

attention MODIFICATION d'HORAIRE départ 8 heures pour le 33 Km

Règlement pour les trois distances

Parcours: Une boucle pour chaque parcours empruntant la vallée du Dolo sur chemin, coteaux, prairie, passage à gué, escaliers, chemin caillouteux et un peu de bitume. Balisage par ruban fluo et marquage au sol. Indication des 3 derniers Kms.

Epreuves: En individuel pour les trois distances, accompagnateur à vélo interdit.

Participation: Epreuves ouvertes à toutes et à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans.

Photocopie de la licence sportive obligatoire pour les licenciés FFA ou certificat médical de non contre-indication pour la pratique de la course à pied datant de moins d'un an.

Toute inscription sur place sera majorée de 2 €.

Engagement: 33 km: 12 €

22 km: 10 €

11 km: 7 €

Randonnée 12 km: 5 €

Horaires: 33km Départ de Bocapôle **8 h**

rando 12 km, départ de Bocapôle à 8 h 30

22 km et 11 km, départ de Bocapôle à 9 h 00

Résultats: 13 h 00 avec vin d'honneur

Repas: A partir de 12h30 sur réservation avant le 19 Mai: 9 euros vin compris.

Ravitaillement: Adapté à ce genre d'épreuve. Réserve d'eau conseillée. Plusieurs postes sur le parcours, eau, fruits, sucre etc... Ravitaillement plus copieux à l'arrivée.

Sécurité assistance: Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile souscrite auprès de la mutuelle de Poitiers. Les licenciés bénéficient de la garantie accordée par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Poste de secours assuré par la Croix Rouge.

Récompenses: Produit du terroir à chaque arrivant. Coupe ou trophée aux 3 premiers Hommes et Femmes pour le classement scratch des trois distances et au premier de chaque catégorie.

Dossard: Retrait des dossards le Samedi 29 après-midi de 14 h à 19 h au magasin Inter sport Bressuire et le Dimanche 30 Mai à partir de 6 h 30 à Bocapôle.

- envoi des résultats par e-mail ou à télécharger sur le site

« <http://spiridondubocage.canalblog.com/> «