



Nordic Tonic

Je Marche Nordique!

MONCLAR D'AGENAIS (47)
Salle des fêtes - Lac de Magre
dimanche 17 novembre

2019

MARCHE
100%
NORDIQUE

Manifestation non chronométrée.
Ouvverte aux marcheurs équipés
de bâtons spécifiques à cette activité.
Séances d'initiation avec prêt de bâtons
à partir de 9h15



3 PARCOURS

Loisir 5 km
Confirmé 10 km
Sportif 15 km

Échauffements : 8 h 45
Départ : 9 h 00

Organisation

Comité Départemental de Randonnée Pédestre 47
avec le club Castel Piétonics de Castelmoron sur Lot

Inscription en ligne:

<https://www.randolotetgaronne.net/manifestations>

ou auprès du CDRP47 au 05 53 48 03 41

Programme

7h45	Accueil café Inscriptions, pointage, Prêt de bâtons marche nordique pour initiation
8h45	Échauffements rythmés
9h	Départ groupé pour les parcours de 10 et 15 km Ravitaillement vitaminé sur le parcours
9h15	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
de 11h à 12h	Séances d'étirements animées par des animateurs marche nordique
12 h	Apéritif offert Puis possibilité de déjeuner dans la salle (repas tiré du sac)

Tarifs des inscriptions

Tarif préférentiel jusqu'au 15 novembre 2019 à 12h : 6 €

- soit sur le site <https://www.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)

Inscription à partir du 15 novembre 12h et sur place (tarif majoré) : 8 €

Règlement Nordic Tonic 2019

Monclar d'Agenais (47) Lac de Magre

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

dimanche 17 novembre 2019
à la salle des fêtes de Monclar d'Agenais située au Lac de Magre

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, quelque 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 voir publique ni sur les chemins.

Respecter les consignes de tri sélectif sur le site.

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

Accueil et circuits

L'accueil se fait à la salle des fêtes 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'à la salle des fêtes 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 parcours sera balisé.

Chaque participant choisit son parcours lors de l'inscription, en fonction de ses capacités physiques. Des serre-files fermeront les parcours.

Tarifs

6 € jusqu'au 15/11 à 12h inclus, 8 € 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.

Sécurité

Les enfants mineurs sont sous la responsabilité de leurs parents.

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

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 route.

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'emporter de quoi boire.