

PROGRAMME

8h30 à 10h: départ marche populaire 10km pour tous devant le gymnase. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.

10h30: 12,5km pour les licenciés(ées) et non licenciés(ées) de la catégorie cadet à vétérans.

Classement scratch et par catégorie.

Départ sur le complexe sportif de CREHANGE.

INSCRIPTIONS

Inscriptions: à partir de 8h30 dans le GYMNASSE du complexe sportif de CREHANGE.

Inscription en ligne pour la course à pied sur le site www.le-sportif.com (tarif préférentiel de 4€) ou par courrier avec le bulletin ci-joint et le jour même.

Pour la marche , inscription par courrier avec le bulletin ou le jour même.

Tarifs: 2€ pour la marche et 8€ pour la course (majoration de 1€ le jour de la course)

Les organisateurs prendront en compte les inscriptions accompagnées du paiement et de la copie du certificat médical de non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve (pour les non licenciés) ou de la copie de la licence en cours de validité pour les licenciés FFA , FSCF , FSGT ou UFOLEP + licenciés à la Fédération Française de Triathlon.

Pour les inscription en ligne , présentation de la licence ou du certificat médical au retrait du dossard.

Inscriptions sans certificat médical pour la marche.

RAVITAILLEMENT

Ravitaillement: au 6e km , et à l'arrivée pour la marche et la course à pied.

Composition des ravitaillements: eau ,sucre , sirop , orange , fruits secs , chocolat , gâteaux secs et boissons chaudes (café , thé et soupe)

SERVICES

Parking: parking sur le complexe sportif.

Vestiaires et douches: gymnase du complexe sportif

SECURITE

Service médical: secouristes de l'ADPC 57(postes sur le parcours et la ligne d'arrivée)

Sécurité: police municipale, bénévoles et cibistes présents sur chaque points sensibles du parcours.

PARCOURS

12,5KM: le parcours emprunte le complexe sportif (1 tour) puis le chemin direction Dorviller , passage en forêt puis avant Dorviller direction la chapelle St LEONARD par un chemin ; Chapelle St LEONARD puis chemin GR 5 G direction BAMBIDERSTROFF par la forêt ensuite chemin vers ZA du Carreau de la Mine , passage sur route de BAMBIDERSTROFF , entrée sur la Zone Artisanale du Carreau de la Mine , sortie de la ZA sur le rue Pierre Curie puis chemin direction Complexe sportif ; arrivée sur le stade en schiste après un tour du complexe.

Tout en chemin de schiste , pierre ou terre , très peu de route (13% env.) Balisage avec ruban

« CREDIT MUTUEL » et flèches rouges.

10KM marche: Parcours inverse de la course à pied sans les 2 tours du complexe au départ et à l'arrivée. Balisage avec flèches bleue

CLASSEMENTS (course uniquement):

Scratch , catégories .

RECOMPENSES (course uniquement):

Scratch:lot et coupe au 3 premiers H et F

Médaille et coupe à chaque 1er de chaque catégorie H et F.

Lot à chaque participant.

Remises des récompenses: à l'issue de l'épreuve dans le gymnase à partir de 12h45.

Restauration chaude et buvette dans le gymnase servi par les bénévoles du club.