



Club Alpin Français Dijon

5, rue Caporal Broissant - 21000 Dijon

tél. 03 80 43 86 02

Site web www.dijon.ffcam.fr

E.mail : dijon@ffcam.fr



30 septembre et 01 octobre 2017

67^{ème} RANDOS D'AUTOMNE

**100km : rendez-vous samedi 30 septembre 2017 à partir de 12 h 00
au Cellier de DYONISOS, 58 route des grands crus, 21220 Morey St Denis,
Passage par l'accueil, dépôt des sacs, remise des bracelets, remise des *GOBELETS*
Puis départ à 13h15**

BRACELET : remis au départ, à présenter à l'arrivée de chaque halte et aux ravitaillements sur le dernier 25km

le présenter à l'intendance en cas d'abandon.

le présenter à la table des 100km dans la salle à l'arrivée.

SACS : N°1 = SAC DE VOYAGE étiqueté de manière très visible, contient les vêtements pour le voyage retour. Soit vous le laissez dans votre voiture, soit vous confiez ce sac à l'équipe d'intendance. Vous le retrouverez dans la salle à l'arrivée.

N° 2 = SAC DE «NUIT» étiqueté de manière très visible, contient vivres, vêtements, piles de rechange pour la marche. Confiez ce sac à l'équipe d'intendance. Vous le retrouverez à chaque " halte " dans la salle.

N° 3 = SAC à DOS contient lampe (dans le sac dès le départ), vivres de course, boisson, vêtements ... Vous le porterez pendant toute la marche.

MODALITES :

- Les 100 km sont découpés en **4 tronçons de 25km, les 75 premiers kilomètres sont guidés et encadrés par des animateurs du club.**
- Allure moyenne de marche : **4,6 km/h** (de 3,8 à 5).
- **Arrêt** de 10 minutes au milieu de chaque tronçon. **Arrêts " techniques " assez souvent.**
- Si vous vous isolez, laissez votre sac **en évidence sur le chemin** pour que **le serre-file vous attende.**
- Restez **derrière les accompagnateurs** de tête et respectez leurs consignes.
- Une **lampe**, frontale de préférence, est indispensable pour les 10 heures de marche de nuit.
- Pour que l'allure soit régulière, même à l'arrière, il faut que **le peloton reste groupé.**
- Si vous ne voyez plus personne devant vous, arrêtez-vous et **attendez le serre-file.**
- Nous serons, en permanence, en **liaison radio**, entre le début et la fin du peloton.

RAVITAILLEMENT

- Vous retrouverez votre sac N°2 à la fin de chaque 25 km (halte de 40 minutes).
- À ces haltes, vous serez servis un potage, une boisson chaude et un en-cas.
- **Le complément de repas sera sorti de votre sac N°2**
- Pendant la marche **peu d'arrêts. Pour boire souvent, utilisez une "pipette" ou un bidon** dans une banane ou sur une bretelle du sac
- Ayez un en-cas dans une poche ou une banane.

Après le petit déjeuner, dimanche matin, **départ sur le parcours de 25 km balisés en allure libre. Fin à 17h**
Aux ravitaillements, boisson (avec *votre gobelet*) et en-cas,