

Bulletin d'inscription

N'oubliez la copie de votre certificat médical de moins d'un an ou de la licence FFA 2009/2010 !

Nom : _____ Prénom : _____
Date de naissance : ____/____/19____
Adresse : _____
E mail : _____
Sexe (M/F) : _____
Club : _____

Charte des Lucioles Bondevillaises

En signant le présent bulletin, je m'engage à respecter le règlement des Lucioles Bondevillaises, à ne jeter aucun déchet, à suivre le balisage, à n'emprunter que les chemins balisés et surtout à ne pas pénétrer dans le Bois Saint Gervais après la course.

Signature (celles des parents pour un mineur)

Organisation :

Association des Forces Bondevillaises
14 rue André Malraux
76960 Notre Dame de Bondeville (NDB)
Portable : 06-10-63-61-58
mail : forcesbondevillaises@orange.fr
site : www.forcesbondevillaises.fr

Blog de la course : <http://luciolesbondevillaises.over-blog.com>

Samedi 1^{er} mai 2010 - 21h00

Les Lucioles Bondevillaises

Après le vif succès rencontré en 2009, l'Association des Forces Bondevillaises propose une deuxième édition de sa **course nature nocturne** en **Forêt Verte** et dans le **Bois de Saint Gervais** (exceptionnellement ouvert aux coureurs pour la durée de la course) au Nord-Ouest de Rouen (76) entre Bois Guillaume et Houpeville.

Le lieu de départ (et d'arrivée...) est modifié pour vous apporter plus de sécurité et de confort. C'est donc aux Longs Vallons, rue Marcel Pagnol qu'il faudra emprunter le Chemin du Chasse Marée (GR 25d) pour rejoindre la plateforme de départ et d'arrivée où nous vous accueillerons dès 19h30 pour le retrait des dossards.

Le parcours d'environ **18 km** est très varié d'où l'importance d'être équipé de bonnes chaussures (type trail) et **l'obligation** de porter une **lampe frontale** et un **gilet fluorescent**. S'agissant d'une course nature, il n'y a aucun ravitaillement sur le parcours. Un buffet campagnard ainsi que des boissons chaudes et froides seront à disposition à l'arrivée pour les coureurs et uniquement pour eux !!!

Bulletin d'inscription, droit d'inscription de **10€** et copie du certificat médical de non contre-indication de la course à pied en compétition de moins d'un an (ou copie de la licence F. F. Athlétisme 2009/2010) à adresser par courrier avant le **25 avril 2010** à :

Pierre HALBAUT, 19 impasse de la Montée, 76960 NDB.
Renseignements au 06-62-04-32-86 ou pieralbo@aol.com



Inscription sur place le
jour de la course : + 2 €

