

## Chaleur, amitié et humanité vraie.

Plus qu'une équipe, c'est une famille qui vous accueillera, celle de la grande endurance, pour un séjour de 24 heures à Montguyon en pension complète : repas, petit déjeuner, boissons, en-cas et couchage. Mais si vous le souhaitez, c'est au pied d'un site exceptionnel, au pied du château des "La Rochefoucauld" et des "Rohan" que vous pourrez planter vos tentes ou installer vos camping-cars et vous délasser sous de frais ombrages. C'est également dans les belles salles voûtées des écuries du château que vous prendrez vos repas... La vie de châtelain, quoi !!! Vous êtes déjà plus de 1600 courtisans différents à avoir osé faire le siège de ce site médiéval pendant 24 heures. Et pour vous remercier de votre visite nous vous accueillerons avec présents, vous offrirons témoignages et souvenirs. Si vous nous rejoignez pour la première fois vous allez découvrir l'ambiance si singulière qui règne sur cette épreuve : un pétillant cocktail d'effort sportif et de décontraction vacancière. Ce savoureux mélange de sportifs, de randonneurs, de dilettantes, que nous préparons, depuis 23 ans déjà, les associations "L'Empreinte" et "Par Monts et par Vaux", est à consommer sans modération. Que vous rêviez de performances, que vous vouliez relever un défi, que vous souhaitiez participer à votre rythme, ce festin est vôtre. A bientôt au pied du donjon.



### Une vraie et grande épreuve d'endurance ouverte à tous ;

Si Montguyon était une chaîne de montagnes, la dénivelée positive et négative d'un tour étant de 55 mètres :  
- avec 34 tours (74km), vous faites une dénivelée qui correspond à l'altitude du Puy de Sancy (1886m)  
- avec 60 tours (131km), une dénivelée qui correspond à l'altitude du Vignemale (3298m)  
- avec 87 tours (190km), une dénivelée qui correspond à l'altitude du Mont Blanc ! (4809m)

### Ils ont écrit, ils nous ont écrit.

"Une autre façon de marcher, ...une épreuve exceptionnelle de part sa dimension et originale de part sa conception et son ouverture : une épreuve qui se déroule sur 24 heures où chacun organise ses temps de marche et de repos à sa guise." Marie-Christine M.

"...que vous veniez du village voisin ou de la plus éloignée des régions de France, vous pouvez arriver seul, quasiment les mains dans les poches."

"...cette manifestation est la parfaite illustration avec un mélange d'épreuve sportive et d'ambiance vacancière. Les doux dingues qui ont imaginé cette animation ont su créer une ambiance hors du commun oscillant entre effort et séance de doigts de pieds en éventail." Marie-Christine M.

"Bonjour, Un grand merci à toute l'équipe de Montguyon autour de Christian, Jean Claude, Michel et tous les autres bénévoles. Une organisation qui reste exceptionnelle dans la qualité et la durée avec un "petit journal" qui donne envie de marcher" - Lily et Marc

"Entre la canicule et le déluge, les dieux du sport se sont arrêtés dans la très jolie ville de Montguyon cette année. Les organisateurs, et tous les bénévoles nous ont offert 24 heures de bonheur fait d'effort physique et mental, de joies, de souffrances, de belles rencontres, de partage,... Un seul regret... Il faut attendre 1 an pour la prochaine!..." Danielle et Louis R.

**" Bref, ne manquez pas ce rendez-vous. Mieux, informez en vos ami(e)s et constituez une équipe"**

### Des récompenses pour tous et suivant classement :

- tee-shirt "pour tous" à la remise des dossards, lot commun "pour tous" au rendu des dossards.
- lots spécifiques aux divers classements en "individuel" et en "équipe".
- lots tirés au sort exclusivement réservés aux concurrents, dont :

**1 location d'1 semaine pour 4 personnes à Font-Romeu**



## 24 heures de marche de Haute-Saintonge 2024

~ Bulletin d'inscription :  individuel,  équipe ~

A remplir et envoyer accompagné de votre paiement à : L'Empreinte, mairie, 1 place de la mairie - 17270 MONTGUYON / Possibilité d'inscription en ligne : [www.24heuresdemarche.com](http://www.24heuresdemarche.com) ou "Hello Asso"

1 - Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance ..... Sexe : M  F  Nationalité : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Commune : ..... Tél. : .....  
Courriel : .....

2 - Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance ..... Sexe : M  F  Nationalité : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Commune : ..... Tél. : .....  
Courriel : .....

3 - Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance ..... Sexe : M  F  Nationalité : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Commune : ..... Tél. : .....  
Courriel : .....

4 - Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance ..... Sexe : M  F  Nationalité : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Commune : ..... Tél. : .....  
Courriel : .....

Nom de l'équipe : .....  
Arrivée en gare de :  Montendre,  St Aigulin,  Coutras, le ..... à ..... h .....  
Retour en gare de :  Montendre,  St Aigulin,  Coutras, le ..... à ..... h .....

Concurrents : droits d'inscription + ravitaillement + repas	nb : .....	x 35,00€ = .....	€	
Accompagnateurs : repas samedi soir	nb : .....	x 11,00€ = .....	€	
Accompagnateurs : petits déjeuners dimanche	nb : .....	x 3,50€ = .....	€	
Chèque libellé à l'ordre de "L'Empreinte"			Total = .....	€

Joindre une photocopie de votre certificat de non contre-indication à la pratique de la marche en compétition datant de moins d'un an, ou de votre licence FFA (Fédération Française d'Athlétisme) ou d'une licence agréée FFA de l'année en cours.

### Lu et accepté tous les points du règlement de l'épreuve (au verso)

Signatures (signature des parents pour les mineurs)

N° 1

N° 2

N° 3

N° 4

\*\*\*\*\* Vous recevrez la confirmation de votre inscription, par voie numérique\*\*\*\*\*

TRIEZ-LE POUR QU'IL PUISSE ÊTRE RECYCLÉ

NE JETEZ PAS CE DOCUMENT,