

## BULLETIN D'INSCRIPTION à envoyer avant le 08/09/21

Nom Prénom : \_\_\_\_\_  
Année de naissance : \_\_\_\_\_ Sexe :    o M            o F  
Adresse précise : \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ ville \_\_\_\_\_  
Club FFA \_\_\_\_\_ Autre \_\_\_\_\_  
No de Licence \_\_\_\_\_ (joindre photocopie)  
Adresse mail \_\_\_\_\_

### Épreuve choisie et droits d'engagement :

5 km : trail 10 € □ randonnée 8 € □  
10 km : trail 15 € □, randonnée 8 € □, MN 15 € □  
21 km : trail 18 € □, MN 18 € □  
33 km : trail 22 € □

Libellez le chèque à l'ordre de : **Tel est Ton Défi**

Adressez ce bulletin accompagné du chèque à  
Magali ADAM - 9 Cours Carnot 76500 – Elbeuf-sur-Seine  
Site [www.tel-est-ton-defi.com](http://www.tel-est-ton-defi.com) Email: [tel-est-ton-defi@hotmail.fr](mailto:tel-est-ton-defi@hotmail.fr)

Seules les licences énoncées à l'article 2 du règlement sont reconnues. TOUS LES AUTRES PARTICIPANTS doivent fournir un certificat médical autorisant la pratique de l'athlétisme, de la course à pied en compétition. La photocopie d'un de ces documents doit être jointe au bulletin pour valider votre inscription.

L'association Tel est Ton Défi

Créée en avril 2008, dans l'objectif de collecter tout au long de l'année des fonds destinés à l'Association Française contre les Myopathies, l'association, Tel est Ton Défi met en œuvre des projets culturels, sportifs et de loisirs, en partenariat avec des acteurs institutionnels et associatifs locaux. Élargir le public, faire connaître la politique de l'A.F.M. Pour le développement des thérapeutiques et changer le regard porté sur les personnes souffrant d'un handicap : tels sont les enjeux que l'association s'est fixés. L'association verse l'intégralité des sommes collectées à l'AFM à l'occasion de chaque Téléthon, entre 12 et 15000 euros sont reversés chaque année depuis 2008. En participant à cette édition des Foulées de Martin, vous agissez pour guérir les maladies neuromusculaires.



## BULLETIN D'INSCRIPTION à envoyer avant le 08/09/21

Nom Prénom : \_\_\_\_\_  
Année de naissance : \_\_\_\_\_ Sexe :    o M            o F  
Adresse précise : \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ ville \_\_\_\_\_  
Club FFA \_\_\_\_\_ Autre \_\_\_\_\_  
No de Licence \_\_\_\_\_ (joindre photocopie)  
Adresse mail \_\_\_\_\_

### Épreuve choisie et droits d'engagement :

5 km : trail 10 € □ randonnée 8 € □  
10 km : trail 15 € □, randonnée 8 € □, MN 15 € □  
21 km : trail 18 € □, MN 18 € □  
33 km : trail 22 € □

Libellez le chèque à l'ordre de : **Tel est Ton Défi**

Adressez ce bulletin accompagné du chèque à  
Magali ADAM - 9 Cours Carnot 76500 – Elbeuf-sur-Seine  
Site [www.tel-est-ton-defi.com](http://www.tel-est-ton-defi.com) Email: [tel-est-ton-defi@hotmail.fr](mailto:tel-est-ton-defi@hotmail.fr)

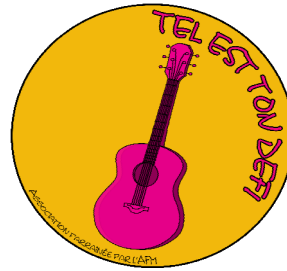
Seules les licences énoncées à l'article 2 du règlement sont reconnues. TOUS LES AUTRES PARTICIPANTS doivent fournir un certificat médical autorisant la pratique de l'athlétisme, de la course à pied en compétition. La photocopie d'un de ces documents doit être jointe au bulletin pour valider votre inscription.

