

**Date - Lieu de la manifestation :**

Le 19 septembre 2021 - O.I.S, rue de la Pintre – 46100 FIGEAC – RdV à 8h30

**Parcours et horaires :**

**Randonnée**

- Parcours 11 km – Départ 9h00

**Marche Nordique**

- Parcours 8 km – Départ 9h00

**Rando Santé®**

- Parcours 5,4 km – Départ 10h00

**Rando Sport Adapté®**

- Parcours 5 km – Départ 10h30

**Tous les départs se font en groupes constitués par niveau en fonction de la vitesse de marche et encadrés par un Brevet Fédéral**

**Initiation Marche Nordique**

À partir de 9h30. Découverte de la marche nordique.

Possibilité de prêt de bâtons sur place dans le strict respect des consignes sanitaires.

**Autres informations pratiques :**

- Évènement gratuit et ouvert à tous
- **Inscription obligatoire.**
- Manifestation organisée dans le respect des mesures sanitaires préconisées par la FFRandonnée et les Ministères.
- Cette manifestation n'est pas une compétition, elle ne donnera pas lieu à l'établissement d'un classement.
- Chaque marcheur doit prévoir avec lui de l'eau, des encas afin d'être autonome durant les parcours.
- **Présence obligatoire au moins 20 minutes avant le départ.**

**Pour vous inscrire :**

- ✓ **Inscription en ligne à partir du 01/09/2021 :**  
<https://framadata.org/randodanstoussesetats>
- ✓ En complétant le bulletin d'inscription à renvoyer :
  - Par mail : [lot@ffrandonnee.fr](mailto:lot@ffrandonnee.fr)
  - Par courrier : Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Lot – Espace Clément Marot – Place Bessières – 46000 Cahors

**Plus d'informations :**

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Lot

Tél : 05 65 23 06 28 – Mail : [lot@ffrandonnee.fr](mailto:lot@ffrandonnee.fr)

---

Bulletin d'inscription – « Rando dans tous ses états »

M/Mme .....participera à :

La randonnée :

La Marche Nordique :

L'initiation Marche Nordique :

La Rando Santé® :

La Rando Sport Adapté® :

Je serai accompagné (e) d'enfant (s) (Nom, Prénom, âge)

.....  
.....  
.....

Date, signature

