

17ème Randonnée Pédestre des deux havres

11ème Randonnée du Terroir

5ème Randonnée du patrimoine

1ère Randonnée de la mer

6ème Randonnée VTT

Nouveauté 2016 : Trail 14km

Trail 24km

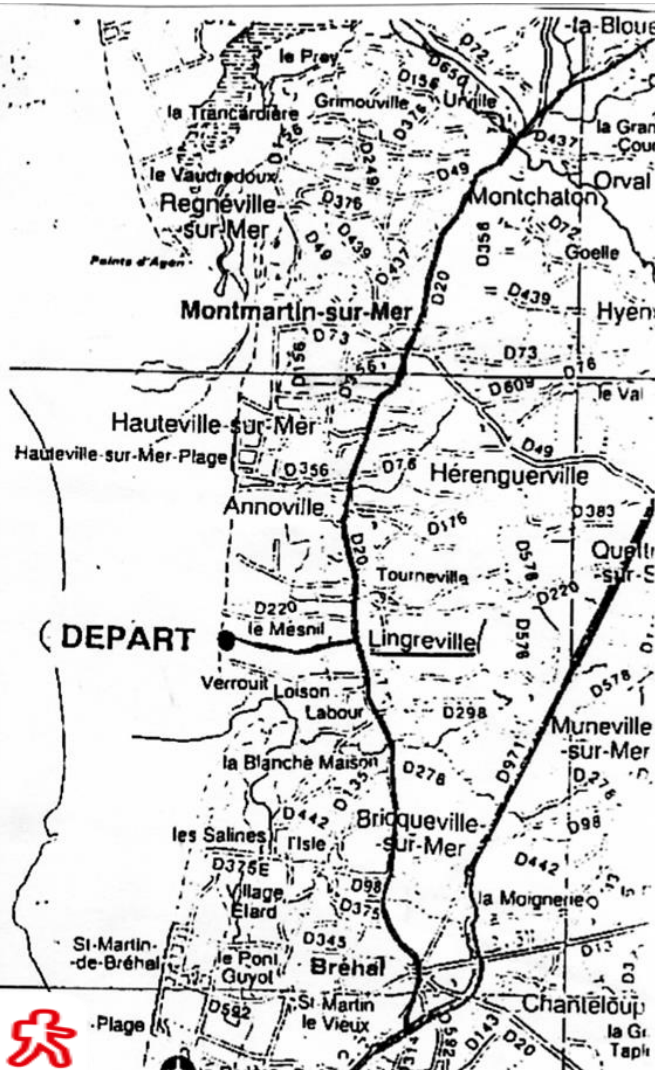
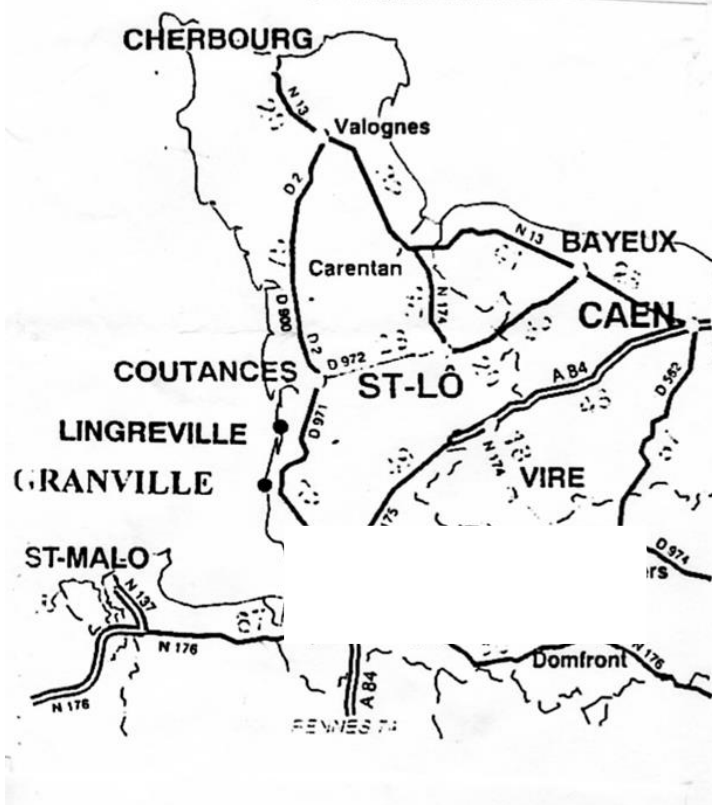
« Entre Terre et Mer »

