

INFORMATION AUX MARCHEURS

Agrément ministériel national du 20 juin 2006
Reconnue de mission d'utilité publique par arrêté N°012156 du 2 août 2001

Départ et arrivée : 173A Rue du Pont Vieux,
11190 Couiza
Horaires : Départ de 06h à 14h.

Parcours : 10 km, et 20 km.
OUVERT A TOUS : les enfants de moins de 10 ans
doivent obligatoirement être accompagnés.

Récompenses aux groupes de plus de 10 participants.
Prêt de Joëlettes sans pilote par le
Comité Départemental Handisport pour le 10km.

Licence de participation : la licence de participation FFSP
est délivrée au départ contre une cotisation de
participation sans souvenir de **3€** ou une cotisation pour
une **licence famille de 6 €** (enfants jusqu'à 16 ans). Portant
les timbres de contrôle, elle donne droit aux tampons IVV
sur les carnets internationaux disponibles au retour.

Préinscriptions : avant le 10 Avril 2025 pour les
groupes. Sur place pour les individuels.

Inscriptions : **ALBERTI Maëva**
35 Chemin de Carliqui
11300 LIMOUX
Téléphone: 06.01.98.96.81
Email : maeva.alberti@waika9.com

Assurance : La FFSP est garantie en responsabilité civile
auprès de la MAIF.
L'inscription à la manifestation vaut déclaration de bonne
santé.

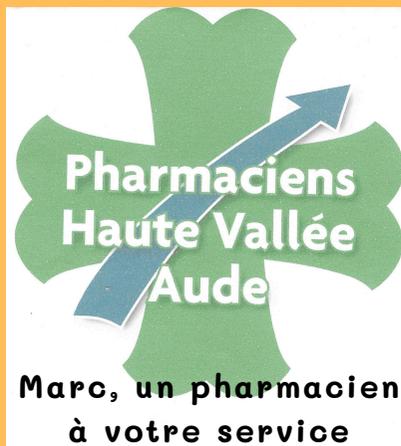
Ravitaillement : Une boisson et une petite collation
gratuites à chaque contrôle. Possibilité de restauration à
l'arrivée.

Avis importants : Interdiction absolue de fumer et allumer
du feu sur le parcours. Les chiens doivent obligatoirement
être tenus en laisse.

Premiers secours : Mis en place par l'association dès le
départ.

Urgence : 112

=> La marche aura lieu quelles que soient les conditions
météorologiques sauf en cas d'arrêt préfectoral ou
municipal.

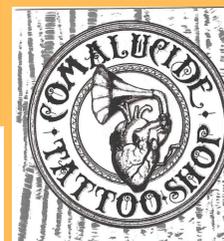


Marc, un pharmacien
à votre service



- CLIMATISATION
CHAUFFAGE
- DOMOTIQUE
SMART HOME
- ÉNERGIES
RENOUVELABLES
- PLOMBERIE

06 46 14 52 89 | rj.solutions.oc@hotmail.com



monblason
Heat transfer solutions / Since 1906



PETITES TRUITES DE MONTAGNE

Imprimé par

ComéPrint
CRÉATION GRAPHIQUE / IMPRIMERIE

Ne pas jeter sur la voie publique



DIM
18
MAI
2025

ENTRE
6h ET 14h
Heure limite
d'arrivée 18h

FFSP



1ère EDITION

COUIZA

MARCHE

POPULAIRE

**INTERNATIONALE
DE MONTAGNE**

*Marche
Solidaire*

**21
km**

**10
km**

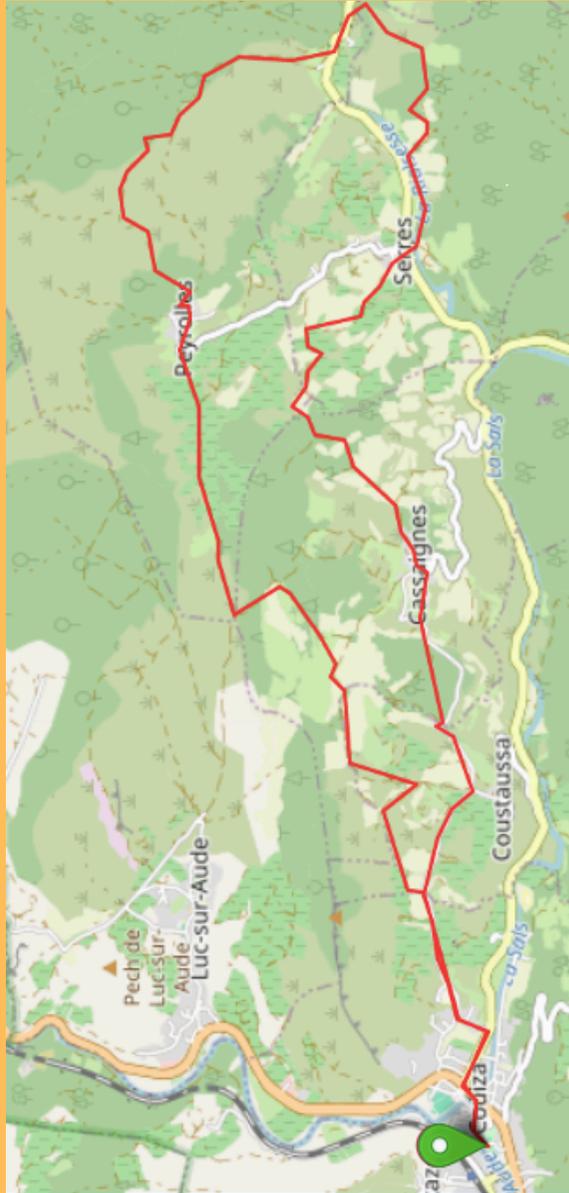
Prêt de Joëlette
sans pilote sur le
10 km

