

Règlement

La Petite Marche des Ruisseaux - PMR 9 -

La Marche des Ruisseaux - MR 13,5 -

Distance / Dénivelés / Nature du parcours	9km / 560 / 90% chemins	13,5km / 870 / 93% chemins
Tracés & profils des parcours (cliquer sur le lien)	<u>PMR 9</u>	<u>MR 13.5</u>
Ravitaillements liquide & solide (y compris celui de l'arrivée)	2	
Heures de départ (présence obligatoire dans le sas de départ 10' avant le départ!)	9h -> des échappatoires évitant les difficultés seront mis en place. La rando devient ainsi personnalisable selon vos capacités et envies du jour !	
Abandon	En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard au Poste de Contrôle et/ou au bénévole le plus proche et/ou de prévenir par téléphone le PC Secours afin d'éviter des recherches inutiles.	
Équipement (l'organisation invite tous les participants à respecter ces conseils en matière d'équipements. Ils sont valables pour toutes les courses y compris les randos)	<p>OBLIGATOIRE :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 gobelet personnel 1 téléphone portable avec le numéro du PC Secours enregistré (se trouve sur le dossard) 1 réserve d'eau d'au moins 1l <p>Si vous êtes accompagnés de votre chien, il doit être obligatoirement en laisse et/ou avec harnais !</p> <p>Fortement recommandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 paire chaussures adaptées au trail/marche 1 tenue adaptée à la pratique et aux conditions climatiques de la saison 1 sac à dos/porte bidon 1 réserve alimentaire 1 couverture de survie 1 sifflet <p>Conseillé :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Casquette ou bandana ou tour de cou type «Buff» 1 Micro polaire 1 Bâtons 1 Gants 1 coupe-vent jambes, un pantalon ou collant long ou 3/4 1 appareil photo et votre bonne humeur... !!! 	
 		
Options possibles	-> chiens autorisés, tenus en laisse ou avec harnais -> marche sportive possible	
Droits d'inscription	<p>Toute demande d'annulation après le 30/09/24 fera l'objet d'une somme forfaitaire retenue pour frais de gestion de 8€.</p> <p>COVID ou motifs légitimes et/ou impérieux => si annulation de la manifestation, remboursement de 100% jusque fin Aout, 80% jusque fin septembre, 50% au-delà.</p> <p>->01/07/24 au 25/10/24 = Tarif normal -> 26-27/10/24 = Tarif majoré sur place</p> <p>Tarif unique de 10€ pour 1 adulte et adolescent dès 15 ans (2009) / 2€ par enfant 7-14 ans (né en 2010 -> 2017)</p> <p>12€ / 2€ par enfant</p>	
Conditions de participation (suite aux nouvelles règles en vigueur de la FFA)	né(e) en 2008 et avant + enfant autorisé si accompagné d'un adulte responsable	
Nombre de marcheurs (marge que l'organisation peut modifier sans restriction selon météo...)	200	
Récompenses (données sur place uniquement !)	Pas de classement mais 1 lot surprise pour tous les participants	