

BULLETIN D'INSCRIPTION «RANDONNEES»

5 randonnées au choix, non classantes :

- Watten-Cassel. Départ 8h : 21km100
- Cassel-Ménégat-Cassel. Départ 8h30 : 16 km
- Cassel-Bavinchove-Zuytpeene-Wemaers Cappel-Cassel, Départ 9h : 13.5 km
- Cassel-Zuytpeene-Wemaers Cappel-Cassel. Départ 9h : 9 km
- Saint Omer-Cassel, Départ 8h : 21 km

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

Il ne faut pas de certificat médical pour participer aux randonnées

- Les inscriptions sont possibles sur les lieux de départ.
- Tout participant se verra remettre un lot souvenir à l'arrivée.



Nom :

Tél. :

Prénom :

Mail :

Participera à la randonnée :

- Watten-Cassel, départ 8h : 21.1 km
- Cassel-Ménégat-Cassel, départ 8h30 : 16 km
- Cassel-Bavinchove-Zuytpeene-Wemaers Cappel-Cassel, départ 9h : 13.5km
- Cassel-Zuytpeene-Wemaers Cappel-Cassel, départ 9h : 9km
- Saint Omer-Cassel, départ 8h : 21 km

Bulletin et chèque de 5 euros à envoyer à :
WCOD - Gérard COCKENPOT, 36 rue Allent - 62500 SAINT OMER

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 Lederzele, 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

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 Ochteezele. 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
Ravitaillement : 1 sur le parcours et 1 à l'arrivée 06 80 56 50 58 bon.lew@wanadoo.fr

CASSEL-BAVINCHOVE-ZUYTPEENE-WEMAERS CAPPEL-CASSEL - 13.5KM

Le parcours : Cette randonnée prend aussi la forme d'une boucle qui vous fera descendre le Mont Cassel vers Zuytpeene et Wemaers-Cappel. A WEMAERS-CAPPEL, vous emprunterez le parcours des coureurs jusqu'au sommet du Mont-Cassel.

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

CASSEL-ZUYTPEENE-WEMAERS CAPPEL-CASSEL - 9KM

Le parcours : Cette randonnée prend également la forme d'une boucle qui vous fera descendre le Mont Cassel vers Bavinchove, puis vers Zuytpeene et Wemaers-Cappel. A WEMAERS-CAPPEL vous emprunterez le parcours des coureurs jusqu'au sommet du Mont-Cassel.

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

SAINT OMER-CASSEL - 21KM

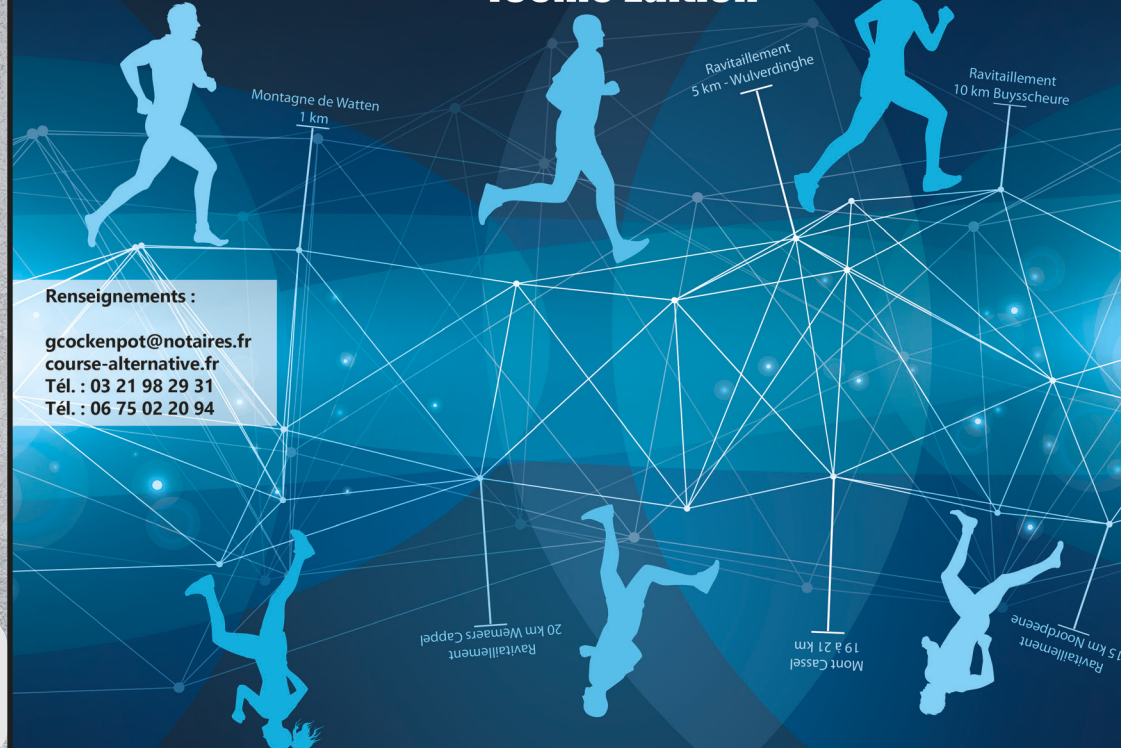
Le parcours : Le parcours : cette randonnée traverse Clairmarais, direction Noordpeene - Au ménégat direction Cassel - A partir du Ménégat la randonnée suit le parcours de la course Watten-Cassel.

