

9h00 - 9H30 : Accueil sur le parking - *reception at the car park*
voir plan ci-dessous - *see the map below*
ADEPS “La Fraineuse” 4900 SPA

9H30 - 10H00 : découverte de la piste dans le centre Adeps
discovery of the track in the Adeps Center

10H : départ pour tous, depuis le château du centre Adeps
departure for all, from the castle

Casque, helmet, **lunettes, eyeglasses,** **gants obligatoires gloves mandatory**





Inscriptions - *registrations* : Gratuite - *free* !!

1. Annoncez-vous par mail à xcskibelgium@gmail.com avant le 28 mai.
   Announce yourself by mail at xcskibelgium@gmail.com before May 28.
2. Donnez : nom - prénom - club - année de naissance
   Give : surname - first name - club - year of birth
3. Spécifiez la durée “estimée” de votre sortie (vous pourrez changer d’avis pendant l’activité)
   Specify the “estimated” duration of your training (you can change your mind during the activity)

Si vous avez besoin de matériel, demandez-le dans votre mail (possibilité de location).
If you need equipment, ask for it in your mail (possibility to rent).

Principe - *Principle*:

Séance sur le Ravel, en toute sécurité - *Session on the Ravel, in complete safety.*
Il n’y a pas de chronométrage, ce n’est pas une compétition. *There is no timing, it’s not a competition.*
Formation des groupes et départ en groupe sur le Ravel. *Formation of the groups and departure together on the Ravel.*
Il suffira à chaque groupe de faire demi-tour à peu près au milieu du temps de l’activité. *Each group will only need to turn around about halfway through the activity time.*
Sortie en autonomie - chacun aura sa gourde et son ravitaillement. *Self-guided outing - everyone will have their own water bottle and supplies.*

Obligation de respecter le code de la route et les règles de bonne conduite - *Obligation to respect the highway code and the rules of good conduct*:

S’arrêter aux carrefours avec des routes - *Stop at crossroads with roads;*
Les usagers du RaveL ne peuvent se mettre mutuellement en danger ni se gêner. Ils doivent redoubler de prudence en présence d'enfants et ne peuvent entraver la circulation sans nécessité (les jeux y sont autorisés) - *Ravel users cannot put each other in danger or get in each other’s way. They must be extra careful in the presence of children and cannot obstruct traffic unnecessarily (games are authorized on the Ravel);*
Enfin, depuis le 21 mars 2014, la vitesse est limitée à 30 km par heure maximum - *Finally, since March 21, the speed is limited to a maximum of 30 km/h.*

Objectifs maximum pour chaque participant - *Maximum goals for each participant*:

1h: Spa/Hockai/Spa - 18 km

2h: Spa/Hockai/Francorchamps/Hockai/Spa - 28 km

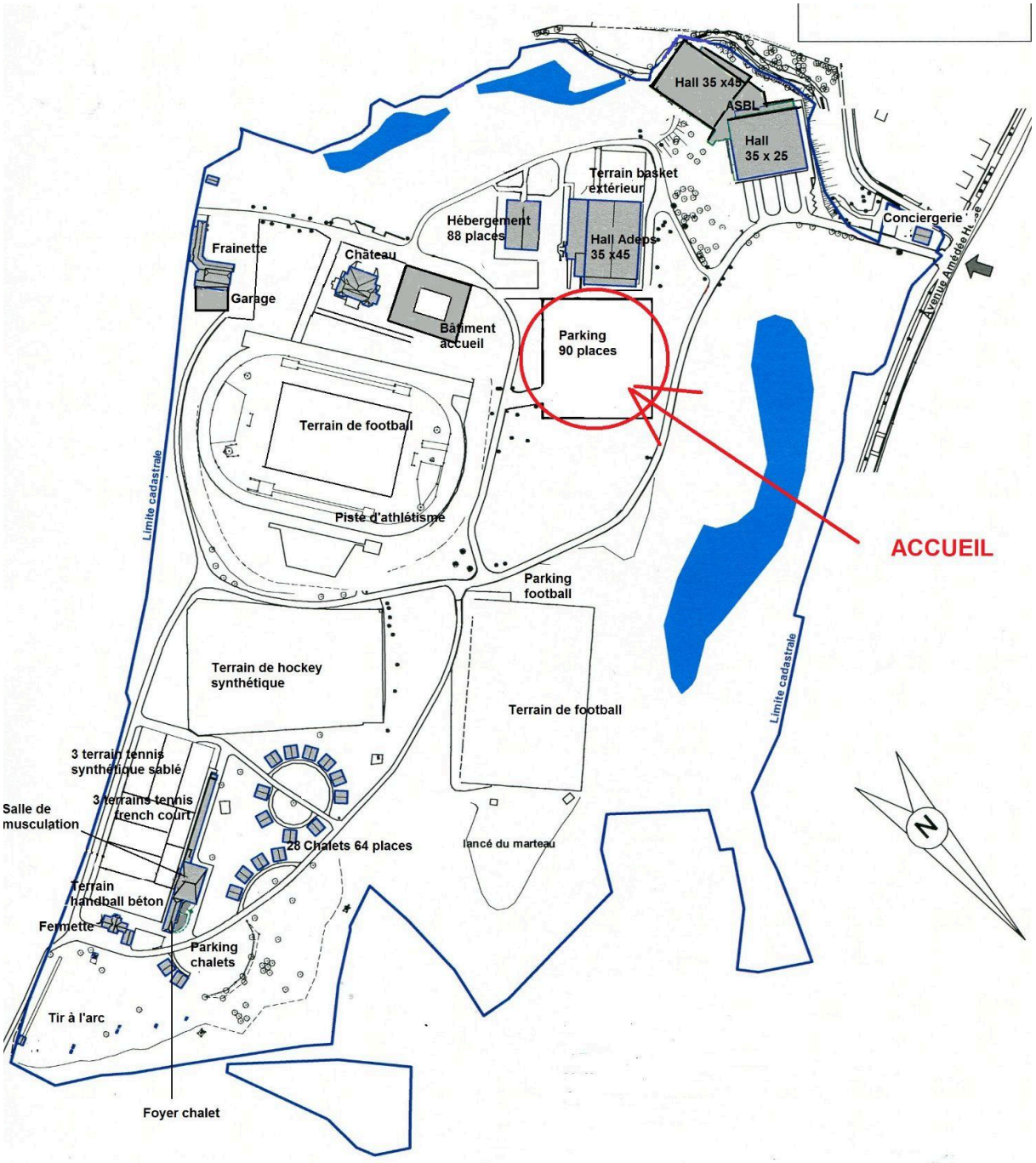
3h: Spa/Hockai/Francorchamps/Stavelot/Francorchamps/Hockai/Spa - 42 km

4h: Spa/Hockai/Francorch./Stavelot/Malmedy (Sport Center)/Stavelot/Francorch./Hockai/Spa - 55 km

https://www.routeyou.com/fr-be/route/view/12279940/piste-velo-recreative/230604-spa-waimes

un verre de l'amitié à l'arrivée - *a friendship drink after the session*

Les accompagnants en vélo sont les bienvenus *- bike companions are welcome*



xcskibelgium@gmail.com www.xcski.be