MONTIGNY LE BRETONNEUX
La ville qui vous va bien
COLLECTIVITÉ HÔTE

PARIS 2024

PARIS 2024

OUVRONS GRAND *Nos Jeux*

LA MARCHE AVEC L'ADAL

Association des Arcades du Lac de Montigny-le-Bretonneux 78

« Que vous soyez sportif accompli ou simple curieux de vous initier à la marche, venez faire la fête olympique avec nous… »

SAMEDI 29 JUIN 2024

PARC DES SPORTS DE LA COULDRE
RTE DE TRAPPES, 78180

PROMENADE PÉDESTRE :

Découverte des parcours JOP des quartiers du Manet et du Village

MARCHE NORDIQUE :

Marche dynamique avec bâtons spécifiques (prêt possible pour les initiations)

TSVP

MARCHE AUDAX :

Epreuve d'endurance et de régularité, à allure de 6 km/h, avec des pauses et un temps de parcours de 5h pour un brevet de 25 km. Les participants doivent rester groupés derrière les capitaines de route et sont tenus de se conformer aux règles du code de la route et de respecter les consignes des organisateurs. Ce n'est ni une course, ni une compétition. Le port du gilet réfléchissant est obligatoire.

UAF · ADAL · FFRandonnée Marche d'endurance Audax · Les Audaxieux de l'ADAL Montigny-le-Bretonneux (78) · biocoop Pleinchamp dans la ville Montigny-le-Bretonneux · ENDURANCE SHOP BOIS D'ARCY · Montigny78.fr

IMPRIMÉ PAR NOS SOINS

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

MONTIGNY LE BRETONNEUX
La ville qui vous va bien
COLLECTIVITÉ HÔTE

PARIS 2024 | PARIS 2024

OUVRONS GRAND *Nos Jeux*

LA MARCHE AVEC L'ADAL

SAMEDI 29 JUIN 2024

PROGRAMME :

Brevet marche Audax 50km (durée 10h) : **1 départ : 08h00**

Brevet marche Audax 25km (durée 5h) : **3 départs : 08h00; 10h30*; 13h00**

*2 boucles de 12.5km

Initiations marche Audax 12.5km (durée 2h30) : **2 départs : 10h30; 13h00**

Marche nordique confirmée : **de 10h00 à 12h00**

Initiations marche nordique (prêt des bâtons) : **de 14h00 à 17h15**

Promenades pédestres, circuits JOP : **de 14h00 à 17h15**

Inscription gratuite mais obligatoire
à partir du 10 juin

Tarifs Marches Audax

Initiation	**= 2.5 €**
Brevet 25km	**= 5 €**
Brevet 50km	**= 10€**

Ravitaillement et pot de l'amitié inclus pour chaque marche

Ne pas oublier de se munir d'eau, d'1 gobelet et d'1 gilet de sécurité

Pas de repas fourni pour le 50km

Inscription & paiement en ligne au plus tard le 23 juin 2024

https://www.helloasso.com/associations/association-des-arcades-du-lac/evenements/la-marche-avec-l-adal-samedi-29-juin-2024

DÉPARTS / ARRIVÉES : Parc des Sports de La Couldre, Rte de Trappes, 78180 Montigny le Bretonneux. Parkings. Gare de Trappes à 15 min à pied

ACCUEIL : 1/2h avant chaque activité. **Se présenter au plus tard 10 min avant le départ**
Votre inscription vaut déclaration de bonne santé et affirmation de non contre indication médicale à la pratique de ces différentes marches. Elle vaut autorisation au droit à l'image.

RENSEIGNEMENTS : Marche audax : audax.adal78.fr ou 06 11 92 93 45 (Christine)
Marche nordique et promenade pédestre : president.adal@gmail.com

UAF | ADAL | FFRandonnée Marche d'endurance Audax | Les Audaxieux de l'ADAL Montigny-le-Bretonneux (78) | biocoop Pleinchamp dans la ville Montigny-le-Bretonneux | ENDURANCE SHOP BOIS D'ARCY | Montigny78.fr

IMPRIMÉ PAR NOS SOINS **NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**