Départ : Saint Omer, Place de la Gare. **Arrivée :** Cassel, place du Casino **Contact :** Christophe Caron
Ravitaillement : 2 sur le parcours et 1 à l'arrivée 06 14 39 24 66 ccaron@nordnet.fr

WATTEN - CASSEL 21KM100

DIMANCHE 21 AVRIL 2019

40ème Edition



5 Randonnées :

- WATTEN-CASSEL (21KM)
- CASSEL-MENEGAT-CASSEL (16KM)
- CASSEL-BAVINCHOVE-ZUYTPENNE-WEMAERS CAPPEL-CASSEL (13,5KM)
- CASSEL-ZUYTPENNE-WEMAERS CAPPEL-CASSEL (9KM)
- SAINT OMER-CASSEL (21KM)

Clôture des inscriptions à la course avancée au
Jeudi 18 avril 2019



BULLETIN D'INSCRIPTION «COURSES»

INSCRIPTION EN LIGNE

WATTEN-CASSEL

Distance : 21.1 km Départ : 9h30 Parcours : Route
2^{ème} étape du Challenge des Monts de Flandre - Label Régional FFA - 40^{ème} édition.
Retrait des dossards salle Colette Besson, rue de Millam. Dernière navette : 8h25 à Cassel.

PRENDREZ VOUS LA NAVETTE VERS LE DEPART ? OUI NON

Document **OBLIGATOIRE** uniquement pour les courses :

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.

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.

Note importante aux titulaires d'une licence de FF TRIATHLON, FF pentathlon moderne, FF course d'orientation et UNSS et UGSEL.

Directive FFA : Les licences émises par la FF Tri (Fédération Française de Triathlon), FF CO (Fédération Française d'Orientation), FF PM (Fédération Française de Pentathlon Moderne), UNSS et UGSEL ne sont donc plus acceptées.

Les titulaires de ces licences devront donc fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied ou athlétisme ou sport en compétition.

CHALLENGE ENTREPRISE

1 équipe de 4 coureurs.

Nom de l'entreprise :

Nom et Prénom : N° de Dossard
Sexe : H F Année de naissance :
Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. :

Mail :

N° Licence FFA : 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 : Droit d'inscription : 10€
Association WCOD Gérard Cockenpot Chèque à libellé à l'ordre du WCOD
36 rue Allent BP 20333 62501 SAINT OMER CEDEX

L'inscription en ligne se fait par le site «NIJUKO» 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 18 avril à 23h59!**

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS

Fin des inscriptions le jeudi 18 avril. Dernières inscriptions le jeudi 18 avril au magasin intersport Arques à partir de 15h jusqu'à la fermeture du magasin, Par internet jusque 23h59

RETRAIT DES DOSSARDS

Vous pouvez retirer votre dossard la **veille de la course** de 10h à 15h 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 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

-  **Une grande serviette de bain** 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 la course pour les premiers et premières de chaque catégorie (pas de cumul de prime) et les **5 premières équipes «entreprise»**.
-  **Primes** pour les 2 vainqueurs (homme et femme) du **défi de la montagne de Watten** et une prime au **record** h/f

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.

DOUCHES

Pour celles et ceux qui le désirent des douches sont à disposition à proximité de la **Place du casino**.

CATEGORIE

La course Watten-Cassel est ouverte à toutes les personnes **nées en 2001 (junior) et avant.**