

LES RANDONNEES

4 randonnées au choix, non classantes :

La 1ère au départ de Watten à 8h - 21km100

La 2ème au départ de Clairmarais Lac d'Archelles à 8h30 - 17 km

La 3ème au départ de Cassel via le Ménégat à 8h20 - 16 km

La 4ème au départ de Cassel via Bavinchove à 9h - 9 km



9km 

Départ Cassel
à 9h00

16km 

Départ Cassel
à 8h20

17km 

Départ Clairmarais
Lac d'Archelles à 8h30

21.1km 

Départ Watten
à 8h00

Attention il n'y a pas de navettes pour les randonnées

Bulletin et chèque de 5 euros à envoyer à :

WCOD - Gérard COCKENPOT, 36 rue Allent - 62500 SAINT OMER

LE PLANNING

Judi 2 avril de 18h à 20h30 - INTERSPORT ST OMER - ARQUES 

- ▶ Réception des dernières inscriptions
- ▶ Buffet campagnard

Judi 2 avril à 23h59 : fin des inscriptions par internet

Samedi 4 avril de 9h à 13h : INTERSPORT ST OMER - ARQUES - Possibilité de retirer les dossards - inscriptions randonnées possible

Samedi 4 avril à 18h : AUCHAN LONGUENESSE

Traditionnel verre de l'amitié en présence des partenaires, des bénévoles et des coureurs.

Dimanche 5 avril : Départ du 36ème Watten-Cassel, du 16ème Saint-Omer Cassel et des randonnées.

Pour plus de renseignements, Visitez notre site internet :

<http://www.course-alternative.fr>

Contactez-nous :

Gérard COCKENPOT
03 21 98 05 61 ou 06 75 02 20 94
mail : gcockenpot@notaires.fr

Jean-Luc ROLLET
03 21 93 19 08
mail rolletjeanluc@hotmail.fr



5 AVRIL 2015

L'ALTERNATIVE

4 RANDONNEES

21.1KMS - 17KMS - 16KMS - 8KMS

WATTEN-CASSEL

21.1KMS

ST OMER - CASSEL

28KMS

RENSEIGNEMENTS

gcockenpot@notaires.fr
<http://course-alternative.fr>
Tél. : 03 21 98 05 61
Tél. : 06 75 02 20 94

NOUVEAU

- ▶ Primes aux 15 premiers et premières de chaque course
- ▶ Inscription internet : pas de frais supplémentaires
- ▶ Comme l'an dernier : le défi de "la montagne de Watten"
- ▶ Clôture des inscriptions avancée au jeudi 2 avril 2015



CHALLENGE ENTREPRISE

1 équipe de 4 coureurs : 2 partent de Watten et 2 partent de St Omer
Nom de l'ENTREPRISE : _____

DEFI DE LA MONTAGNE DE WATTEN

Une prime récompensera le 1er et la 1ère au sommet de la Montagne de Watten (1300m du départ) et qui parvient à finir la course, quelle que soit sa place.

TOUTES LES INFOS SUR :
<http://www.course-alternative.fr>

RECOMPENSES :

- Un coupe-vent d'une valeur de 10 euros, une boisson énergétique et un bon pour une bière de SAINT OMER seront remis à chaque coureur.
- Un cadeau surprise supplémentaire à chaque participant du "challenge entreprise".
- Une tombola avec de nombreux lots. La liste des gagnants du pré-tirage sera affichée sur les lieux de départ et d'arrivée. Au moins 2 lots de 150 euros chacun seront tirés au sort après la course - présence obligatoire des gagnants.
- Primes pour les 15 premiers coureurs hommes et femmes de chaque course et les 5 premières équipes "entreprise".
- Primes pour les 2 vainqueurs (homme et femme) du défi de la montagne de Watten
La grille des primes figure sur le site : <http://www.course-alternative.fr>

SACS :

Nous transportons vos sacs du lieu de départ vers l'arrivée.

