



VILLE DE SAINT-CLAUDE

COMMÉMORATION DELGRÈS 2019
Randonnée Pédestre du dimanche 19 mai 2019

PARCOURS : FORT DELGRES-GOURBEYRE -MATOUBA

RANDONNÉE PÉDESTRE DU DIMANCHE 19 MAI 2019

FORT DELGRÈS – GOURBEYRE - MATOUBA

FICHE D'INSCRIPTION

(Accompagnée du certificat médical ou licence sportive en cours)

NOM.....
Prénom
Sexe : H F Age : Taille : M L XL XXL
Adresse :
Code postal : VILLE :
Département :
Tél. : 0590 0690

Adresse mail :

FICHE CLINIQUE PARCOURS :

Diabétique	NON	OUI
Asthmatique	NON	OUI
Hypertension	NON	OUI
Problèmes respiratoires	NON	OUI
Traitements particuliers	NON	OUI

Je certifie avoir pris connaissance du règlement et accepte les conditions. Je m'engage à ne pas participer à la randonnée en cas de maladie grave.

Saint-Claude le

Lu et Approuvé

Signature

1^{er} DEPART

2^{ème} DEPART

Fiche à déposer au service Communication de la Ville de Saint-Claude avant le 15 mai 2019. Infoline : 0590 80 87 46 /0590 80 87 20

1^{er} Départ : Rendez-vous : 05H00 Devant l'hôtel de Ville de SAINT-CLAUDE /**DEPART EN BUS VERS LE FORT DELGRÈS** (Réservé aux sportifs)

2^{ème} Départ : Rendez-vous : 05H30 Devant l'hôtel de VILLE DE SAINT-CLAUDE / **DEPART EN BUS VERS LE** Syndicat d'initiative de Gourbeyre (au niveau de la bouteille d'eau)

DEPART FORT DELGRES /direction Rivière Sens/Houëlmont/Champfleury
Syndicat d'initiative de Gourbeyre : Ravitaillement n°1

Carrefour DOLE « la bouteille d'eau »/Rue du gallodrome à 200 m/Sentier circuit itinéraire GRG1/Arrivée intersection « Bassin bleu » hangar LAQUITAINE

GWAD'AVENTURE : **Ravitaillement n°2**

DEPART HANGAR LAQUITAINE/Sentier Dugommier /Bassin PRAVAZ/PARNASSE maison LAFLEUR : **Ravitaillement n°3**

DEPART MAISON LAFLEUR/RD 11 MORNE HOUEL/Bourg RN3/LE MATOUBA/STELE DE DELGRES

RASSEMBLEMENT GÉNÉRAL DEVANT L'HÔTEL DE VILLE POUR UN DÉPART VERS LE SITE D'ANGLEMONT (ACCOMPAGNEMENT AU SON DU KA avec VOUKOUM)

ARRIVÉE : HABITATION D'ANGLEMONT

Au départ, à l'arrivée et sur les points de ravitaillement 1 et 3 : commentaire par un historien.

PARTICIPATION : 10 € (assurance, repas, encadrement, ravitaillement).

EQUIPEMENT :

- **Tout de blanc vêtu avec la tête attachée en rouge (foulard ou bandeau)**
 - Chaussures de randonnée vivement conseillées
 - Vêtements de rechange
 - Un petit sac à dos (de manière à avoir les mains libres)
 - Médicaments en cas de traitement
 - Barre énergétique
 - Sifflet
 - 1.5 l d'eau
 - 4 épingles (pour dossard)
- Penser à se couper les ongles, une semaine avant

POTÉ KWI A ZÒT
(Pé ni zaziè è pòt)
Objectif : moins de déchets

