

Règlement Nordic Tonic 2022 Marmande - LA FILHOLE (47)

Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre du Lot et Garonne, en association avec le club ASPTT Marmande, organise une manifestation de marche Nordique nommée Nordic Tonic

dimanche 20 mars 2022 - Marmande - LA FILHOLE

Il s'agit d'une manifestation à allure libre, sans compétition ni classement, dans le strict respect du code de la route.

La Nordic Tonic est une manifestation 100% Marche nordique, ouverte uniquement aux marcheurs de plus de 12 ans équipés de bâtons spécifiques, du débutant aux confirmés, quel que soit son niveau, licenciés ou non, appartenant à un club ou pas, toutes fédérations confondues.

Cette manifestation non chronométrée n'étant pas compétitive, la loi n'oblige pas la fourniture d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Marche Nordique.

Respect de l'environnement : ne rien jeter sur la voie publique ni sur les chemins.

Respecter les consignes de tri-sélectif sur le site.

L'équipement du marcheur doit être adapté aux conditions climatiques.

Le respect des règles sanitaires seront appliquées, passe sanitaire obligatoire.

La manifestation peut être annulée en fonction des règles sanitaires ou météorologiques.

Accueil et circuits

L'accueil se fait à la plaine de la Filhole à Marmande à partir de 7h45.

3 circuits sont proposés : **Loisir 5 km**, **Confirmé 10 km**, **Sportif 15 km**.

Un ravitaillement vitaminé sera proposé sur les parcours Confirmé et Sportif ainsi qu'au retour pour le parcours Loisir.

Une initiation à la marche nordique avec prêt de bâtons est proposée et sera assurée par des animateurs Marche Nordique diplômés.

Chaque participant choisit son parcours lors de l'inscription, en fonction de ses capacités physiques.

Chaque parcours sera balisé.

Des serre-files fermeront les parcours.

Tarifs

8 € jusqu'au 18/03 minuit inclus. 10 € ensuite. Réservation en ligne possible

Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement

Droit à l'image

Tout participant autorise les organisateurs de Nordic Tonic ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes et audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires

Les organisateurs sont identifiables par le port d'un brassard (organisateur CDRP47).

Sécurité

Les enfants mineurs sont sous la responsabilité de leurs parents

Le parcours reste ouvert à la circulation, chaque participant devra se conformer au code de la route et

respecter les consignes des signaleurs chargés de faciliter les passages des traversées de routes.

Les mairies et les pompiers auront reçu toutes les informations sur la manifestation (carte des parcours).

Un médecin du Comité sera présent à la manifestation.

Il est fortement recommandé d'emmener de quoi boire ainsi que votre gobelet. Les chiens ne sont pas autorisés sur les circuits.]

Ne pas jeter sur la voie publique



Nordic Tonic

Je Marche Nordique

MARMANDE - LA FILHOLE (47)

dimanche 20 mars 2022

Manifestation non chronométrée
Ouverture aux marcheurs équipés
De bâtons spécifiques à cette activité
Séances d'initiations avec prêts de bâtons
à partir de 9h15

MARCHE
100%
NORDIQUE



3 parcours

Loisir 5km
Confirmé 10 km
Sportif 15km

7h45 Accueil
8h45 Echauffements
9h Départs
11h-12h Séances d'étirements

Pass vaccinal selon les directives en vigueur

Organisation :

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du 47

En partenariat avec l'ASPTT Marmande

Inscriptions en ligne:

<https://www.ffrandonnee-lotetgaronne.fr>

ou auprès du CDRP47 au 05 53 48 03 41

Bulletin d'inscription Nordic Tonic 2022
Marmande – LA FILHOLE (47)

Nom _____
Prénom _____ Né(e) le
Adresse _____
CP Ville _____
Téléphone
Mail _____ @ _____
Club _____ Fédération _____

Je m'inscris pour la distance de

- 5 km (loisir)
 10 km (confirmé)
 15 km (sportif)

Tarifs des inscriptions

Tarif préférentiel jusqu'au 18 mars 2022 minuit : 8 €

- soit sur le site <https://randolotetgaronne.net/manifestations>
- soit par courrier accompagné de la fiche d'inscription et du paiement par chèque à l'ordre du CDRP

47 adressé à CDRP 47
271, rue de Péchabout B.P. 30158
47005 AGEN Cedex (Tél : 05 53 48 03 41)

Inscriptions à partir du 19 mars et sur place (tarif majoré) : 10 €

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement et l'accepter dans sa totalité

Date et signature, précédées de la mention « lu et approuvé »

Programme

- 7h45 Accueil café
8h 45 Inscriptions, pointage,
Prêt de bâtons marche nordique pour initiation
9h Échauffements rythmés
9h15 Départ groupé pour les parcours de 10 et 15 km
Ravitaillement vitaminé sur le parcours
Séances d'initiation par petits groupes animées par des animateurs marche nordique puis départ avec l'animateur pour un parcours de 5 km.
Ravitaillement vitaminé au retour
11h à 12h Séances d'étirements animées par des animateurs marche nordique
12h Apéritif offert
Puis possibilité de déjeuner sur place (repas tiré du sac)