L'association Tel est Ton Défi

Créée en avril 2008, dans l'objectif de collecter tout au long de l'année des fonds destinés à l'Association Française contre les Myopathies, l'association, Tel est Ton Défi met en œuvre des projets culturels, sportifs et de loisirs, en partenariat avec des acteurs institutionnels et associatifs locaux. Élargir le public, faire connaître la politique de l'A.F.M. Pour le développement des thérapeutiques et changer le regard porté sur les personnes souffrant d'un handicap : tels sont les enjeux que l'association s'est fixés. L'association verse l'intégralité des sommes collectées à l'AFM à l'occasion de chaque Téléthon, entre 12 et 15000 euros sont reversés chaque année depuis 2008. En participant à cette édition des Foulées de Martin, vous agissez pour guérir les maladies neuromusculaires.



Dimanche 12 septembre 2021 à La Londe (76)



Les Foulées de Martin  
Tel est Ton Défi

Courses enfants à 9h10

5 km à 10h30 : trail, randonnée  
10 km à 10h00 : trail, randonnée, Marche Nordique  
21 km à 9h00 : trail, Marche Nordique  
33 km à 8h30 : trail

Inscriptions jusqu'au mercredi 9 septembre minuit

<https://www.njuko.net/fouleesdemartin2021>

informations

[tel-est-ton-defi@hotmail.fr](mailto:tel-est-ton-defi@hotmail.fr)

06.07.48.27.53

Retrait des Dossards

Maison des sports "Thierry Omeyer"

Samedi 11/09 de 10h à 13h de 15h à 18h

Dimanche 12/09 à partir de 7h00

Dimanche 12 septembre 2021 à La Londe (76)



Les Foulées de Martin  
Tel est Ton Défi

Courses enfants à 9h10

5 km à 10h30 : trail, randonnée  
10 km à 10h00 : trail, randonnée, Marche Nordique  
21 km à 9h00 : trail, Marche Nordique  
33 km à 8h30 : trail

Inscriptions jusqu'au mercredi 9 septembre minuit

<https://www.njuko.net/fouleesdemartin2021>

informations

[tel-est-ton-defi@hotmail.fr](mailto:tel-est-ton-defi@hotmail.fr)

06.07.48.27.53

Retrait des Dossards

Maison des sports "Thierry Omeyer"

Samedi 11/09 de 10h à 13h de 15h à 18h

Dimanche 12/09 à partir de 7h00

## Règlement

### Article 1 - Organisation

L'association Tel est Ton Défi organise, au profit du téléthon des courses et randonnées se déroulant sur un circuit empruntant chemins et routes à la Londe, Orival, Grand Couronne et Moulineux; Catégories pour les 33 km : espoirs / Catégories pour les 20 km – Trail - Marche nordique : juniors // Catégories pour les 5 km : minimes Catégories pour les 10 km – Trail - Marche nordique : cadets // Catégories pour la rando : ouverte à tous

### Article 2 - Certificat médical / License / autorisation

Certificat médical ou copie de votre licence sportive en cours de validité, uniquement FFA et FFTRI, FFCC, FPFM, UGSEL, UNSS si la mention «non contre-indication à la pratique du Sport en compétition» y figure. Attention : Ne seront acceptés que les certificats médicaux délivrés par un médecin, datés de moins de 1 an à la date de la course et portant mention de la clause suivante : «non contre-indication à la pratique du sport en compétition» ou «non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition». Autorisation parentale est obligatoire pour les moins de 18 ans non licencié(e)s. Pas de certificat pour la rando

### Article 3 – Inscriptions / dossards / récompenses

Dernières inscriptions mercredi 7 septembre. Retrait des dossards vendredi, samedi et dimanche à la Maison des Sports. Seuls les 3 premiers h et f scratch seront récompensés

### Article 4- Engagement

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit, hormis si vous avez pris l'assurance annulation. Celui-ci vous permet le remboursement de votre inscription, uniquement pour un motif personnel, mais pas l'événement est annulé. Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Le dossard devra être entièrement lisible et porté sur la poitrine durant l'intégralité de la course, sans être couvert par un vêtement.

