

# Marche Audax 25 km à Saint-Gravé organisée par la B.O. Questembert



Photo J. Boone

***Marche d'endurance***

***6 km/h de moyenne***



Photo J. Boone

**DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2019**

**DÉPART À 8H**

**Salle Jean de la Bouillerie**

**4, route de Saint-Martin**

**56220 Saint-Gravé**



# Marche Audax 25 km\* – 3 novembre 2019

\* Circuit comportant du dénivelé

La marche Audax n'est pas une compétition mais une épreuve de régularité et d'endurance effectuée en groupe (partir ensemble, revenir ensemble) à allure imposée, conduite et contrôlée par un ou des capitaines de route à ne pas dépasser, chargés de respecter et faire respecter cette allure et d'un ou des serre-files qui secondent le/les capitaine(s) de route. Les participants sont tenus de se conformer au code de la route ainsi qu'aux instructions et consignes des organisateurs.

**Participants non licenciés FFR** (sous réserve de la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche d'endurance, d'une licence sportive pour l'année en cours, ou d'une décharge de responsabilité signée. Les participants de moins de 16 ans doivent présenter une autorisation parentale, les mineurs de moins de 14 ans doivent être accompagnés et sous la responsabilité d'un membre de leur famille).

**Lieu de Départ :**

**Salle Jean de la Bouillerie - 4, route de Saint-Martin - 56220 Saint-Gravé**

**7h30 :** Café d'accueil - Début des inscriptions - **Tarif 6 €**

**8h00 :** Départ - Ravitaillement sur le parcours

**12h30 :** Arrivée à la Salle - Pot de l'amitié

Pré-inscription souhaitée de préférence par mail :

***patrick.lebourdais@yahoo.fr*** ou par téléphone au **06 35 96 26 41**

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Portable :**

**E-mail :**

**Date de naissance :**

**Attention :** eau, chaussures de marche et vêtements en lien avec la météo du jour (casquette, crème solaire, vêtement de pluie...). Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommage sur les parkings.

**Un geste pour l'environnement : pour réduire au maximum les déchets plastiques, nous ne fournirons plus de gobelets, alors apportez le vôtre !**

Chaque participant accepte que sa photo soit diffusée sur les documents de la FFRandonnée pour la promotion de l'activité.

**Bâtons de marche interdits - Gilets fluos obligatoires.**

**Pourquoi randonner avec une licence sportive de la FFRandonnée ?**

- Démontrer votre engagement envers l'éco-citoyenneté
- Soutenir le travail réalisé par les bénévoles de la « Fédé »
- Bénéficier de tarifs préférentiels
- Accéder de façon privilégiée aux informations, formations...



*Alors...rejoignez-nous...*