



## INSCRIPTION AU RESTAURANT DU DIMANCHE MIDI

Tous les marcheurs de 2,3 ou 4 jours sont automatiquement inscrits et comptés pour le restaurant du dimanche midi. (C'est compris dans leur forfait)

Si des marcheurs d'une seule journée, veulent venir au restaurant (le dimanche midi) ils doivent **impérativement** s'inscrire auprès de leur association et verser un montant de **25€00** par personne.

De même, des membres de votre famille qui souhaitent vous rejoindre au restaurant le dernier jour le peuvent. Ils doivent **impérativement** s'inscrire auprès de votre association et verser un montant de **25€00** par personne.

## **MODALITES DE PARTICIPATION**

Trois possibilités pour participer :

1. Je souhaite faire les 4 jours de marche avec le premier bivouac :  
Le coût est de 150 euros. L'inscription et paiement se font auprès de votre association.  
Dans cette formule tout est compris (transport, petit-déjeuner, sandwich du midi, apéritif et repas du soir, transport du matériel de nuit sur les lieux de bivouac, eau, ...)
2. Je souhaite participer à une/ deux / trois journées avec bivouac :  
Le coût est de 40 euros par jour de participation (à honorer dès l'inscription)  
Cette formule comprend (repas du soir, petit déjeuner, sandwich du midi, eau, barre de céréales. Et le rapatriement à votre voiture le soir).
3. Je souhaite participer à une seule journée sans bivouac :  
Le coût est de 25 euros par jour de participation (à honorer dès l'inscription)  
Cette formule comprend (sandwich du midi, eau, barre de céréales et rapatriement à votre voiture)

Un Road Book de la journée de marche sera distribué aux participants chaque matin en même temps qu'un briefing des consignes journalières avant le départ.

Les inscriptions pour le tour du sud Basse-Terre doivent être retournées aux Présidents de vos associations avant le **22 Avril IMPERATIVEMENT.**

**0690 35 17 54 STEPHANE GUIDEVAUX**

Matériels nécessaires pour les randonneurs qui bivouaquent :



## LISTE DU MATERIEL POUR LES 4 JOURS.

### 1. POUR LA MARCHÉ :

#### a) Un sac a dos confortable avec :

Votre trousse de secours personnelle avec vos médicaments (allergie, asthme, crème de massage musculaire, magnésium pour les crampes...)

Affaires de protection : Vêtements de protection (soleil, pluies, vent)

Affaires de sécurité (portable avec unité, sifflet ....)

Sachet pour la poubelle.

Appareil photo,

Petite ficelle pour les réparations (lacet de chaussure, sangle de sac, ceinture qui lâche)

Une paire de chaussure très légère de secours (semelle qui lâche)

Le tout ne doit pas dépasser 3 kilos car il faudra y ajouter l'eau (2 x 1.5l) et les vivres de la journée.

#### b) Sur vous :

Des chaussures de marche souples, pas neuves (à cause des ampoules)

Votre bonne humeur.

### 2. POUR LE BIVOUAC :

Affaires de toilette (savon, serviette, brosse à dent...)

Couverts, timbale, assiette...

Pharmacie (crème de massage, pansement anti ampoule, médicament personnel ...)

Hamac ou tente légère (1 ou deux places)

Sac de couchage

Vêtements de nuit

Frontal, lampe torche...

Vêtements de rechange pour la journée du lendemain

Maillot de bain (nous serons à la plage)

Ces affaires vous seront transportées sur les lieux de bivouac chaque soir. Notez vos affaires à vos noms.

Si un détail n'est pas clair dans l'organisation de cette manifestation, ou que vous vouliez avoir quelques détails supplémentaires. Vous pouvez contacter votre association ou :

Stéphane GUIDEVAUX : 0690 35 17 54 [cgrp971@orange.fr](mailto:cgrp971@orange.fr)

Daniel DULIN : 0690 64 55 70 [daniel.dulin@wanadoo.fr](mailto:daniel.dulin@wanadoo.fr)

Paul BRUN : 0690 48 53 95 [paulo.brun971@gmail.com](mailto:paulo.brun971@gmail.com)