### Article 5 – Sécurité médicale / Assurance / Responsabilité

L'organisation assurera la mise en place de tous les moyens possibles permettant de garantir la sécurité des coureurs et du public présent dans le cadre de l'épreuve. Il est rappelé aux coureurs qu'ils sont les premiers garants de leur propre sécurité en respectant les consignes sachant qu'ils évoluent en milieu naturel parfois hostile. L'organisation ou ses représentants pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons de santé. Sa puce lui sera retirée, signifiant sans appel sa mise hors course. L'organisation se réserve le droit d'utiliser tous les moyens qui lui semblent nécessaires pour assurer la prise en charge du coureur en privilégiant sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Les moyens de secours et d'évacuation exceptionnels pourront être à la charge du coureur secouru, aussi il est de la responsabilité de chacun de souscrire à une assurance personnelle. Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile. L'équipe d'organisation de Tel est Ton Défi et la ville de La Londe déclinent toute responsabilité en cas de vol. Les organisateurs tiennent à rappeler aux participants (concurrents et bénévoles), ainsi qu'aux accompagnants que « Les foulées de Martin » ont le caractère d'une course dite « hors stade » selon le classement de la Fédération Française d'Athlétisme. Le parcours est donc susceptible de traverser des zones urbaines ou rurales. Qu'en conséquence, et malgré la préparation et l'aménagement des parcours par l'organisation, celle-ci ne saurait être tenue responsable des incidents ou accidents qui résulteraient de la mise en contact fortuite des participants avec un ou plusieurs éléments de la faune et/ou de la flore peuplant le territoire traversé par l'épreuve. Il appartient donc à chaque participant de prévoir les protections individuelles qu'il jugera utiles pour garantir ce risque potentiel, dans le respect de la législation.

### Article 6 – Protocole sanitaire

Conscient que la participation à tout événement doit se faire dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, en tant que coureur des Foulées de Martin, je m'engage à :

1/ Respecter les gestes barrières en vigueur en particulier dans les espaces fermés, semi ouvert ou à forte densité de personnes lors de l'événement (port d'un masque, lavage des mains, distanciation physique).

2/ Respecter strictement le règlement de la course et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :

- Port du masque sur les zones de départ, de ravitaillement et d'arrivée.

Je garde mon masque sur moi pendant la course et remets après l'arrivée dans le file du parcours de sortie, je cours ou je marche en respectant au maximum la distanciation sociale en vigueur avec les autres participants et en utilisant toute la largeur de la chaussée, ne pas cracher au sol, me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle. Ne pas jeter de déchets sur la voie publique.

Respecter et laisser les lieux publics propres. Je suis équipé et j'utilise mon propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...). En entrant dans la zone, je tends les mains pour recevoir du gel hydro alcoolique. J'attends mon tour pour être servi. Distribution assurée par les bénévoles. Self-service interdit.

3/ Respecter les zones de circulation

3/ Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.

4 / Comprendre qu'en prenant part à l'événement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous. 5/ Accepter, en prenant part à l'événement, que ce risque sanitaire est potentiellement grave chez les plus fragiles (plus 65 ans, porteur de maladie chronique, femme enceinte).

### Article 6 bis – Pass Sanitaire

Depuis le 21 juillet 2021, le « pass sanitaire » est étendu à tous les lieux de loisirs et de culture rassemblant plus de 50 personnes. Il vous sera donc demandé un pass sanitaire pour participer aux foulées de Martin 2021

Les preuves acceptées :

- Certificat de vaccination (Valide 7 jours après la deuxième injection).