ASSURANCE :

Assurance du Marais à SAINT OMER

SECURITE :

Ambulances - Croix Blanche de LICQUES - médecin seront présents tout au long du parcours et à l'arrivée.
Le parcours ne pouvant être interdit à la circulation, les concurrents sont tenus de se tenir du côté droit de la chaussée.
Les organisateurs déclinent toute responsabilité pour les vols et détériorations.

INSCRIPTIONS TARDIVES :

Fin des inscriptions le jeudi 2 avril.
Dernières inscriptions le jeudi 2 avril au magasin INTER SPORT à partir de 17h jusque 20h30

CATEGORIES :

La course Watten-Cassel est ouverte à toutes les personnes nées en 1997 et avant.
Le trail 121 Saint-Omer Cassel est ouvert à toutes les personnes nées en 1995 et avant.
Junior : 1996-1997 - espoir : 1993-1995 - Sénior : 1976 à 1992 - Vétérans : 1975 et avant

NAVETTES :

Départ à CASSEL - Place Vandamme - 1ère navette : 7h15
Dernière navette : 7h55 pour le SAINT OMER-CASSEL - 8h25 pour le WATTEN-CASSEL
Il est nécessaire d'arriver suffisamment tôt, le stationnement à CASSEL n'étant pas facile.
Un café et jus d'orange vous seront offerts avant le départ des navettes Place Vandamme.



DU WATTEN-CASSEL

Distance : 21.1km Départ : 9h30
2ème étape du Challenge des Monts de Flandres - Label Régional FFA - 35ème édition
Retrait des dossards : salle Colette Besson, rue de Millian, Dernière navette : 8h25 à Cassel

Parcours 100% route

DU TRAIL 121 SAINT OMER - CASSEL

Distance : 28km Départ : 9h00
Label Départemental FFA 6 15ème Saint Omer-Cassel - 5ème Trail
Retrait des dossards : Place Foch (Hôtel de ville) le jour J. Dernière navette : 7h55 à Cassel

Parcours nature/sentiers/petites routes

NAVETTE VERS LE DEPART

1ère navette : 7h15

OUI

NON

Dernière navette : 7h55 vers St Omer - 8h25 vers Watten

Document OBLIGATOIRE uniquement pour les courses :

Aucun document pour les randonnées (pas besoin de joindre un certificat médical).

- Je joins une copie de ma licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running, délivrés par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation, ou de ma licence délivrée par la FFCO, la FFPM ou la FF Tri, également valable le jour de la course.
- Je joins une copie de ma licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une Fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître une non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.
- Je joins une copie de ma licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, si je suis engagé par un établissement scolaire ou une association sportive scolaire.
- Je joins mon certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou sa copie.

CHALLENGE ENTREPRISE

1 équipe de 4 coureurs : 2 partent de Watten et 2 partent de St Omer
Nom de l'ENTREPRISE : _____

Prénom : _____ Nom : _____

SEXE : H O F O Date de naissance : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

N° de Portable : _____ Mail : _____

N° Licence FFA ou FF Tri 2014 : _____ Club : _____

Je soussigné(e), ainsi que mes ayants droit, accepte le règlement de cette épreuve.
J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet événement et sur lequel je figurerai, notamment les résultats. Par notre intermédiaire, vous pourrez recevoir des propositions de partenaires ou autres organisateurs.
Conformément aux dispositions de la Loi "Informatique et Liberté" n° 7817 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse. Idem pour la non publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : ci@athle.fr).
Je soussigné père, mère ou représentant légal autorise mon enfant à participer.
Signature obligatoire pour tous (ou du représentant légal pour les mineurs)

Bulletin à renvoyer à :
Association WCOD - Gérard COCKENPOT
36 rue Allent - BP 20333 62501 ST OMER CEDEX

Droits d'inscription : 9€
Chèque à libeller à l'ordre de : WCOD

BULLETIN