

PROGRAMME

10h00: 13km 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 8h00 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 5€) ou par courrier avec le bulletin ci-joint et le jour même.

Tarifs: 8€ pour la course (majoration de 2€ 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.
Signature des parents pour les coureurs mineurs.

RAVITAILLEMENT

Ravitaillement: au 6e km , et à l'arrivée.

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

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, signaleurs et cibistes présents sur chaque points sensibles du parcours.

PARCOURS

13KM: le parcours emprunte le chemin direction Dorviller , passage en forêt puis chemin en direction de Dorviller , rue de St Léonard puis rue de Basse-vigneulles , chemin à droite en direction de la chapelle St LEONARD puis chemin GR 5 G direction BAMBIDERSTROFF par la forêt ensuite chemin vers ZA du Carreau de la Mine , traversée de la route de BAMBIDERSTROFF , chemin contournant l'ancienne déchetterie de CREHANGE , retour par la route vers CREHANGE ,entrée sur la Zone Artisanale du Carreau de la Mine , sortie de la ZA par la rue Pierre Curie ,chemin vers complexe sportif de CREHANGE et arrivée à coté du gymnase.

Tout en chemins de schiste , pierre ou terre , très peu de route (14% env.) Balisage avec ruban « CREDIT MUTUEL » et flèches rouges « COURSE NATURE ».

CLASSEMENTS :

Scratch , catégories .

RECOMPENSES :

Scratch:lot et coupe au 3 premiers H et F

Médaille et coupe aux 2 premiers de chaque catégorie H et F.

Lot à chaque participant.

Pas de cumul

Remises des récompenses: à l'issue de l'épreuve dans le gymnase à partir de 12h15.

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

Résultats: sur les sites internet de « COURIRENMOSELLE » et « LESPORTIF.COM »