

100KM

SPORNAT Défi 100 km



Date	Du vendredi soir 8 au dimanche 10 novembre 2019
Activité	<p>SPORNAT asbl vous propose de vous surpasser – juste pour le fun – en tentant de réaliser un véritable Défi : 100 km à pied répartis sur 2 journées de randonnées...</p> <p>Randonnée pédestre accompagnée – en groupe - d'environ 100 km en 2 jours (moyenne de marche, pauses incluses : 4 à 5 km/h), à raison d'environ 50 km par jour.</p> <p>Les petits déjeuners, repas et casse-croûte du midi sont préparés par notre team d'intendance. Les nuitées de vendredi et samedi soir sont prévues dans un gîte situé à Dinant.</p> <p>Le parcours se déroule essentiellement sur une portion du GR 126 qui descend toute la Vallée Mosane sur le tronçon reliant la gare de Namur à celle de Beauraing (en passant par Godinne, Dinant et Houyet).</p> <div data-bbox="335 795 1082 974"><h3>Les Sentiers de Grande Randonnée</h3></div> <div data-bbox="1117 790 1481 972"></div> <p>Un véhicule d'assistance est prévu pour les ravitaillements et éventuellement pour venir récupérer ceux ou celles qui souhaiteront raccourcir la distance le samedi et/ou le dimanche.</p> <div data-bbox="458 1160 959 1491"></div> <div data-bbox="1043 1093 1347 1491"></div> <p>Le guide accompagnateur se réserve le droit de modifier le parcours de la randonnée.</p> <p>Chiens admis pour autant qu'ils soient sociabilisés et tenus en laisse pendant toute la randonnée.</p>
Matériel spécifique	<ul style="list-style-type: none">• Sac de couchage• Nécessaire de toilette et essuie de bain• Tenue décontractée pour le soir et la nuit• Tenues décontractées de randonnée pour 2 jours (adaptées aux conditions climatiques qui seront annoncées)• Chaussures de marche pour tous sentiers• Petit sac à dos pour la journée• Gourde ou poche à eau• Lampe frontale• Bâtons de marche (non obligatoires mais recommandés)• GSM (non obligatoire)

Planning	<ul style="list-style-type: none"> - Rendez-vous le vendredi 08/11/2019 à partir de 18h30 (*) au gîte « Splendid Palace Dinant Asbl » (Avenue de la Déportation 25, 5500 Dinant) - Samedi matin 06h30 : transfert en train de Dinant à Namur - Samedi matin 07h00 : départ de la randonnée (environ 50 km) à la gare de Namur - Samedi soir entre 17h00 et 20h00 : arrivée au gîte « Splendid Palace Dinant Asbl » de Dinant - Souper et nuitée de samedi à dimanche : « Splendid Palace Dinant Asbl » de Dinant - Dimanche matin 07h00 : départ de la randonnée (environ 50 km) de Dinant - Dimanche soir entre 17h00 et 20h00 : arrivée à la gare de Beauraing - Dimanche soir entre 17h00 et 20h00 : transfert de la gare de Beauraing à celle de Dinant en train et/ou voiture <p>(*) Arrivée possible plus tard dans la soirée du vendredi 08/11/2019</p>
Inscriptions	<p>Maximum 20 participants. Inscription par mail, par téléphone ou online sur notre site Internet.</p>
PAF	<p>120,00 € (pour les membres de SPORNAT asbl) ou 125,00 € (pour les non-membres) A verser au moment de l'inscription sur le compte de SPORNAT asbl n° BE38 6527 9912 3872 avec la communication « <i>Prénom Nom – SPORNAT Défi 09-10/11/2019</i> » Seul le versement (non remboursable) valide définitivement l'inscription.</p> <p>La PAF inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les frais de logement pour le 2 nuitées en gîte (charges et nettoyage inclus) • les 2 soupers et boissons des vendredi et samedi soir • les 2 petits-déjeuners du samedi et dimanche matin • les 2 pique-niques des samedi et dimanche midi • l'eau et les en-cas en suffisance pour tout le WE • les frais d'organisation et de guidage <p>La PAF n'inclut pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les frais de transfert en train pendant tout le WE • les assurances personnelles (RC Vie Privée et Accident), sauf pour les membres de SPORNAT asbl en ordre de cotisation annuelle.
Contacts	<p>Eric Michiels <i>Guide Accompagnateur en Randonnée C.F.A.R.</i></p> <p>Christine Delattre <i>Guide Nature C.N.B. – Cercles des Naturalistes de Belgique</i></p> <p>0475/379.409 – rando@spornat.com</p>

