



ROMAGNY-FONTENAY (50)
4 & 5 MAI 2019

FFA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME
 COURSE D'ORIENTATION
 Avenir MORTAIN MILITAIRE
 Romagny Fontenay
 COMITÉ D'ORGANISATION MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE

NOCTURNE 9 KM ^{D+300M}
TRAIL 15 KM ^{D+400M} SOLO OU EN DUO
TRAIL 25 KM
LES DÉFIS :
 9+15 KM
 9+25 KM

TRAIL DES CASCADES

RESTAURATION SAMEDI SOIR (SUR RÉSERVATION) ET DIMANCHE

COURSES ENFANTS : 400/800/1200M **3 KM TRAIL POUR LES ADO**
RANDONNÉE AVEC RAVITAILLEMENT **INITIATION A LA COURSE D'ORIENTATION LA ROMAGNAISE**

Garage BOULÉ L'auto avec ou sans permis.
 CA NORMANDIE
 DECHANCÉ OPTIQUE
 SPORT & CO
 RONEVER
 coccinelle
 LES JARDINS EXOTIQUES DU MORTAINAIS
 Christophe LECHAPLAYS
 Chamilly 50140 SAINT-JEAN DU CORAL

5ÈME ÉDITION LE 4 ET 5 MAI 2019 (NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE IPNS)

OUVERT À TOUS

CONTACT ET RÉGLEMENT : WWW.TRAIL-DES-CASCADES.FR

INSCRIPTION : WWW.NORMANDIECOURSEAPIED.COM

Inscriptions et renseignements :

Frédéric SALETES, Les Closeaux, 50140 Romagny-Fontenay

Tél : 06.35.36.43.42

kawout@gmail.com

Annick SAIVES, Le Bourg, 50140 Romagny-Fontenay

Tél : 06.77.91.72.58

morelsaives@gmail.com

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

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

ou sur :

www.normandiecouseapied.com/Facebook : Trail des cascades

Inscrivez-vous directement sur :

www.normandiecouseapied.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 03/05/19

10 € la part



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)

N°DE LICENCE : CLUB :

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL : MAIL :

DATE DE NAISSANCE : Sexe : M F

PARTICIPANT N°2 (pour la course en duo sur le 15 km, renseigner les infos ci-dessous)

N°DE LICENCE : CLUB :

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL : MAIL :

DATE DE NAISSANCE : Sexe : M F

L'athlète en s'inscrivant, reconnaît avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve

TRAIL (Nocturne, Jour, et Défi)

- | | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Trail Nocturne 9 km | (04/05 à 21h30) | 10 € (+ 5€ après le 03/05) |
| <input type="checkbox"/> | Trail des Cascades 15 km | (05/05 à 10h30) | 12 € (+ 5€ après le 03/05) |
| <input type="checkbox"/> | Trail des Cascades 15 km Duo | (05/05 à 10h30) | 15 € (+ 5€ après le 03/05) |
| <input type="checkbox"/> | Trail des Cascades 25 km | (05/05 à 10h00) | 15 € (+ 5€ après le 03/05) |
| <input type="checkbox"/> | Le petit Défi des Cascades 9+15 km (2 courses) | | 20 € (+ 5€ après le 03/05) |
| <input type="checkbox"/> | Le grand Défi des Cascades 9+25 km (2 courses) | | 22 € (+ 5€ après le 03/05) |

Course Enfants, Ados, Randonnée et Orientation

- | | | | |
|--------------------------|--|-------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 400 m (- de 7 ans à partir de 2013) | 10h45 | Gratuit |
| <input type="checkbox"/> | 800 m (de 7 à 9 ans 2010/2012) | 10h50 | Gratuit |
| <input type="checkbox"/> | 1 200 m (de 10 à 11 ans 2008/2009) | 11h00 | Gratuit |
| <input type="checkbox"/> | 3 000m (de 12 à 15 ans 2004/2007) | 10h40 | 5 € |
| <input type="checkbox"/> | Course d'orientation (ouvert à tous) à partir de : | 11h30 | 5 € |
| <input type="checkbox"/> | Marche avec ravitaillement (ouvert à tous) | 14h30 | 5 € |

Je, soussigné(e)

Autorise mon enfant

A courir aux courses du Trail des cascades le 5 Mai 2019.

Signatures :