

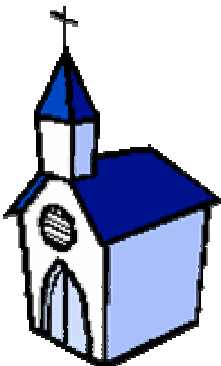
LAROQUE DES ALBERES

DIMANCHE 28 septembre 2008

8 h 30 HEURES

RANDO DES TROIS CHAPELLES

10 KMS

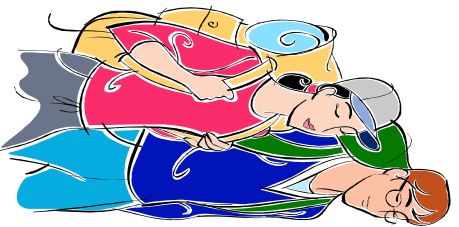


AMBIANCE ASSUREE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 04 68 81 41 12
E-mail : mitoussaint@wanadoo.fr

RANDO DES TROIS CHAPELLES

Dimanche 28 septembre 2008 - Départ 8 h 30



Droit
d'inscriptions :
8 Euros

NOM	
PRENOM	
DATE DE NAISSANCE	
Sexe	
ADRESSE	
Code Postal	
COMMUNE	

BULLETIN D'INSCRIPTION

Licence :

Fédération :

N° Licence :

Saison :

.....
Signature

NON LICENCE
Date certificat Médical

.....

FAIT A..... LE

N° DOSSARD :

CATEGORIE :

INSCRIPTIONS OU RENSEIGNEMENTS AU : 04 68 81 41 12

E-mail : mitoussaint@wanadoo.fr

VENEZ NOMBREUX RANDONNER A LAROQUE !

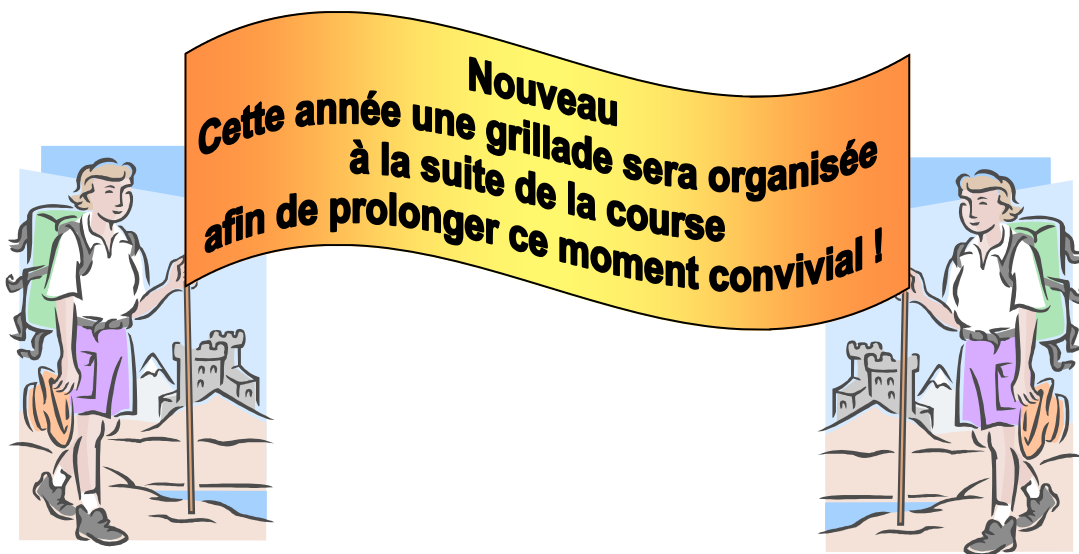
DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2008

Départ à 8H30

LA RANDO DES TROIS CHAPELLES

Le circuit débute par une traversée du village (et sa célèbre "côte de la place"), puis quitte l'agglomération pour grimper dans les Albères. Différents points de vue sur la plaine et le village de Laroque s'offriront à vous. Découverte du patrimoine rocatin et retour au village par le même trajet que le cross en passant par les 3 chapelles (San Sébastia, Roca Vella et enfin Tanya). L'arrivée se fera Rue du Stade

Cette randonnée, sans difficulté majeure, devrait satisfaire l'ensemble des marcheurs, qu'ils soient confirmés ou débutants.



Nouveau
Cette année une grillade sera organisée
à la suite de la course
afin de prolonger ce moment convivial !

REGLEMENT

Randonnée pédestre ouverte à tous, licenciés ou non.

Parcours de 2h30 sur routes, pistes et sentiers.

Dénivelé de 400 m environ.

Départ de l'Office de Tourisme entre 8h30 et 9h30 (aucun départ ne sera autorisé après 9h30).

Arrivée Rue du Stade.

Engagement : Randonnée + grillade : 8 Euros

Sécurité : Organisateurs, médecin, assistance pharmaceutique, base d'ambulances à proximité.

Responsabilité : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile. Les participants prendront note que les chaussures de randonnée sont obligatoire. Prévoir également une bouteille d'eau pour le début de la randonnée (le ravitaillement ne se trouve qu'après 1h30 de marche).

Ravitaillement : 2 postes

Récompense : un lot à chaque arrivant.

PARKING, VESTIAIRES,

DOUCHES CHAUDES