- Un test négatif de moins de 48 heures. Le délai de 48 heures s'applique au moment du contrôle. Les RT-PCR et antigéniques sont acceptés.

- Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

La vérification se fera à l'aide de l'application TousAntiCovid Verif lors du retrait du dossard. Nous vous invitons à anticiper votre arrivée sur place. A la lecture d'un pass invalide, le coureur sera recalé à participer.

Le Pass sanitaire n'est pas exigé pour les enfants de moins de 11 ans

### Article 7 – Engagement des participants

Le participant s'engage à : respecter autrui (participant, bénévole, spectateur, autre utilisateur de la forêt ...), respecter le tracé de sa course, ne rien jeter au sol, respecter la faune et la flore, ne pas courir avec un animal (à moins d'en parler à l'organisateur), ne pas céder son dossard, ne pas tricher, ne pas se doper, et venir en aide à toute personne en situation dangereuse ou en difficulté.

### Article 8 – Annulation de l'organisateur

L'organisateur se réserve le droit d'annuler les épreuves soit en cas de force majeure, soit sur requête de l'autorité administrative ou de modifier le parcours pour des raisons de sécurité. En cas d'annulation, les frais d'engagement seront remboursés aux participants qui en feront la demande. Le concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte sans réserve toutes les clauses.

### Article 9 - Autonomie / Equipement / Barrières horaires

Pour les marcheurs nordiques : bâtons obligatoires. Pour tous les participants : Le principe de cette course repose sur la semi-autonomie. Le coureur doit être capable d'être autonome entre 2 points de ravitaillements au niveau de ses besoins alimentaires, vestimentaires et sécuritaire. L'organisation se réserve le droit de mettre hors course tout concurrent dont elle jugera le matériel insuffisant pour assurer sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Equipements communs recommandés : réserve d'eau d'1L minimum (0.5L pour les 20 KM). Aucun contenant ne sera à disposition sur les ravitaillements ; une réserve alimentaire ; couverture de survie format standard ; sifflet, téléphone portable, chargé avec les numéros d'urgence affichés sur le dossard, 1 lampe frontale (vivement recommandée pour les 20 et 33 km). Ravitaillements : Eau, denrées simples en sucrées et salées type fruits secs ou biscuits salés sur le parcours. Ravitaillement complet sur l'arrivée. Les coureurs des 21 et 33 km doivent avoir conscience que la course est basée sur le principe de la semi-autonomie, ce qui signifie que le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement.

Attention aux dénivelés. Ne vous surestimez pas !

### Article 10 – Abandon

Sauf cas d'urgence médicale, tout concurrent souhaitant abandonner devra impérativement se présenter à un signaleur ou au responsable du point de ravitaillement le plus proche afin de lui remettre sa puce. Chaque coureur quittant un point de ravitaillement / contrôle chronométrique doit par conséquent se sentir capable de rallier le point suivant, il ne pourra pas abandonner entre deux postes.

	Distance	D+	Barrière	21 km 9h00	Distance	D+	Barrière
Ravito A	13	280	10:45	Ravito B	6,5	120	11:30
Ravito B	18	400	11:30	Ravito C	13	290	12:45
Ravito C	26	570	12:45	Arrivée	21	430	14:00
Arrivée	33	780	14:00				

## Règlement

### Article 1 - Organisation

L'association Tel est Ton Défi organise, au profit du téléthon des courses et randonnées se déroulant sur un circuit empruntant chemins et routes à la Londe, Orival, Grand Couronne et Moulineux; Catégories pour les 33 km : espoirs / Catégories pour les 20 km – Trail - Marche nordique : juniors // Catégories pour les 5 km : minimes Catégories pour les 10 km – Trail - Marche nordique : cadets // Catégories pour la rando : ouverte à tous

