

Entrainement Multiclub 2019-1 (Préparation Championnat de France Longue distance)

Forêt de Montagnol – Fontrieu –Tarn

11 et 12 Mai 2019

(Mise à jour du 22 Avril)



Programme préliminaire (version du 22 Avril 2019)

Préparation et Encadrement : Hélène et Thierry Fol (AMSO34) + Aide bienvenue

11 mai : Thèmes Choix d'itinéraire , relocalisation et flux visuel (Travail en binome)

RDV à 12h en foret sur D155 au niveau de l'abris (cf Photo) entre carrefour avec D55 et carrefour avec D66 (GPS @43.692161,2.4628266)

- Début des exercices à 13h00 -Fin des exercices à 16h00
- Fin de Debriefing : 16h30 -Fin de débalisage : 17h00
- Transfert au logement et repas du soir tous ensemble si possible pour un moment convivial

12 mai : Thèmes Choix de point d'attaque, utilisation du relief et charge physique max sans faute

RDV à 9h en foret sur D155 au niveau de l'abris (cf Photo) entre carrefour avec D55 et carrefour avec D66 (GPS @43.692161,2.4628266)

- Début des exercices à 9h30 -Fin des exercices à 12h30
- Fin de Debriefing : 13h00 -Fin de débalisage : 13h30
- Pique Nique tous ensemble au niveau de l'abris

Inscription avant le 30 Avril 22h par le lien doodle :

<https://doodle.com/poll/k4unnzaxfe5addts>

Participation aux frais d'impression : 3 Euro / jour

Assurance Pass'O pour les non-licenciés : 2 Euro

Matériel individuel pour les exercices

- Plastique protection de carte
- Montre
- Boussole
- Sifflet pour les jeunes
- Bouteille d'eau
- Vêtement imperméable
- Petit sac à dos

Restauration :

- Prevoir vos repas de midi individuel
- Pour le samedi soir, repas commun type auberge espagnole
- Prévoir vos petits déjeuners individuel

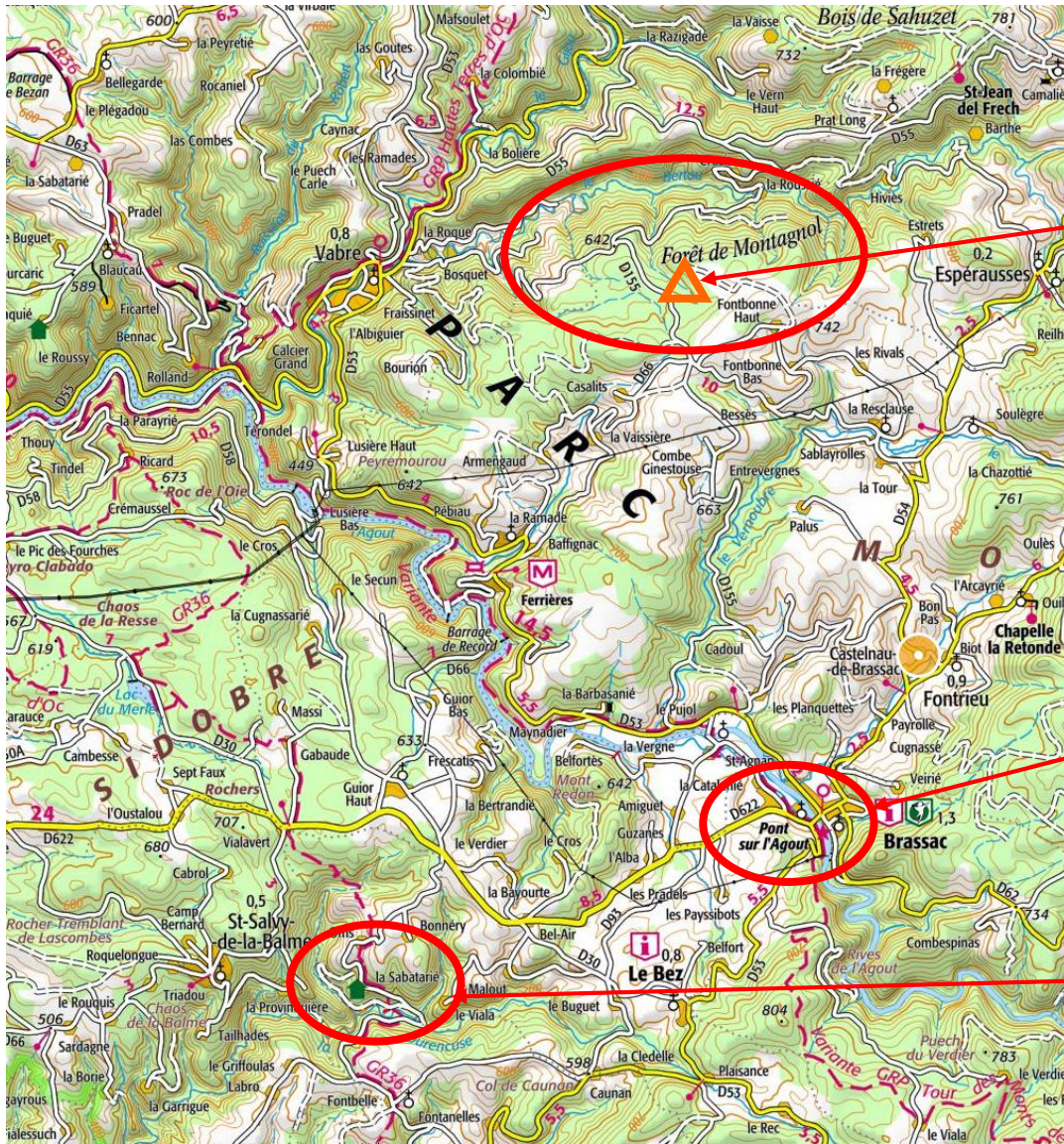
Possibilité de logement :

Gite équestre de la Sabatarié :

- **20 places pré-réservées : merci de bien indiquer au plus vite votre besoin d'hébergement sur le lien doodle**
- Gestion libre + amener : son sac de couchage personnel : 18 Euro/perso
- Demi-pension : 42Euro/pers

Centre de vacances Camboussel : 10 places pre-reservée (5 petits gites 2 places + 1 clic-clac).

- Gestion libre : 99 Euro/gites
- Petit dej : 6 Euro/perso
- Repas du soir : 21 Euro/perso



RDV 11&12 Mai

Gite Cambousseli

Gite Sabatarie