

**8h Retrait des dossards à la salle polyvalente de Chavanod**

**9h Marche nordique 9,5Km Tarif 8 €**

Bâtons de marche nordique obligatoires et chaussures adéquates.  
Marche rapide sur un parcours vallonné.  
A partir de 15 ans.

Inscriptions uniquement sur internet [www.larondedechavanod.com](http://www.larondedechavanod.com)

**9h15 Balade découverte 6Km Tarif 5 €**

Marche promenade randonnée - Parcours routes et chemins, peu de dénivelé.

Inscriptions sur internet [www.larondedechavanod.com](http://www.larondedechavanod.com), ou sur place jusqu'à 9h.

**10h Corrida 9Km seul ou en 3 relais**

• Corrida de Chavanod seul (à partir de 15 ans).

Une boucle de 3Km à parcourir 3 fois.

**Tarif 12 €**

• Corrida de Chavanod en relais de 3 coureurs (à partir de 11 ans).

Boucle de 3km de la corrida solo à parcourir pour chacun des 3 relais.

**Tarif 15 € par équipe**

**Certificat médical obligatoire ou licence FFA/FSGT/UFOLEP**

Inscriptions uniquement sur internet [www.larondedechavanod.com](http://www.larondedechavanod.com)

**11h15 Relais des familles 900m Tarif 6 € par famille**

Relais de 900m en 3 tours autour de la salle polyvalente.

Le 1<sup>er</sup> participant fait le 1<sup>er</sup> tour, puis continue avec le 2<sup>e</sup> participant pour terminer avec le 3<sup>e</sup> participant au dernier tour.

Composé de 3 personnes de la même famille ou non, dont au moins un enfant de moins de 12 ans.

Inscriptions sur place jusqu'à 11h.

**12h Diots Polenta (À consommer sur place ou à emporter)  
Avec animation musicale**



Course éco responsable - Suppression des gobelets jetables sur tout l'événement.

Pensez à apporter votre gobelet ou contre une consigne d'1€ nous mettons à disposition un gobelet réutilisable que vous pourrez rendre ou conserver après le téléthon.

**RÉSERVATION DES REPAS - DIOTS POLENTA 13€ (À consommer sur place ou à emporter)**

Envoyez ce coupon avant le **20 NOVEMBRE 2023**

par mail : [telethon.chavanod@gmail.com](mailto:telethon.chavanod@gmail.com) OU par téléphone : 06.62.86.08.11

OU par voie postale avec votre chèque (à l'ordre de AFM TELETHON) à :

Patrice Sonnerat 52 rue d'Angoulême 74600 SEYNOD

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Téléphone : ..... Nombre de repas : ..... X 13€ = .....

**Vous pourrez récupérer vos repas le dimanche 26 novembre 2023 à partir de 11h30 à la salle polyvalente de Chavanod.**