### Article 2 - Certificat médical / License / autorisation

Certificat médical ou copie de votre licence sportive en cours de validité, uniquement FFA et FFTRI, FFCC, FPFM, UGSEL, UNSS si la mention «non contre-indication à la pratique du Sport en compétition» y figure. Attention : Ne seront acceptés que les certificats médicaux délivrés par un médecin, datés de moins de 1 an à la date de la course et portant mention de la clause suivante : «non contre-indication à la pratique du sport en compétition» ou «non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition». Autorisation parentale est obligatoire pour les moins de 18 ans non licencié(e)s. Pas de certificat pour la rando

### Article 3 – Inscriptions / dossards / récompenses

Dernières inscriptions mercredi 7 septembre. Retrait des dossards vendredi, samedi et dimanche à la Maison des Sports. Seuls les 3 premiers h et f scratch seront récompensés

### Article 4- Engagement

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit, hormis si vous avez pris l'assurance annulation. Celui-ci vous permet le remboursement de votre inscription, uniquement pour un motif personnel, mais pas l'événement est annulé. Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Le dossard devra être entièrement lisible et porté sur la poitrine durant l'intégralité de la course, sans être couvert par un vêtement.

### Article 5 – Sécurité médicale / Assurance / Responsabilité

L'organisation assurera la mise en place de tous les moyens possibles permettant de garantir la sécurité des coureurs et du public présent dans le cadre de l'épreuve. Il est rappelé aux coureurs qu'ils sont les premiers garants de leur propre sécurité en respectant les consignes sachant qu'ils évoluent en milieu naturel parfois hostile. L'organisation ou ses représentants pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons de santé. Sa puce lui sera retirée, signifiant sans appel sa mise hors course. L'organisation se réserve le droit d'utiliser tous les moyens qui lui semblent nécessaires pour assurer la prise en charge du coureur en privilégiant sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Les moyens de secours et d'évacuation exceptionnels pourront être à la charge du coureur secouru, aussi il est de la responsabilité de chacun de souscrire à une assurance personnelle. Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile. L'équipe d'organisation de Tel est Ton Défi et la ville de La Londe déclinent toute responsabilité en cas de vol. Les organisateurs tiennent à rappeler aux participants (concurrents et bénévoles), ainsi qu'aux accompagnants que « Les foulées de Martin » ont le caractère d'une course dite « hors stade » selon le classement de la Fédération Française d'Athlétisme. Le parcours est donc susceptible de traverser des zones urbaines ou rurales. Qu'en conséquence, et malgré la préparation et l'aménagement des parcours par l'organisation, celle-ci ne saurait être tenue responsable des incidents ou accidents qui résulteraient de la mise en contact fortuite des participants avec un ou plusieurs éléments de la faune et/ou de la flore peuplant le territoire traversé par l'épreuve. Il appartient donc à chaque participant de prévoir les protections individuelles qu'il jugera utiles pour garantir ce risque potentiel, dans le respect de la législation.

### Article 6 – Protocole sanitaire

Conscient que la participation à tout événement doit se faire dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, en tant que coureur des Foulées de Martin, je m'engage à :

1/ Respecter les gestes barrières en vigueur en particulier dans les espaces fermés, semi ouvert ou à forte densité de personnes lors de l'événement (port d'un masque, lavage des mains, distanciation physique).

2/ Respecter strictement le règlement de la course et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :

- Port du masque sur les zones de départ, de ravitaillement et d'arrivée.

Je garde mon masque sur moi pendant la course et remets après l'arrivée dans le file du parcours de sortie, je cours ou je marche en respectant au maximum la distanciation sociale en vigueur avec les autres participants et en utilisant toute la largeur de la chaussée, ne pas cracher au sol, me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle. Ne pas jeter de déchets sur la voie publique.

Respecter et laisser les lieux publics propres. Je suis équipé et j'utilise mon propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...). En entrant dans la zone, je tends les mains pour recevoir du gel hydro alcoolique. J'attends mon tour pour être servi. Distribution assurée par les bénévoles. Self-service interdit.

3/ Respecter les zones de circulation

3/ Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.

