

DIMANCHE 26/10/2025

Règlement

La Petite Marche des Ruisseaux - PMR 10

10km / 470  / 90% chemins

PMR 10

La Marche des Ruisseaux - MR 12,5 -

12,5km / 650  / 93% chemins

MR 12,5

Distance / Dénivelés / Nature du parcours

Tracés & profils des parcours (cliquer sur le lien)

Ravitaillements liquide & solide
(y compris celui de l'arrivée)

2

Heures de départ
(présence obligatoire dans le sas de départ 10' avant le départ!)

9h30

-> 1 grand parcours avec 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)



OBLIGATOIRE :

- 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
- Si vous êtes accompagnés de votre chien, il doit être obligatoirement en laisse et/ou avec harnais !

Fortement recommandé :

- 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

Conseillé :

- 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

Toute demande d'annulation après le 30/09/25 fera l'objet d'une somme forfaitaire retenue pour frais de gestion de 8€.
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.

-> 01/06/25 au 24/10/25 = Tarif normal

Tarif unique de 10€ pour 1 adulte et adolescent dès 15 ans (2009) /
2€ par enfant 7-14 ans (né en 2010 -> 2017)

-> 25-26/10/25 = Tarif majoré sur place

12€ / 2€ par enfant

Conditions de participation
(suite aux nouvelles règles en vigueur de la FFA)

Pas besoin de PPS
+ né(e) en 2008 et avant + enfant 7-14 ans (2012 -> 2019) autorisé si accompagné d'un adulte responsable

Nombre de marcheurs

(marge que l'organisation peut modifier sans restriction selon météo...)

250

Récompenses
(données sur place uniquement !)

Pas de classement mais 1 lot surprise pour tous les participants