

Les Marcheurs de la Vallée Dordogne

Lalinde

Section Audax Lindois

Marche d'endurance

Présentation

La marche d'endurance **Audax**[®] est une épreuve pédestre de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets **Audax** sont les épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, 150 et 200km. Elles s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de **6 km/h**.

Conditions de pratique

Comme l'indique la devise de l'UAF « *Partir ensemble, revenir ensemble* », les marches **Audax** se déroulent en groupe. Elles sont conduites et contrôlées par des responsables expérimentés, les capitaines de route, qui sont chargés de respecter et de faire respecter une allure de **6 km/h** de moyenne. Ils sont également habilités à prendre toutes les décisions permettant le bon déroulement du brevet.

Équipement

- Vêtements de randonnée pédestre sportive
- Chaussures de randonnée ou de marche légères
- Gilet de signalisation fluorescent de jour comme de nuit
- Eclairage individuel pour les brevets comportant une partie de parcours nocturne
-

La section ‘**Audax Lindois**’ des Marcheurs de la Vallée Dordogne organise **deux brevets de 25 km/an (Avril-Octobre)**

Entraînements et initiations à l'**Audax** deux fois par mois et sur trois trimestres annuel de **Octobre à Juin** voir calendriers diffusés à la Mi-septembre ; Mi-décembre ; Mi-mars.

Possibilité de venir essayer deux fois.

Contact : René LOPEZ au 06 65 31 15 06