4 / Comprendre qu'en prenant part à l'événement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous. 5/ Accepter, en prenant part à l'événement, que ce risque sanitaire est potentiellement grave chez les plus fragiles (plus 65 ans, porteur de maladie chronique, femme enceinte).

### Article 6 bis – Pass Sanitaire

Depuis le 21 juillet 2021, le « pass sanitaire » est étendu à tous les lieux de loisirs et de culture rassemblant plus de 50 personnes. Il vous sera donc demandé un pass sanitaire pour participer aux foulées de Martin 2021

Les preuves acceptées :

- Certificat de vaccination (Valide 7 jours après la deuxième injection).

- Un test négatif de moins de 48 heures. Le délai de 48 heures s'applique au moment du contrôle. Les RT-PCR et antigéniques sont acceptés.

- Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

La vérification se fera à l'aide de l'application TousAntiCovid Verif lors du retrait du dossard. Nous vous invitons à anticiper votre arrivée sur place. A la lecture d'un pass invalide, le coureur sera recalé à participer.

Le Pass sanitaire n'est pas exigé pour les enfants de moins de 11 ans

### Article 7 – Engagement des participants

Le participant s'engage à : respecter autrui (participant, bénévole, spectateur, autre utilisateur de la forêt ...), respecter le tracé de sa course, ne rien jeter au sol, respecter la faune et la flore, ne pas courir avec un animal (à moins d'en parler à l'organisateur), ne pas céder son dossard, ne pas tricher, ne pas se doper, et venir en aide à toute personne en situation dangereuse ou en difficulté.

### Article 8 – Annulation de l'organisateur

L'organisateur se réserve le droit d'annuler les épreuves soit en cas de force majeure, soit sur requête de l'autorité administrative ou de modifier le parcours pour des raisons de sécurité. En cas d'annulation, les frais d'engagement seront remboursés aux participants qui en feront la demande. Le concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte sans réserve toutes les clauses.

### Article 9 - Autonomie / Equipement / Barrières horaires

Pour les marcheurs nordiques : bâtons obligatoires. Pour tous les participants : Le principe de cette course repose sur la semi-autonomie. Le coureur doit être capable d'être autonome entre 2 points de ravitaillements au niveau de ses besoins alimentaires, vestimentaires et sécuritaire. L'organisation se réserve le droit de mettre hors course tout concurrent dont elle jugera le matériel insuffisant pour assurer sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Equipements communs recommandés : réserve d'eau d'1L minimum (0.5L pour les 20 KM). Aucun contenant ne sera à disposition sur les ravitaillements ; une réserve alimentaire ; couverture de survie format standard ; sifflet, téléphone portable, chargé avec les numéros d'urgence affichés sur le dossard, 1 lampe frontale (vivement recommandée pour les 20 et 33 km). Ravitaillements : Eau, denrées simples en sucrées et salées type fruits secs ou biscuits salés sur le parcours. Ravitaillement complet sur l'arrivée. Les coureurs des 21 et 33 km doivent avoir conscience que la course est basée sur le principe de la semi-autonomie, ce qui signifie que le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement.

Attention aux dénivelés. Ne vous surestimez pas !

### Article 10 – Abandon

Sauf cas d'urgence médicale, tout concurrent souhaitant abandonner devra impérativement se présenter à un signaleur ou au responsable du point de ravitaillement le plus proche afin de lui remettre sa puce. Chaque coureur quittant un point de ravitaillement / contrôle chronométrique doit par conséquent se sentir capable de rallier le point suivant, il ne pourra pas abandonner entre deux postes.

	Distance	D+	Barrière	21 km 9h00	Distance	D+	Barrière
Ravito A	13	280	10:45	Ravito B	6,5	120	11:30
Ravito B	18	400	11:30	Ravito C	13	290	12:45
Ravito C	26	570	12:45	Arrivée	21	430	14:00
Arrivée	33	780	14:00				