

INFORMATIONS PRATIQUES

Sommaire

1	INSCRIPTIONS.....	2
2	POSSIBILITE DE MANGER/BOIRE AVANT, PENDENT & APRES LA COURSE	2
3	PROGRAMME SAMEDI 16 SEPTEMBRE	2
4	COMMENT ARRIVER SUR PLACE.....	2
5	DOSSARDS -DEPOSER SACS DES SPORTS/VESTIAIRES - CHECK-IN GITE - BAR - BARBECUE - DOUCHES.....	3
6	NUITEES.....	3
7	SECURITE ET MATERIEL OBLIGATOIRE.....	4
8	GPX	4
9	POINTS DE RAVITAILLEMENT	5
10	HEURES LIMITES	5
11	TRAVERSEE DE LA RIVIERE	5
12	ECO-RESPONSABILITE.....	5

1 INSCRIPTIONS

Sont clôturées le Mardi 12 Septembre à 23.59 h.

Des inscriptions d'un jour sont possibles

2 POSSIBILITE DE MANGER/BOIRE AVANT, PENDENT & APRES LA COURSE

- 11.00:
 - Sandwiches
 - Ouverture bar
- 16.30 h: Ouverture barbecue

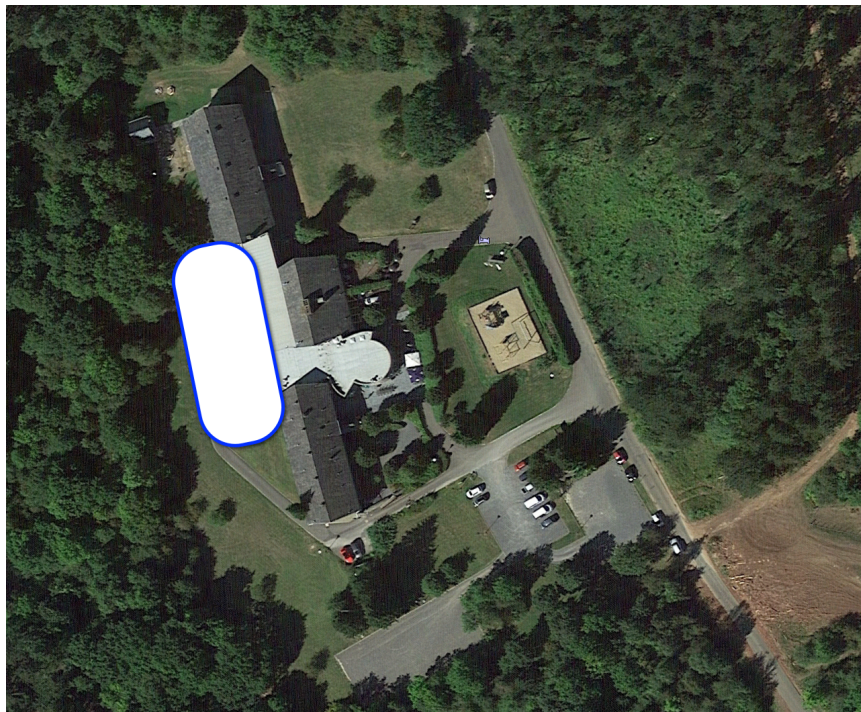
3 PROGRAMME SAMEDI 16 SEPTEMBRE

- Collection dossard pour toutes les distance & check-in Gite
 - ✓ **Collection se fait avec presentation de la carte d'identité. A ce moment votre numéro de depart sera connu, pas avant**
 - ✓ **Seulement les participants de la 40 KM doivent donner un caution de EUR 20 pour le tracqueur GPS.**
- 13.00.h: Départ 40 KM avec ouverture du Live GPS Tracking sur grand écran
- 14.00 h: Départ 20 KM
- 15.00 h: Départ 10 KM
- 17.00 h: Remise des prix 10 – 20 KM (femmes & homes)
- 18.00 h: Remise des prix 40 KM (femmes & homes)

4 COMMENT ARRIVER SUR PLACE

Hotel & Gite Mont-des-Pins
Mont-des-Pins 100
6941 Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)
Belgique

5 DOSSARDS –DEPOSER SACS DES SPORTS/VESTIAIRES – CHECK-IN GITE – BAR – BARBECUE – DOUCHES



6 NUITEES

Il y a quelques années cet emplacement a connu une rénovation complète et est donc tout nouveau. Tous les chambres, douches et autres sont très qualitatives et pratiques.

GITE

Offre

- Idéal pour les coureurs individuels
- La nuit de Samedi 16 Septembre
- Un lit qualitatif dans un dortoir
- Amener propre literie / sac de couchage / serviettes
- WC & douches communes
- Petit-déjeuner compris

Prix & Reservations

- EUR 25
- Reservations: lode@trailodge.com

Deadline reservations/check-in/out Gite

- Reservations possibles jusqu'à Jeudi 14 Septembre à 23.59 h
- Check-in: Samedi 16 Septembre à partir du 11.00 h avec collection dossard
- Check-out: Dimanche 17 Septembre jusqu'à 9.30 h

Petit-déjeuner

- Dimanche 17 Septembre de 6.30 h à 9.30 h

HOTEL

- Idéal pour les familles et les groups
- WC & douches sur la chambre
- Prix et reservations: <http://dennenheuvel.be/nl/>

7 SECURITE ET MATERIEL OBLIGATOIRE

Pour votre sécurité, Trailodge prévoit une équipe de sécurité.

Pour faire connaître votre situation vous êtes en tant que participant obligé de porter:

- ✓ Un GSM chargé (le n° d'urgence est imprimé sur le dossard)
- ✓ Une couverture isothermique de 160 x 210 cm

Les coureurs seront contrôlés ad random. A défaut, la classification est DNF. L'inscription ne sera pas remboursé.

8 GPX

- 40km: <https://ridewithgps.com/routes/18063836>
- 20km: <https://ridewithgps.com/routes/17938216>
- 10km: <https://ridewithgps.com/routes/17938473>

9 POINTS DE RAVITAILLEMENT

- 10 KM: Au finish
- 20 KM: 10 km, au finish
- 40 KM: 10 km, 22 km & 31 km, au finish

De l'eau, du coca, boissons sportives, des chips, des bananes, des raisins.

10 HEURES LIMITES

- 10 KM (real distance: 11.1 km): 22.45 h > 4 km/h = 2 h 45 min total race time
- 20 KM (real distance: 22.1 km): 01.10 h > 4 km/h = 5 h 40 min total race time
- 40 KM (real distance: 43.1 km): 05.45 h > 4 km/h = 10 h 45 min total race time

11 TRAVERSEE DE LA RIVIERE

Que pour la distance de 40 km il y aura à 12.7 km une traversée de la rivière

La profondeur maximale au niveau des chevilles

12 ECO-RESPONSABILITE

Afin de réduire les déchets à maximum, des gobelets ne seront pas proposés aux points de ravitaillement

Le participant peut lui-même emporter un gobelet (par ex. eco-cup) ou boire de sa propre bouteille de boisson sportive