

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



5 et 6 octobre 2019

69^{ème} RANDOS D'AUTOMNE

75 km

Rendez-vous samedi 5 octobre 2019 à partir de **12 h 00**

au cellier de Dionysos à MOREY-SAINT-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.

- le présenter à l'intendance en cas d'abandon.
- le présenter à la table des 75 kilomètres dans la salle à l'arrivée.

Il est fortement déconseillé de conduire votre véhicule 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.

MODALITÉS :

- Les 75 km sont découpés en **3 tronçons de 25 kilomètres, guidés et encadrés par des animateurs du club**.
- Allure moyenne de marche : **4,6 km/h** (de 3,8 à 5).
- **2 Arrêts** de 10 minutes au cours de chaque tronçon. **Arrêts " techniques " possibles**.
- 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**
- Ayez un en-cas dans une poche ou une banane.

À l'arrivée, dimanche matin, **un petit déjeuner sera offert**.

Aux ravitaillements, boisson (avec *votre gobelet*) et en-cas.

