



L'amicale des Audax Bourguignons organise

## Les 30 heures de DIJON

Les 20 et 21 mai 2023

MJC Monchapet, 10 rue Louis Ganne, 21000 DIJON

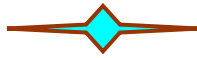
Épreuve ouverte à tous, possibilité de parcours de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km  
(2 brevets maximum homologués)

### DÉPARTS ET ARRIVÉES À LA MJC MONCHAPET

1<sup>er</sup> départ à 10h00 précises le samedi 20 mai 2023

Départs suivants : 15h05 - 20h10 - 01h15 - 06h20 - 11h30

Arrivée le dimanche 21 mai à 16 heures : Remise des brevets et pot de l'amitié



- RÈGLEMENT : à consulter sur le site : [audaxbourguignons.wixsite.com/auda](http://audaxbourguignons.wixsite.com/auda)  
PARTIR ENSEMBLE - ARRIVER ENSEMBLE (allure imposée : 6 km/heure)
- SÉCURITÉ : port d'un gilet de sécurité fluorescent **OBLIGATOIRE**  
+ lampe individuelle pour les parties de parcours nocturnes
- MONTANTS DES ENGAGEMENTS (repas et ravitaillements compris sur les parcours) :  
150 km (60 €)    125 km (50 €)    100 km (40 €)    75 km (30 €)    50 km (20 €)  
25 km (5 € sans repas)  
Repas : 12 €    petit-déjeuner : 5 €
- INSCRIPTIONS : avant le 12 mai, par mail ou courrier postal, paiement sur place
- RENSEIGNEMENTS : Didier BRUET, 06.33.21.00.11, [didierbruet21@gmail.com](mailto:didierbruet21@gmail.com)  
30 route de Gilly 21640 Flagey Echezeaux

L'inscription vaut déclaration de bonne santé et affirmation de non contre-indication médicale.

Dans le cadre du droit à l'image, la participation au « 30 heures » implique l'autorisation de la reproduction et/ou de la diffusion des photographies réalisées au cours de l'épreuve.