



SORTIE DU CLUB MANIKOU AU MARIGOT

Dimanche 28 Avril 2018 au Marigot

Reculer pour mieux avancer



Toutes les informations sur la sortie du 29 Avril 2018 qui aura lieu à Sainte-Marie. Niveau de difficulté : Moyen (4). 17 km et 630m D+. 2 Ravitaillements.

NIVEAU DE DIFFICULTE : Moyen (17KM et 630m D+)

niveau 4

Echelle de difficulté des sorties du Club Manikou



Cette sortie est organisée par Marie-Jo, Fwed et André (Dédé).

Programme

- Rendez-vous à partir de 5h30 à l'Anse Charpentier accès Restaurant "le point de vue" .
- Fin des enregistrement 6h20 (prévoir de la monnaie SVP)
- 6h20 : Briefing et recommandations
- 6h30 : Début de la sortie
- Pas de Bus
- Fin de la sortie vers 12H00
- **12h30: déjeuner au restaurant le Point de Vue → pensez à vous inscrire auprès de Marie-Jo**
- **Au menu: (faire son choix à la réservation, lors de l'inscription)**

entrée → au choix: Farandole de crudités locales et poisson tahitienne, Ou Farandole de crudités et acras de morue.

plat → au choix : Vivaneau grillé sauce chien ou Fricassée de chatrou ou Colombo de poulet

dessert → au choix: blanc manger coco ou pana cotta

Tarif: 30€

- N'oublie pas ta TIMBALE (pas de gobelets sur les ravitos et pots d'arrivé)
- Inscriptions uniquement par mail à : contact.clubmanikou@gmail.com

Fiche de la Sortie

Cliquer sur l'image pour plus de détails





1 ravitaillement au château d'eau et 1 point d'eau à la forêt La Philippe

Tarif

- 6€ pour les licenciés Manikou qui n'ont pas pris l'option Pack
- 6€ pour les non-licenciés au Club Manikou
- Pas de bus.

Pour un gain de temps le jour de la sortie, merci de vous munir de monnaie.

Rappels

Les sorties du Manikou sont des sorties sportives sous forme d'entraînement réservées en priorité aux licenciés du Club Manikou (pas de classement et pas de chronométrage).

Elles sont limitées à 150 participants

Important : Pour les sorties, il est impératif de porter des chaussures type trail (avec des crampons).

Le matériel obligatoire : chaussures et tenue de course à pied, casquette, sac à dos type Camelback disposant d'une réserve d'eau minimum de 2 litres au départ de la sortie, votre timbale (par respect pour la nature aucune timbale ne sera distribuée sur les sorties) + pour votre sécurité, une pharmacie de première nécessité – pansement, liquide antiseptique, compresse, bande, couverture de survie...

Pour votre sécurité et par respect pour l'équipe bénévole du Club MANIKOU qui met tout en œuvre pour vous garantir confort et sécurité sur ces sorties, il vous est demandé de vous conformer à cette demande.

Inscriptions

Ces sorties d'entraînement sont réservées en priorité aux licenciés du Club Manikou ayant souscrits au « pack club Manikou », ensuite aux licenciés du Club Manikou puis aux autres randonneurs et trailers intéressés.

Fournir licence FFA 2017-2018 ou certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche ou la course à pied, datant de moins d'1 an.

Le but est de faire découvrir les sentiers et randonnées de la Martinique et d'initier à la pratique du trail, de la course nature ou de la randonnée sportive.

Le nombre de participants est limité à 150 pour des raisons de sécurité et pour vous offrir les meilleurs conditions de parcours. L'inscription est obligatoire et doit être effectuée au plus tard le mercredi soir précédent le jour de la sortie.

Rappel : Le montant de la sortie sera dû pour toute réservation non honorée ou non excusée au minimum 3 jours avant la date de la sortie (soit le jeudi). Les inscriptions se font exclusivement par mail à :

contact.clubmanikou@gmail.com

Pour cette sortie c'est Marie-Jo qui se charge pour le Club de gérer les demandes de participation

Sécurité et confirmation de la sortie : en Vigilance verte, les Manikous sortent, gambadent, courent et drivent – en vigilance jaune, les Manikous sont prudents, ils s'informent, évaluent les risques et les dangers avant de sortir et consultent le site www.clubmanikou.com avant de prendre la route du départ. – en vigilance orange ou plus : les Manikous restent chez eux et profitent de leur famille.

N'oubliez pas votre bonne humeur