Membre de la FFSP n°F1421
Visa FFSP 2025 11 070 J
<http://www.ffsp.fr>
contact@ffsp.fr
[facebook.com/ivv.france](https://www.facebook.com/ivv.france)

Partenaires de la FFSP



Ne pas s'éloigner des sentiers balisés.
Hors balisage, l'assurance fédérale
ne vous couvre plus.



Chez Charly
Depuis 1974
ARTISAN BOUCHER • CHARCUTIER
TRAITEUR • CONSERVEUR

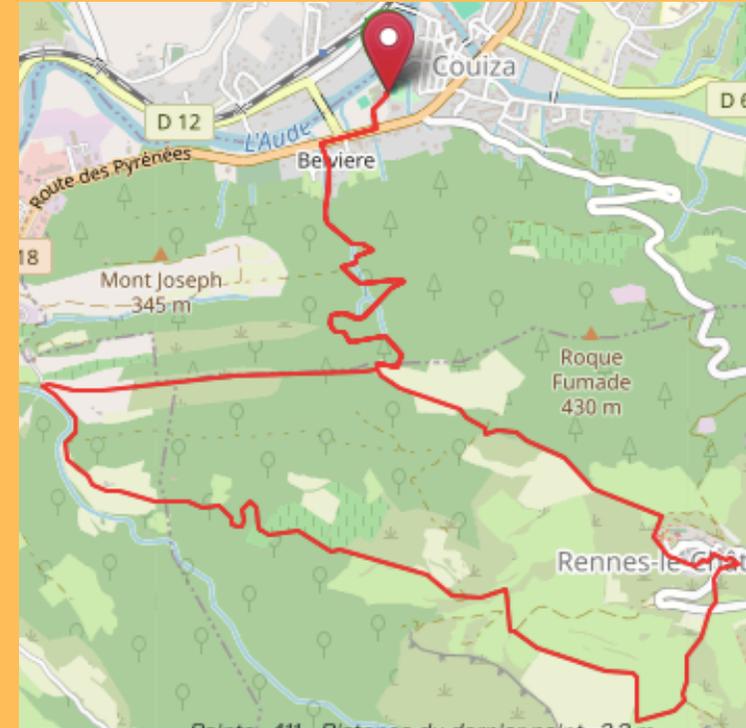
www.charcuteriechezcharly.fr

CRÊPERIE • RESTAURANT
LE MARIN d'eau douce

GALETTES DE BLÉ NOIR • CRÊPES • TAPAS • GLACES

21 AVENUE de CHALABRE
ESPERAZA
04 68 74 16 06
www.lemarind'eau douce.com

Ne pas s'éloigner des sentiers balisés.
Hors balisage, l'assurance fédérale
ne vous couvre plus.



SAS VERDIE ET FILS

23 avenue de Carcassonne 11260 Esperaza
sas.verdie@gmail.com

06 09 30 44 89
06 19 33 02 31
04 68 74 34 28

BAR À TAPAS - CAVE À VIN - CAVE À BIÈRE

Le Top des Apéros

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
Contrôle Auto
Haute-Vallée de l'Aude

Z.I. Pastabrac
11190 COUIZA
04 68 74 23 42

MOTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE
MOTOCYCLES

PLANEL PAYSAGE
Création et Entretien Espaces Verts

ZA de Mayrac
11190 COUIZA
04.68.74.01.45 - 06.08.06.00.99
planel-paysage@orange.fr
www.planel-paysage.com

LES ENTREPRISES DU PAYSAGE

La maison des lunetiers
"Vos yeux méritent le mieux"

LIMOUX
53 rue Jean Jaures
0468310412
lamaisonlimoux@gmail.com

TREBES
50 route de Narbonne
0468111412
lamaisontrebes@gmail.com

LCAUTO SERVICES

Mécanique générale - Electrodiesel - Pneus

ROUTE DES PYRENEES
11190 COUIZA

04 68 20 91 37
06 28 69 79 62
lcautoservices@laposte.net

MAYRAC

Lecopot

Les Toilettes sèches
Catalogue 2023

Contact :
Téléphone : 04.48.31.00.21
contact@lecopot.com
Z.A. de Mayrac 11190 Couiza, FRANCE
www.lecopot.com

du **Fournil**
Bio de Luc

Boulangerie pâtisserie artisanale Bio

Chris Coiffages Esthétique

Coiffure mixte
Maquillage - Soins du visage
soin visage, corps et ongles

soin forfait mariage
soin forfait solennel UV

04 68 74 17 00
25 rue Gambetta
11200 Esperaza