



Romagny



**20 et 21
Mai 2017**



Défi
TRAIL DES CASCADES

Relevez le défi !
Motivez vos parents
ou vos enfants!!!!



Défi
Trail Nocture 9 km D+300M



Défi
2 courses Trail de 15 KM D+350M

Restauration
Samedi Soir



DUO
Femmes / Ados / Ado-Adulte



COURSES ENFANTS
400 / 800 / 1 200M

Rando avec ravitaillement
Initiation à la course d'orientation



Inscriptions et renseignements :

Joël AVENEL, 1 rue basse des vallées, 50140 Mortain-Bocage,
Tél : 06.18.70.15.28 ou 02.33.59.03.91

Annick SAIVES, Le Bourg, 50140 Romagny-Fontenay
Tél : 06.77.91.72.58

*plus d'infos sur les défis et le règlement sur :

<http://www.trail-des-cascades.fr>

ou sur :

normandiecouseapied.com/Facebook : avenir de mortain

Inscrivez-vous directement sur :

www.klikego.com

*Pour toutes les courses (enfants comprises) :
Joindre une photocopie de la licence.*

Pour les non-licenciés, joindre au bulletin une photocopie de certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'1 an.

Pour être enregistrée, toute inscription doit être accompagnée de son règlement.

RESTAURATION

**Samedi Soir
Sur réservation
avant le 18/05/17**

10 € la part

**PASTA
PARTY**

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL : MAIL :

Nombre de Repas : à 10 € la part

Total : à l'ordre de : **Avenir de Mortain**

BULLETIN D'INSCRIPTION

PARTICIPANT N°1 (Pour les courses individuelles, ne préciser qu'un seul nom et une seule course)

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL : MAIL :

DATE DE NAISSANCE : Sexe : M F

CLUB : N°DE LICENCE :

TRAIL

Défi des Cascades 24 km (2 courses) 20 € (+ 5€ inscription après le 18/05/17)

Trail Nocture 9 km (20/05 à 21h30) 10 € (+ 5€ inscription après le 18/05/17)

Trail des Cascades 15 km (21/05 à 10h30) 12 € (+ 5€ inscription après le 18/05/17)

DUO

Départ 10h35

Duo Femmes

Duo 2 Ados

Duo Ado-Adulte

PARTICIPANT N°2, Tarif 12 € (+ 5€ inscription après le 18/05/17)

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL : MAIL :

DATE DE NAISSANCE : Sexe : M F

CLUB : N°DE LICENCE :

COURSE ENFANT GRATUITE

Départ 10h40

400 m - de 7 ans à partir de 2011

800m de 7 à 9 ans 2008/2010

1 200m de 10 à 11 ans 2006/2007

Je, soussigné(e)

Autorise mon enfant

A courir aux courses du Trail des cascades le 21 mai 2017.

Signatures :

MARCHE ET COURSE D'ORIENTATION

Départ 14h30

Marche avec ravitaillement 5 € Course d'orientation 5 €