

INFORMATIONS PRATIQUES

Sommaire

1	INSCRIPTIONS.....	2
2	NOURRITURE	2
3	PROGRAMME.....	2
4	COMMENT ARRIVER SUR PLACE.....	3
5	NUITÉES.....	3
6	FAMILLE & AMIS	3
7	VESTIAIRES, DOUCHES ET DEPOSER SACS DE SPORT	4
8	SECURITE ET MATERIEL OBLIGATOIRE.....	4
9	POINTS DE RAVITAILLEMENT	4
10	ECO-RESPONSABILITE	4

1 INSCRIPTIONS

Sont clôturées le vendredi 25 janvier à 23h59.

Des inscriptions d'un jour sont possibles aux prix suivants:

- 12.5 km € 11
- 21 km € 20
- 43 km € 31
- 66 km € 46
- 86 km € 59

2 NOURRITURE

L'Hébergement Grand Bru offre de la nourriture et des boissons tout au long de la course (jour/nuit).

3 PROGRAMME

Samedi 02 février

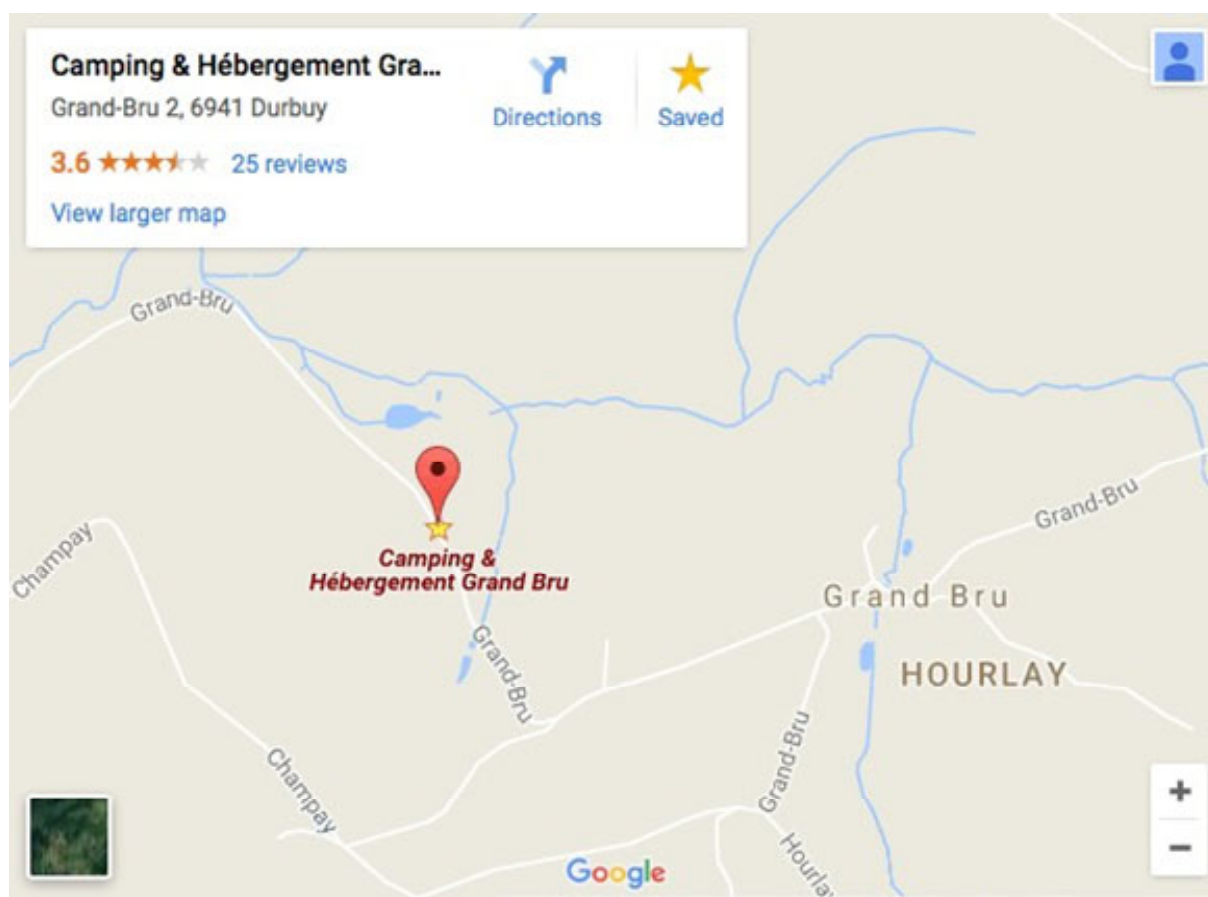
- 15h30 – 19h25: Récupérer les dossards & ouverture cuisine.
- 17h31: Coucher de soleil et départ 86 + 43 KM
- 18 h00 : Départ 66 KM
- 19h00 : Départ 21 KM
- 19h30 : Départ 12.5 KM
- 21h30: Remise des prix 12.5 – 12.5 KM
- 23h30: Remise des prix 43 KM

Dimanche 03 février

- 07h00: Remise des prix 66 & 86 KM
- 08h11: Lever du soleil & cut off 86 KM
- 07h30 – 12h00: Petit déjeuner

4 COMMENT ARRIVER SUR PLACE

Camping & Hébergement Grand Bru, Grand Bru 2, 6941 Villers-Sainte-
Gertrude, Belgique



5 NUITEES

Il y a moyen de passer la nuit a l'endroit de la compétition.

<http://www.grandbru.be/Reserveren2.php>

6 FAMILLE & AMIS

Peuvent en toute convivialité profiter de l'ambiance à l'auberge en mangeant et buvant quelque chose.

7 VESTIAIRES, DOUCHES ET DEPOSER SACS DE SPORT

Oui

8 SECURITE ET MATERIEL OBLIGATOIRE

Il s'agit d'un trail de nuit et en hiver dans les Ardennes. Pendant la compétition, vous ferez des efforts et vous allez transpirer!

Pour votre sécurité, Trailodge prévoit une Equipe de sécurité sur tout le parcours.

Pour faire connaître votre situation et pour surmonter le temps d'arrivée de l'Equipe de sécurité sans danger d'hypothermie, vous êtes en tant que participant obligé de porter :

- ✓✓ Une couverture isothermique de 160 x 210 cm
- ✓✓ Un GSM chargé (le n° d'urgence est imprimé sur le dossard)
- ✓✓ Un T-shirt

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

9 POINTS DE RAVITAILLEMENT

De l'eau, du coca, boisson sportive, chips, bananes, raisins.

Soupe de repas au finish!

10 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.