



Frais d'engagement : 4 €

BOLBEC

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2019

RANDONNEE



Contact :

Service des sports : 02 35 39 68 88

Ou : Françoise Levieux

06 20 28 11 74

Carrefour Gruchet-le-Valasse : Partenaire des randonneurs

MATIN : 12 Km

DOSSARDS à partir de 9h au stand



esplanade du Val-au-grès

Démonstration de marche nordique et échauffement pour tous dès 9h 15

DÉPARTS : à 9 h 45 : de la randonnée, du Val-au-grès sur la ligne d'arrivée du semi-marathon.

à 10 h 00 : de la marche nordique, au même endroit.

RAFFETOT

- **PIQUE-NIQUE SORTI DU PANIER : de 12 heures 30 à 13 heures 30**
- **Inscriptions et Distribution des dossards pour les randonneurs de l'après-midi, dès 13h.**
- **Animation par groupe de cors de chasse**
- **DÉPART à 13 h 45 de Raffetot sur parcours du semi**

APRES-MIDI : 7,5 Km

Suivre le parcours fléché jusqu'à la ligne d'arrivée du semi

Une randonnée : 3 formules

Matin : 12 Km ou Après-midi : 7,5 Km ou Journée : 19,5 Km

Même tarif d'engagement (4€), même cadeau à l'arrivée.

Les randonneurs du matin pourront récupérer leur cadeau au Val-au-grès de 16h à 18h,

au stand :



Avec les Primes Fidélité vous avez le pouvoir de payer moins cher!



Inscrivez-vous sur carrefour.fr



Image illustrative à titre indicatif. Les ventes peuvent varier.

Bulletin d'inscription randonnée du samedi 7 septembre 2019

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél : Mail :

Formule randonnée : MATIN - APRES-MIDI - JOURNEE (entourer la formule choisie)

Nombre de personnes participant au pique-nique : 0 - 1 - 2 - 3 - 4 -

A retourner le plus tôt possible à : Service des sports 02 35 39 68 88

Ou : Mme Françoise Levieux au 06 20 28 11 74

Joindre un chèque de 4€ par personne à l'ordre de « semi-marathon de Bolbec ».

DÉROULEMENT DU PIQUE-NIQUE

- Les organisateurs ne peuvent en aucun cas transporter ou stocker les repas pour des raisons sanitaires
- Chaque randonneur gère son pique-nique.
- La commune de Raffetot fournit le local, les tables et les chaises.

DÉROULEMENT DE LA RANDONNEE



RETRAIT des DOSSARDS à partir de 9h au stand

esplanade du Val-au-grès

DÉPART : à 9 h 45 du Val-au-grès sur la ligne d'arrivée du semi-marathon.

Chemin aux ânes jusque MIRVILLE - Passage dans le château ou vécût Pierre-de-Coubertin.

Remontée vers Nointot, chemin vers Bernières puis vers Rouville, arrivée à RAFFETOT par le parcours du semi.

MIDI à RAFFETOT

PIQUE-NIQUE SORTI DU PANIER : de 12 heures 30 à 13 heures 30.

Inscriptions et Distribution des dossards pour les marcheurs de l'après-midi dès 13h

APRES-MIDI : 7,5 Km

DEPART à 13 h 45 de Raffetot sur parcours du semi, puis :

- Chemin de Baclair et traversée de Nointot
- Passage par le « Bois JOUEN » et la « fontaine PALFRAY », puis rue E. Zola
- Descente du jardin public jusque Mairie de Bolbec
- **ARRÊT à la mairie pour laisser passer les coureurs du semi-marathon**
- Dernier kilomètre du parcours du semi jusque ligne d'arrivée.

Les randonneurs atteignent le Val Aux Grés pour 15H50, au plus tard.

Après ils n'auront plus accès au château. Les délais sont prévus pour un rythme de 4 km par heure

Les cyclistes accompagnateurs posséderont un téléphone portable afin d'appeler en cas d'urgence.

CONSIGNES PARTICULIERES

Si les marcheurs arrivent avant 15H25 à la mairie :

Ils devront s'arrêter et attendre le passage des derniers coureurs du semi marathon avant de reprendre la direction du château du Val Aux Grés

ARRIVEE AU VAL AUX GRES

Les randonneurs retrouveront le stand



qui leur offrira le ravitaillement et les produits du terroir.

REMARQUES

- Cette randonnée se situe dans l'organisation du semi-marathon, il s'agit d'une balade et non d'une compétition qui doit s'inscrire dans un créneau horaire bien déterminé et qu'il nous faut respecter.
- Pour les individuels distribution des dossards et tee-shirts à partir de 9 heures au val-au-grès à Bolbec au stand Carrefour. Les clubs pourront en disposer quelques jours auparavant

Le port du dossard et du tee-shirt est obligatoire car l'ensemble donnera droit à

Carrefour 
l'accès au stand Gruchet-le-Valasse



Avec les
Primes Fidélité
vous avez
le pouvoir de payer
moins cher !



Inscrivez-vous sur carrefour.fr



Image illustrative à titre indicatif. Les prix peuvent varier.