

# Sortie du Club Manikou au Carbet

le dimanche 29 juillet 2018

Cap sur le GR-M.1

Niveau de difficulté : Moyen (5). 20 km et 1 112 m D+.

Niveau de difficulté : Moyen (3). 15 km et 778 m D+.



Cette sortie est organisée par Fred AGRICOLE.

NIVEAU DE DIFFICULTE : Moyen (20 KM et 1 112 m D+),  
Grand Parcours, niveau 5, départ à Verrier (Bellefontaine)

## Echelle de difficulté des sorties du Club Manikou



NIVEAU DE DIFFICULTE : Moyen (15 KM et 778 m D+),  
Petit Parcours, niveau 3, départ à Montjoly (Morne-Vert)

Mettons le cap sur l'intérieur des terres du Nord Caraïbes en empruntant une partie du circuit du GR-M1 de Bellefontaine à Fond-Saint-Denis.

Bains de rivière et de mer à l'arrivée au Carbet ! Et possibilité de se restaurer dans un lieu qui sera communiqué ultérieurement (forfait menu club Manikou)

## Programme

- Rendez-vous à partir de 5h45 Entrée à droite après et derrière la station-essence au bourg du Carbet,
- 6h15 : Fin des enregistrements,
- 6h20 : Briefing et recommandations,
- 6h30 : Départ des Bus,
- Fin de la sortie vers 12H30,
- N'oublie pas ta TIMBALE ( pas de gobelets sur les ravitos et pots d'arrivé ),

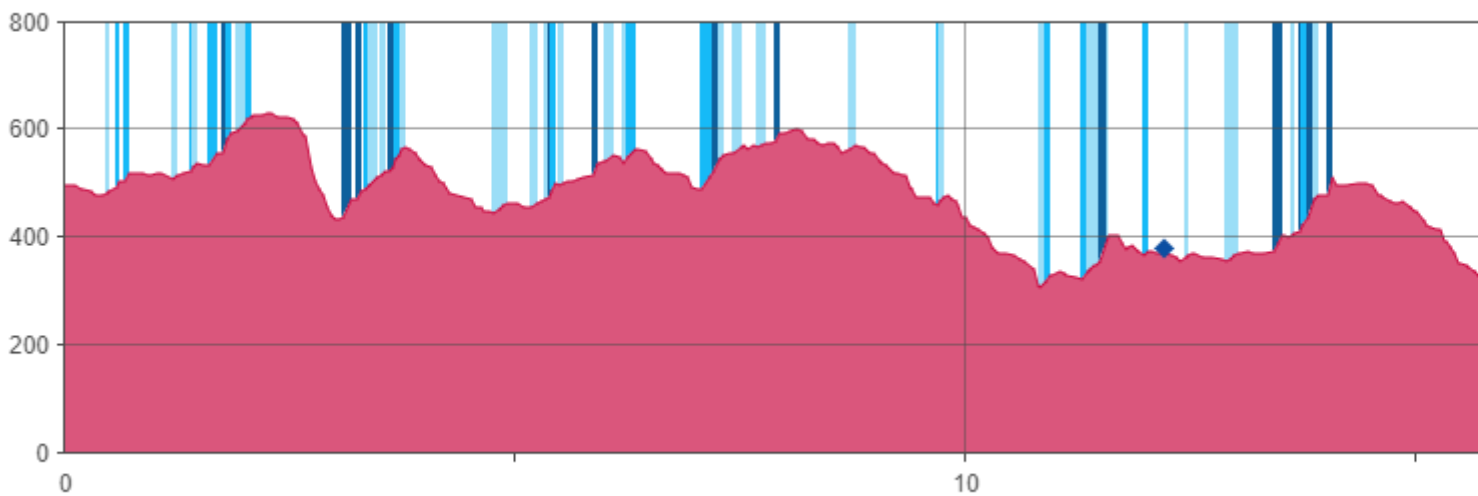
- La Boutique du Club Manikou sera présente ce jour-là,
- Inscriptions uniquement par mail à : [contact.clubmanikou@gmail.com](mailto:contact.clubmanikou@gmail.com)
- L'inscription doit être effectuée au plus tard le mercredi précédant la sortie.

## Fiche de la Sortie

Cliquez sur la carte pour plus de renseignements



2 ravitaillements.



## Tarif

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

## 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

Le club Manikou regroupe plus de 200 licenciés au club – (peu de possibilité d'inscriptions pour les personnes non licenciées au Club Manikou)

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

Le matériel obligatoire : chaussures et tenues 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.

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 meilleures 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 due pour toute réservation non honorée ou non excusée au minimum 3 jours avant la date de la sortie (soit le jeudi)

- Inscriptions uniquement par mail à : [contact.clubmanikou@gmail.com](mailto:contact.clubmanikou@gmail.com)

Pour cette sortie c'est Marie-Christiane 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](http://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

Le Club Manikou

---