



BREVETS AUDAX MARCHÉ 2010

Avec la participation de SENTIERS NATURE CALMONTAIS

CALMONT 31

Samedi 23 janvier 2010

Participation : 3 €

La salle du 3^{ème} 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^{ème} âge**) près du Temple

Brevets AUDAX premier pas (12,500 km) 1^{er} départ à 13 h
Brevets AUDAX premier pas (12,500 km) 2^{ème} 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

Jean LACOURT : 05 61 60 44 07

Albert QUEROL : 05 61 60 41 03

Mail : 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

