

# " 100 KM du PLATEAU "

**samedi et dimanche 26 - 27 avril 2025**

## INFORMATIONS

Pour l'INSCRIPTION, IL FAUT FOURNIR **OBLIGATOIREMENT** (sinon votre inscription n'est pas retenue)

- **Le coupon d'inscription** situé sur la page suivante
- **Un certificat médical** de moins d'un an attestant que vous **ne présentez pas de contre-indications à la pratique de la randonnée pédestre sur grande distance (ou de tout type de course à pied)** ;  
**ou**, si vous êtes licencié, **la photocopie de votre licence** (FFRP ou de toute autre fédération de randonnée ou montagne ou course ou tout sport nécessitant une bonne condition physique)
- **Le règlement** d'un montant de **90€** pour 2 jours (3 repas du soir, 2 repas le midi, 2 petits-déj, 3 ravitaillements par jour)
  - **50€** pour 1 jour (possibilité de dormir le soir) ▪ **par chèque**, à l'ordre des "Randonneurs du Plateau".  
(50% de la somme sera gardée par l'organisation en cas de désistement avant le samedi - Les chèques ne sont encaissés qu'après la manifestation.)

**Merci de tout envoyer en même temps à :**

**Jean-Michel TOURNIER, 12 rue de la Baume. 25140 FRAMBOUHANS - 06 13 91 70 04**

Un mail de confirmation vous sera envoyé, dès que possible, après la réception de l'inscription

**DATE LIMITE: l'inscription se fera en 2 temps:**

- **jusqu'au 31 Mars** : on ne prend en compte que les inscriptions pour 2 jours, dans la limite de 100 marcheurs
- **à partir du 1<sup>er</sup> Avril** : seront prises aussi en considération les inscriptions pour 1 jour, s'il reste des places
- Clôture des inscriptions le 15 avril

**LOGISTIQUE:** Vous devez apporter votre matériel de couchage (matelas et sac de couchage). Les sacs avec les objets personnels sont transportés, ils seront accessibles au repas de midi.

**En cas de fatigue, possibilité d'être pris en charge par un véhicule de la logistique.**

**Les 2 repas de midi seront servis à 13h.**

**Les marcheurs trop en retard à l'approche de 13h, seront pris en charge par l'organisation pour rejoindre le lieu du repas en voiture.**

*Les personnes n'étant pas licenciées FFRP, doivent vérifier si leur assurance personnelle couvre la responsabilité civile et les accidents corporels pour ce genre de manifestation*

**On rappelle – qu'il est indispensable d'être bien entraîné**

**- que l'association décline toute responsabilité si des personnes sortent du parcours décrit et balisé**

**pour info : le dimanche sur le parcours il y a une échelle en fer, un peu raide, à descendre -**

**RENSEIGNEMENTS:** par mail [cornelia.perrot2@gmail.com](mailto:cornelia.perrot2@gmail.com) ou téléphone : 06 38 02 74 01

### **PROGRAMME & RAVITAILLEMENTS**

(pourra être sujet à modifications pour des raisons de logistique et de sécurité)

#### **Vendredi:**

Accueil à 19h à la **salle des Fêtes à Charquemont**- Apéritif d'accueil - Installation - Repas - Nuitée.

#### **Samedi:**

Réveil avant l'aube. Petit déjeuner - **DÉPART 6H** – Ravitaillement fin de la Combe de l'Auge (8h / km 14) – Ravitaillement Plaimbois du Miroir (10h30 / km 25) – Repas Mt de Laval (13 h / km 33) – Ravitaillement Noël-Cerneux (46km) - **Arrivée au gymnase de Villers le Lac** (env.17h30 / km 53) - repas - nuitée.

#### **Dimanche:**

Réveil avant l'aube - Petit déjeuner - **DÉPART 6H** – Ravitaillement parking Barrage du Chatelot (8h/km11,5) – Ravitaillement Grand Combe des Bois (10h / km20) - Repas Usine du Refrain (13h / km34) – Ravitaillement refuge du Vaudey - Arrivée **salle des Fêtes à Charquemont** (env. 17h30 /47 km)

**18h : Accueil de la Municipalité** - Discours du Maire – Apéritif - Jambon salade (fin 20h).

**(Des cartes, fichiers gpx et un road-book vous seront envoyés par mail quelque temps avant la manifestation.**

# COUPON D'INSCRIPTION

**A RENVoyer avec tous les documents demandés (inutile d'envoyer s'il manque un document, l'inscription ne sera pas retenue)**

**Merci de remplir en totalité et d'écrire lisiblement (surtout les adresses mail)**

**NOM et PRENOM** : ..... H - F      Date de naissance : .....

RUE .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

ADRESSE MAIL .....

**Tél mobile** ..... (téléphone à avoir avec soi pendant le parcours)

**JE M'INSCRIS POUR les 2 JOURS**   

et je serai présent(e) aussi au repas du vendredi soir  et du dimanche soir

**JE M'INSCRIS POUR 1 JOUR:**      le samedi                       le dimanche

et je serai présent(e) au repas : du vendredi soir  du samedi soir  du dimanche soir

Si des personnes venant vous chercher souhaitent manger le dimanche soir (**10€**), merci de les inscrire ci-dessous :

.....  
.....