

BULLETIN D'INSCRIPTION «RANDONNEES»

4 randonnées au choix, non classantes :

- Watten-Cassel. Départ 8h : 21km100
- Cassel-Ménégat-Cassel. Départ 8h30 : 16 km
- Cassel-Bavinchove-Cassel. Départ 9h : 9 km
- Saint Omer-Saint Omer. Départ 9h : 6 ou 10 km



 Il n'y a pas de navette pour le départ et l'arrivée des randonnées

Nom :

Tél. :

Prénom :

Mail :

Participera à la randonnée :

- Watten-Cassel, départ 8h : 21.1 km
- Cassel-Ménégat-Cassel, départ 8h30 : 16 km
- Cassel-Bavinchove-Cassel, départ 9h : 9 km
- Saint Omer (grand Place)-Saint Omer, départ 9h : 6 ou 10 km 6 km 10 km

Bulletin et chèque de 5 euros à envoyer à :

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

RANDO WATTEN-CASSEL - 21.1KM

Le parcours : Cette randonnée suit précisément le tracé de la course Watten-Cassel dont le départ est donné à 9h30. Deux difficultés principales : les 2 premiers kilomètres (la Montagne de Watten) et les 4 derniers (le Mont Cassel). Entre deux vous aurez tout le temps de découvrir la campagne flamande, vous traverserez les villages de Lederzeele, Noordpeene et Weamers-Cappel, avec très vite le Mont Cassel en arrière plan.

Contact : Bertrand Brioul **Départ :** Watten, salle Colette Besson. **Arrivée :** Cassel, place du Casino. 06 83 70 17 88 bertrand.brioul@wanadoo.fr **Ravitaillement :** 2 sur le parcours et 1 à l'arrivée

RANDO CASSEL-MENEGAT-CASSEL - 16KM

Le parcours : Cette randonnée prend la forme d'une boucle qui vous fera descendre le Mont Cassel jusque le Ménégat en passant par Ochteele. A partir du Ménégat vous emprunterez sur 7km le parcours des coureurs du Watten-Cassel, jusqu'au sommet du Mont Cassel.

Départ : Cassel, place Vandamme. **Arrivée :** Cassel, place du Casino. **Contact :** Bernard Bonningue 06 80 56 50 58 bon.lew@wanadoo.fr **Ravitaillement :** 1 sur le parcours et 1 à l'arrivée

RANDO CASSEL-BAVINCHOVE-CASSEL - 9KM

Le parcours : Cette courte randonnée vous fera très vite descendre le Mont Cassel sur près de 3 kilomètres. A proximité de Bavinchove, vous tournerez autour du Mont pour rejoindre le parcours emprunté par les coureurs du Watten-Cassel. Parcours, que vous suivrez sur 3 kilomètres difficiles d'ascension jusqu'au sommet.

Contact : Bernard Bonningue **Départ :** Cassel, place Vandamme. **Arrivée :** Cassel, place du Casino. 06 80 56 50 58 bon.lew@wanadoo.fr **Ravitaillement :** A l'arrivée

RANDO SAINT OMER-SAINT OMER - 6 OU 10KM

Le parcours : Il s'agit de la seule des 4 randonnées qui ne rejoint pas l'arrivée des courses à Cassel. Ces 2 nouvelles randonnées vous permettront de découvrir l'Audomarois.

Départ : Saint Omer, place Foch. **Arrivée :** Saint Omer, place Foch **Ravitaillement :** A l'arrivée

Contact : Christophe Caron 06 14 39 24 66 ccaron@nordnet.fr

L'ALTERNATIVE LE 27 MARS 2016

WATTEN-CASSEL 21KM



SAINT OMER-CASSEL 28KM

Renseignements

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



4 RANDONNEES

- Watten-Cassel (21,1km)
- Cassel-Ménégat-Cassel (16km)
- Cassel-Bavinchove-Cassel (9km)
- Saint Omer-Saint Omer (6 ou 10km)

Clôture des inscriptions aux courses avancée au
Jeudi 24 Mars 2016



JE COURS LE... :

(cochez l'une des deux cases)

Distance : 21.1 km

Départ : 9h30

Parcours : Route

2^{ème} étape du Challenge des Monts de Flandres - Label Régional FFA - 37^{ème} édition.

