



Vivez l'expérience des longues marches !
C'est l'occasion de se retrouver en groupe
entre amis et de pratiquer une activité
sportive indispensable à notre bien-être.
Ce n'est pas une compétition et il n'y a
aucun classement mais simplement la
satisfaction d'avoir réussi à se surpasser
en respectant notre devise :

Partir ensemble ... revenir ensemble



CONTACTEZ-NOUS

Adresse postale :
17 Av du Général Leclerc,
77330 OZOIR-LA-FERRIERE

e-mail et site web :
president.audaxg503@gmail.com
<https://www.audaxg503.com/>

GROUPE 503

AUDAX[®] SEINE ET MARNE

MARCHE D'ENDURANCE

ADHÉSION :

(SCANNEZ LE QR CODE)



BULLETIN D'ADHÉSION À TELECHARGER
SUR NOTRE SITE :

<https://www.audaxg503.com/>

LES DISTINCTIONS :

Aigle de bronze :

4x25 km, 3x50 km, 2x75 km et 100 km.

Aigle d'argent :

il faut ajouter à l'aigle de bronze 4x100 km,
125 km et 150 km.

Aigle d'or :

Il faut ajouter à l'aigle d'argent 5x100 km,
125 km et 150 km.

Coquille Euraudax :

Il faut totaliser 1.000 km dans les brevets
Audax® de 25 et 50 km.

**FIN 2020, 27 ADHÉRENTS DU G503
SONT AIGLE AUDAX®**

NOS ENTRAÎNEMENTS

Chaque jeudi, le Groupe 503 organise une sortie entraînement de 25 km sur des parcours variés au départ de différentes localités de Seine et Marne. Ces sorties servent à acquérir et renforcer l'endurance nécessaire pour la pratique de marches Audax® plus importantes allant jusqu'à 150 km.

Elles se déroulent dans les mêmes conditions que pour l'obtention d'un brevet: marche en groupe et respect de la réglementation UAF.



LE GROUPE 503

Le Groupe 503 est un interclub de marcheurs, affilié à la Fédération Française de Randonnée et sociétaire membre actif de l'Union des Audax® de France, ouvert à tous. Créé fin 2013, il fédère des licenciés provenant d'une vingtaine de clubs-associations. Son objectif est de participer à des **Brevets Audax® organisés sur des distances de 25 à 150 km.** Tous les licenciés FFR sont les bienvenus.

L'AUDAX®

L'Audax® se définit comme une épreuve de régularité et d'endurance, à allure imposée conduite et contrôlée par des capitaines de route régulant la vitesse du groupe. Celle-ci est de 6 km/h quel que soit le kilométrage.

LES BREVETS

25 km en 5 heures
50 km en 10 heures
75 km en 15 heures
100 km en 20 heures
125 km en 25 heures
150 km en 30 heures

”

La marche Audax®, dépassez-vous !