



## BREVETS AUDAX MARCHÉ 2010

Avec la participation de SENTIERS NATURE CALMONTAIS

### CALMONT 31

**Samedi 23 janvier 2010**

Participation : 3 €

La salle du 3<sup>ème</sup> âge sera mise à disposition à partir de 12 h pour ceux qui viennent de loin et souhaitent amener leur repas

Inscriptions à partir de 12 h 30 (**salle 3<sup>ème</sup> âge**) près du Temple

Brevets AUDAX premier pas ( 12,500 km) 1<sup>er</sup> départ à 13 h  
Brevets AUDAX premier pas ( 12,500 km) 2<sup>ème</sup> départ à 15 h 30

**Brevets AUDAX 25 km : départ 13 h**

**Arrivée de tous les brevets Place Jeanne d'Arc 18 heures**

Collation et remise des diplômes

**Contacts :**

Gérard POUIL : 05 61 08 14 12

Mail : [gerard.pouil@wanadoo.fr](mailto:gerard.pouil@wanadoo.fr)

Jean LACOURT : 05 61 60 44 07

Albert QUEROL : 05 61 60 41 03

Mail : [albert.querol@wanadoo.fr](mailto:albert.querol@wanadoo.fr)



**Rappel :** **La formule AUDAX** (du latin Audacieux)

**La marche Audax est soumise à des normes strictes : elle se définit comme une épreuve de régularité et d'endurance à allure imposée (6 km/h), conduite par un capitaine de route chargé de régler l'allure, parcours établis par tranche de 25 km, respect de l'itinéraire et de l'horaire, ... Elle donne droit à un brevet reconnu internationalement.**

### **FAITES quelque chose pour votre santé !**

**La Marche sportive à allure libre, c'est le sport-santé que vous aimeriez commencer ?**

**Ce sport convient parfaitement à toute personne désirant retrouver une forme physique, perdre quelques kilos, pratiquer une activité en groupe à l'extérieur, sans trop investir dans un équipement ou un abonnement coûteux. Sans danger pour vos articulations, la MARCHÉ apporte une amélioration de votre système cardio-vasculaire et de votre musculature.**

**Soutenue par la Fédération Française d'athlétisme, la Marche est un exercice sain pour tous et recommandé par le corps médical.**

Entraînement personnalisé, adaptation à l'allure, contacter Béla FARAGO entraîneur diplômé : Tél. 05 61 08 14 00 - Mail : [faragob@wanadoo.fr](mailto:faragob@wanadoo.fr)