Retrait des dossards salle Colette Besson, rue de Millam. Dernière navette : 8h25 à Cassel.

BULLETIN D'INSCRIPTION «COURSES»

WATTEN-CASSEL

TRAIL 121 SAINT OMER-CASSEL

Distance : 28 km

Départ : 9h00

Parcours : Nature, sentier, petites routes

Label Départemental FFA - 17^{ème} Saint Omer-Cassel

7^{ème} Trail

Retrait des dossards Place Foch (Hôtel de ville) le jour J. Dernière navette : 7h55 à Cassel.

PRENDREZ VOUS LA NAVETTE VERS LE DEPART ?

OUI

NON

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 délivré par la FFCCO, 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 d'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 Saint Omer

Nom de l'entreprise :

Nom :

Prénom :

Sexe : H F

Année de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. :

Mail :

N° Licence FFA ou FFtri 2015 :

Club :

Je soussigné(e), ainsi que mes ayants droits, accepte le règlement de cette épreuve.

J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet évènement 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 de 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, votre prénom et adresse. Idem pour la non publication des résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : cil@athle.fr)

Je soussigné père, mère ou responsable légal autorise mon enfant à participer.

Signature obligatoire pour tous (ou du représentant légal pour les mineurs).

Signature obligatoire :

Bulletin à renvoyer à :

Association WCOD Gérard Cockenpot

36 rue Allent BP 20333 62501 SAINT OMER CEDEX

Droit d'inscription : 10€

Chèque à libellé à l'ordre de WCOD

INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription en ligne se fait par le site «NJUKO» par l'intermédiaire de la Ligue Nord Pas de Calais d'Athlétisme. Pour vous, comme pour nous, elle n'offre **que des avantages**. Elle vous donne **l'assurance d'être bien inscrit, limite les erreurs de saisie, est plus économique** (pas de frais postaux). De plus l'association prend en charge les frais de traitement. **Fin des inscriptions en ligne : jeudi 24 mars à 23h59 !**

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS

Fin des inscriptions le jeudi 24 mars.

Dernières inscriptions le jeudi 24 mars au magasin intersport à partir de 17h jusque 20h30, Par internet jusque 23h59

RETRAIT DES DOSSARDS

Vous pouvez retirer votre dossard la **veille de la course** de 9h30 à 13h au magasin **INTERSPORT**. Si vous n'avez pas l'occasion de vous y rendre, vous pouvez le récupérer au **départ de votre course**.

TOUTES LES INFOS SUR :

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

NAVETTES

Les navettes vers le départ de votre course se prennent à CASSEL, place Vandamme

- Pour le SAINT OMER-CASSEL : 1^{ère} navette : 7h15 - dernière navette : 7h55
- Pour le WATTEN-CASSEL : 1^{ère} navette : 7h15 - dernière navette : 8h25

Il est nécessaire d'arriver suffisamment tôt, le stationnement à CASSEL n'est pas facile.

Un café et jus d'orange vous seront offerts avant le départ des navettes Place Vandamme.

ASSURANCE

Assurance du Marais à SAINT OMER.

SACS

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

DEFI DE LA MONTAGNE DE WATTEN

Une prime récompensera le 1^{er} et la 1^{ère} au sommet de Watten (1300m du départ) **et qui parvient à finir la course, quelque soit sa place.**

RECOMPENSES

🏆 **Un tee-shirt** sublimé, **une boisson énergétique** et un bon pour **une bière** de SAINT OMER ou **un Coca** 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**

SECURITE

Ambulances - Croix blanche de LICQUES - et 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 en cas de vols et détériorations.

CATEGORIES

La course Watten-Cassel est ouverte à toutes les personnes **nées en 1998 et avant.**

Le trail 121 Saint Omer-Cassel est ouvert à toutes personnes **nées en 1996 et avant.**

Junior : 1997-1998. Espoir : 1994-1996. Sénior : 1977 à 1992. Vétéran : 1976 et avant.

RANDONNEES

Si vous désirez vous inscrire à l'une des randonnées, vous retrouverez le bulletin d'inscription page 6.