Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude a souscrit une Assurance Responsabilité Civile et Accidents Corporels auprès de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre pour chaque **particip**ant inscrit.

Avant

Constituez votre équipe de 2 à 6 amis suivant la catégorie choisie, sans distinction d'âge ni de sexe, choisissez-vous un nom d'équipe et inscrivez-vous. Equipez-vous pour la marche avec de bonnes chaussures montantes et à semelles crantées. Prévoyez votre pique nique. Munissez-vous d'un stylo, d'une gomme, d'une ficelle, d'une boussole, d'un curvimètre, d'un décimètre, etc...

Départ

Vous calculez vous-même votre temps pour effectuer le parcours à la vitesse imposée par l'organisateur.
Dès que vous découvrez la première borne, répondez à la question qui vous est posée en poinçonnant votre carton de contrôle.
A l'aide de l'épingle fournie, percez la carte à l'endroit où vous pensez vous trouvez et.....
Repartez vers la borne suivante.....etc.

L'arrivée

Au bout de votre itinéraire, l'organisateur récupère votre carte et votre carton de contrôle. Il détermine votre classement en tenant compte :
- de l'écart entre le temps que vous avez réalisé et le temps de référence
- de l'exactitude de positionnement des bornes sur la carte

Programme de la journée

A partir de 8h00 : Accueil des équipes au Foyer Rural de la Vallée du Cougaing à la Digne d'Aval. Stationnement obligatoire au parking.
A partir de 8h30 : Premier départ de la catégorie « Rando Challenge ».
A partir de 9h00 : Premier départ de la catégorie « Découverte ».
16h00 : Publication des résultats. Remise des récompenses, suivi du pot de l'amitié au foyer .

Modalités d'inscription

Remplir le bulletin d'inscription ci-après et l'envoyer **AVANT LE 3 NOVEMBRE** par courrier à l'adresse située en bas du bulletin, accompagné du règlement par chèque.

Les inscriptions sont **OBLIGATOIRES** pour les 2 circuits. **Pour le Rando Challenge®, conformément à l'article L231-2-1 du code du sport, la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en compétition de moins d'un an est obligatoire.**

Bulletin d'inscription

Nom de l'équipe : Tél. portable :

Capitaine d'équipe Nom - Prénom :

Association:.....N° de licence (Expert).....

E-mail obligatoire :

Ville :N° Département :

Découverte (pour tous)
2 à 6 personnes

Rando Challenge
(3 à 4 personnes)

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Date de Naissance :
Nom Prénom :

Date de naissance :
.....
N° de Licence :

Ce bulletin est à retourner AVANT le 3 novembre 2018 à l'adresse suivante :

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude

Maison des Sports - 8, rue Camille St Saëns - 11000 CARCASSONNE