



Milly la Forêt,
Le 22 décembre 2022

LES ARCADES DE L'AQUEDUC 25^{ème} EDITION

La 25^{ème} édition de la course Les Arcades de l'Aqueduc, inscrite au Challenge Nature 91, vous accueille au gymnase, rue de l'Hermitte, à Milly la Forêt le dimanche 26 Mars 2023, dès 7H45 pour le retrait des dossards et autour d'un café de bienvenue.

Un parcours exceptionnel dans des chemins forestiers du Coquibus de la forêt de Fontainebleau, avec au programme :

- 23 KM / 380 D+ : départ 9H30
- 11 KM / 150 D+ : départ 9H45
- Une randonnée de 8 KM guidée et sans bâton (limite 50 participants) : départ 9H50
- Les Galopins des Arcades: course gratuite de 1,2 KM pour vos enfants de 7 à 11 ans
- Non chronométrée et autour du stade: départ 10H.

Pensez à prendre votre écocup : les gobelets sont supprimés.

- 2 ravitaillements sur le 23 KM, au 10 KM et au 17 KM (commun avec le 11 KM)
- 1 ravitaillement sur le 11 KM au 5 KM (commun avec le 23 KM)
- 1 ravitaillement à l'arrivée au stade

Les bénévoles se mobilisent et vous attendent pour vous encourager tout au long du parcours, sur les ravitaillements et au gymnase.

Venez en famille, inscrivez vos enfants aux galopins : à chacun son défi et ensemble partageons notre passion.

Bon entraînement et à très bientôt.

Pour nous contacter: [https://sad.course.rando@gmail.com](mailto:sad.course.rando@gmail.com)

Site internet: <https://www.sadmilly.fr/parcours>