



Présentation des formules et challenges

24 h RandoTrek-Trail Montredon des Corbières – Aude, Occitanie

Course nature en heures,

www.24hrandotrek.fr

Les choix : **4 challenges** **plusieurs formules** **2 circuits,**

Challenge 1- Ravitaillement / Repas / Petit déjeuner

24 h Marche Athlétique	solo ou en équipe
24 h Marche Nordique	Solo ou en équipe
24 h Trail - Trek	solo ou en équipe
24 h Randonnée	solo ou en équipe

Challenge 2 – Ravitaillement / Repas / Petit déjeuner

12 h Marche Athlétique	solo ou en équipe
12 h Marche Nordique	Solo ou en équipe
12 h -Trail - Trek	solo ou en équipe
12 h Randonnée	solo ou en équipe

Challenge 3 – Ravitaillement

Accessible aux juniors 18 / 19 ans 2 tours de circuit maximum.

6 h Marche Athlétique	solo
6 h Marche Nordique	solo
6 h -Trail - Trek	solo
6 h Randonnée	solo

Challenge 4 – Ravitaillement

Accessible aux cadets de 16 / 17 ans soit 1 tours de circuit maximum

3 h Marche Athlétique	solo
3 h Marche Nordique	solo
3 h -Trail - Trek	solo
3 h Randonnée	solo

Tout participant, doit fournir un certificat de non contre indication à la pratique de ce sport : Randonnée / Marche Athlétique et Nordique, / Trek – Running, datant de moins d'un an.

Solo = 1 participant – équipe = 2 à 5 participants –

Le but de chaque challenge est de faire le plus de km en 24h, 12h, 6h, 3h.-

A partir de 20 ans résolus kilomètres illimités.

Les parcours ce font sur un minimum de bitume inférieur à 15% du circuit.

Dotation de départ, Récompenses.