



# Romagny



**20 et 21  
Mai 2017**



**Défi**  
**TRAIL DES CASCADES**

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



**Défi**  
**Trail Nocturne 9 km D+300M**



**Défi**  
**2 courses Trail de 15 KM D+350M**

Restauration  
Samedi Soir



**DUO 3km**  
**Femmes / Ados / Ado-Adulte**



**COURSES ENFANTS**  
**400 / 800 / 1 200M**

PASTA PARTY

**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](http://normandiecouseapied.com)/Facebook : avenir de mortain

**Inscrivez-vous directement sur :**

[www.klikego.com](http://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 Nocturne 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 3km****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 €