

ADELIS

Amitié - Détente - Echange - Loisirs - Sport

Maison des syndicats 69 bd de Saint-Dié

88400 - GERARDMER

Contacts : UL.CGT : Tél/ fax : 03.29.63.34.18

Portable : 06.87.22.48.03

Courriel : ul.cgt.gerardmer@orange.fr



14ème MARCHÉ NVO-C.G.T.

Dimanche 16 juin 2013 à Gérardmer



Espace L.A.C.

Inscription : 3 €

Repas (facultatif) : 11 €



CENTRE EUROPE



LES PARCOURS



Parcours très facile

Le tour du lac de Gérardmer, parcours sans difficulté, à la portée de tous, sans équipement particulier.



Parcours moyen

Une randonnée de 11 km qui nécessite une paire de baskets ou des chaussures de marche



Grand parcours

Une randonnée de 19km
Le début et la fin sont identiques à la randonnée des 11 km
Ce parcours nécessite de bonnes chaussures (baskets ou chaussures de marche) et un minimum d'entraînement.



LES RECOMPENSES

Tombola gratuite (tirage bulletins d'inscription)

- Séjour d'une semaine offert par Touristra
- Location d'une semaine offerte par Atoll
- Divers lots
- Tirage vers 14 h

ANIMATIONS

A l'espace L.A.C.

- Buvette
- Stands
- Musique

LES TARIFS

Petit-déjeuner



Menu

11 €



5.5 € pour
les enfants
de - 12 ans

Repas

Des boissons, sandwiches et repas sont à la disposition des marcheurs

- Les repas sont servis uniquement à l'espace L.A.C. et sur réservation (Quantité limitée à 800 personnes)
Prix du repas : 11 euros avec l'apéritif - (Demi-tarif pour les enfants de moins de 12 ans)
- Casse-croûtes et boissons sont disponibles aux stands de ravitaillements sur les parcours des 11km et 19 km ainsi qu'à l'espace L.A.C.
- Petit-déjeuner : 3 €

Marche

- 3 euros pour tous les participants
- Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans



Marche
3 €

Gratuite pour les
enfants de - 12 ans

Ravitaillements sur les parcours

- Petit parcours : 1 bouteille d'eau gratuite au départ
- Moyen et grand parcours : 1^{er} ravitaillement gratuit = 1 bouteille d'eau gratuite + biscuits
Pour les autres ravitaillements, les consommations sont payantes

ACCÈS À LA MANIFESTATION

La manifestation de la NVO-C.G.T. se déroule au Centre de Congrès « ESPACE L.A.C. »

L'Espace L.A.C. se situe au bord du lac. Dès votre arrivée à Gérardmer, suivre le fléchage jaune.

Point de rencontre le samedi à partir de 17 h 30 avec pot d'accueil gratuit.

LE RÉGLEMENT

- La 14ème marche de la NVO-CGT est ouverte à toutes et à tous, individuels(les) ou club, sur 3 parcours selon les possibilités de chacun.
- Les participants(es) sont supposés(es) « médicalement aptes » à effectuer cette randonnée.
- Les participants(es) sont tenus(es) de respecter le code de la route (pour les passages en agglomération) et surtout la nature (respecter la nature, ne rien jeter, ne rien casser, etc.)
- Tous les départs et arrivées se feront à l'espace L.A.C. (bord du lac).
- Les départs s'effectueront à partir de 7 heures, au plus tard 12 h pour le grand parcours et 14 h pour le moyen.
- Vous partez quand vous voulez et à l'allure que vous voulez.
- Des pointages obligatoires seront effectués sur les parcours.
- Chaque participant qui aura effectué le parcours suivant le règlement recevra un cadeau souvenir.

14ème MARCHE DE LA INVO-C.G.T.

Gérardmer le 16 juin 2013



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ CODE POSTAL _____

DATE DE NAISSANCE _____

RANDONNEE CHOISIE 5km ☐ 11 km ☐ 19km ☐

REPAS (adultes) : 11 euros	X	_____	=	_____	SIGNATURE
REPAS (enfants) : 5,5 euros	X	_____	=	_____	
PETIT-DEJEUNER : 3 euros	X	_____	=	_____	
MARCHE (adultes): 3 euros	X	_____	=	_____	
MARCHE (enfants): Gratuit	X	_____	=	_____	

CI-JOINT UN CHEQUE DE _____
à l'ordre de ADELS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION DES REPAS : **08.06.2013**

A renvoyer à : A.D.E.L.S. Maison des syndicats
69, bd de Saint-Dié 88400 - GERARDMER
Fax : 0329633418 Courriel : ul.cgt.gerardmer@orange.fr