Dimanche 11 septembre 2016

LINGREVILLE



FLECHAGE A PARTIR
DE LA ROUTE DEPARTEMENTALE 20
BREHAL - MONTMARTIN



L'association des amis de l'école publique de LINGREVILLE ANNOVILLE

Remercie l'office de tourisme du canton de Montmartin sur mer ainsi que les communes traversées par les randonneurs et tout particulièrement Hauteville sur mer, Regnéville sur mer, Montchaton et Lingreville

« Entre Terre et mer »

La randonnée des deux havres, **strictement pédestre**, n'est ni une compétition, ni une course. Chaque participant se doit de conserver l'esprit de la randonnée pédestre et de se préparer moralement et physiquement afin d'éviter les abandons et les accidents. Les organisateurs ont toujours le souci d'assurer en priorité la sécurité et le respect de l'environnement ; de leur côté, les participants doivent strictement observer les règles du code de la route ainsi que les arrêtés municipaux des communes traversées. Ils doivent faire preuve de discipline en se conformant aux instructions données par les organisateurs. Le comité d'organisation décline toute responsabilité en cas d'accidents ou de poursuites liés aux infractions qui pourraient être commises, se réservant le droit d'exclure le fautif.

Les participants s'engagent à marcher, à ne pas courir.

*Quoique sympathiques, les parents, amis et supporters des participants circulant en voitures ou en deux roues sont strictement interdits sur le parcours pour des raisons de sécurité.

*Pour les mêmes raisons, nos amis les chiens ne sont pas autorisés à accompagner leur maître au cours de la randonnée.

*L'assistance médicale est assurée par les pompiers. En aucun cas, elle ne se chargera des abandons.

*Rappelons néanmoins qu'un rapatriement par car pour la plage des Verrouis à Lingreville est possible à Hauteville sur mer au 8km

INSCRIPTIONS

Le montant des frais d'inscription a été fixé à 8 euros par personne correspondant aux frais d'assurances, d'assistance, de ravitaillement, de transport et de secrétariat.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon ou de désistement ou autre cause indépendante de la volonté des organisateurs.

AGE

Par mesure de sécurité, il ne sera pas délivré de carte de route aux moins de 12 ans ; Les jeunes de 12 à 18 ans participent sous la responsabilité de leurs parents ou tuteurs qui doivent impérativement nous retourner l'autorisation, parentale obligatoire pour que nous adressions leur carte de route.

CERTIFICAT MEDICAL

Chaque marcheur s'engage à avoir passé un examen médical pour cette randonnée ; en aucun cas, la responsabilité des organisateurs ne pourra être invoquée pour des problèmes liés uniquement à l'état de santé des participants.

R.C : Les licenciés bénéficient des garanties accumulées par leur assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

L'accueil des randonneurs se fera jusqu'à 7h45 (délai rigueur) sur la plage des Verrouis à Lingreville.

Le départ sera donné à 8h30.

Le parcours sera entièrement balisé par les organisateurs. Chaque randonneur devra présenter sa carte de route à tous les points de contrôle.

Les arrivées seront enregistrées, pour se voir remettre un diplôme auprès des organisateurs à la plage les Verrouis à Lingreville, sur présentation de la carte de route validée.

RAVITAILLEMENT

Les participants sont ravitaillés en nourriture et boissons, sur présentation de leur carte, en plusieurs endroits tout le long du parcours. Cela n'exclut évidemment pas d'apporter un complément nutritif personnel.

**Avant de partir, prendre un petit-déjeuner suffisamment copieux et équilibré : pain ou céréales, produits laitiers et fruits ou jus de fruit.*

**En cours de route, ne pas attendre le "coup de pompe" avant de grignoter ou se désaltérer (barre de céréales, fruits secs, banane,..., eau minérale, boissons énergétiques (non alcoolisées !).*

**Marcher à son rythme ; il n'y a ni premier, ni dernier !un minimum d'entraînement est toutefois très vivement conseillé !*

**Très, très important : utiliser de bonnes chaussures de marche voire de jogging. Pas de chaussures neuves ou trop usagées.*

**Ne vous charger pas trop mais pensez quand même à un vêtement de pluie léger ou un coupe vent imperméable.*

