

Bonjour,

Vous êtes prêts ? Alors voilà quelques infos pour en profiter au maximum !!!

Les départs se feront à la salle "l'ESPACE CULTUREL DU DOUÉ" 85610 CUGAND (rue du Président Auguste Durand)

Votre numéro de dossard est le :

PARCOURS ET HORAIRES

- course nature 43 km : départ 7h30 course pour les catégories de juniors à master. **Prévoir lampe frontale au départ + téléphone**
- course nature 28 km : départ 8h15 course pour les catégories de juniors à master.
- course nature 19 Km : départ 8h45 course pour les catégories de juniors à master
- course nature 10 Km : départ 9h15 course pour les catégories de cadets à master
- Marche Nordique chronométrée 19 Km : départ 9h30 marche pour les catégories de juniors à master
- Virée Nordique 10 km allure libre: départ 9h35 Epreuve ouverte à tous (avec autorisation parentale pour les mineurs).
- 2 Km : départ 11h15 course pour les catégories de Minimes à Benjamins (2010 à 2013)
- 1 Km : départ 11h30 course pour la catégorie poussins (2014 à 2015)
- 1 Km : départ 11h40 course pour la catégorie d'éveil athlétisme (2016 à 2018)

À tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier les parcours ou les horaires voire d'annuler l'épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie des coureurs en danger ou tout cas de force majeure.

BARRIÈRE HORAIRE pour les courses nature

Pour les coureurs participant aux courses nature 27km et 43km, des barrières horaires seront mises en place :

Course 43km :

- 1ère barrière horaire à 10h45 au 24ème km après 3h15 de course
- 2ème barrière horaire à 12h10 au 34ème km après 4h40 de course
- 3ème barrière horaire à 12h45 au 38ème km après 5h15 de course

Course 27km :

- 1ère barrière horaire à 11h au 19ème km après 2h45 de course
- 2ème barrière horaire à 11h45 au 23ème km après 3h30 de course

Tout coureur qui arriverait après le délai sera reconduit en navette au point de départ à l'Espace culturel du Doué.

Ces barrières horaires pourront être modifiées en cas de modification de parcours de dernière minute. Si tel est le cas, elles seront communiquées au départ de chaque course.

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectuera :

- Soit le vendredi 24 janvier 2024 de 12h00 à 19h00 chez notre partenaire

RUNNING CONSEIL - JUST RUNNING (518 Route De Clisson 44120 VERTOU)

- Soit le samedi 25 janvier 2024 à l'ESPACE CULTUREL DU DOUÉ entre **10h/12h30 et 14h/17h30**.

*Présence de 10h30 à 17h30 des stands **RUNNING CONSEIL - JUST RUNNING, BAOUW (diététique) et BV Sport. Offre de -20%** sur tous les produits du stand*

-Soit le dimanche 26 janvier à partir de 6h45 à l'ESPACE CULTUREL DU DOUÉ.

Les dossards du 10Km Virée Nordique et des courses enfants seront distribués uniquement le samedi et le jour de la course.

Les coureurs devront IMPERATIVEMENT se munir d'une pièce d'identité ou de leur licence (pour les licenciés).

Dans le cas particulier où un coureur souhaiterait retirer d'autres dossards en plus du sien, celui-ci devra présenter les pièces d'identité des personnes concernées.

Pour éviter la longue file d'attente du dimanche matin, privilégiez le retrait le vendredi ou la veille, sinon retrait de votre dossard au plus tard 30 min avant le départ de votre course ou de votre marche !!!!

ACCÈS AU SITE DU DÉPART ET PARKINGS

Plusieurs parkings sont à votre disposition pour accéder au site et nous vous demandons d'être prudents et respectueux de la circulation qui est toujours dense le jour de la course

parking de la salle de l'espace culturel du doué (ECD) accessible seulement aux premiers arrivants (vite rempli). Fermeture du parking à 7h15

parking « Bougies La Française », nous retenons votre attention sur le fait que celui-ci est privé et prêté gracieusement par cette entreprise, merci d'y être attentif en termes de sécurité et propreté.

parking du complexe sportif (situé lui un peu plus loin, tenez en compte si vous êtes amené à l'utiliser.

parking du complexe sportif côté Gétigné

pour les stationnements le long de la route sur le bord des trottoirs, conformez-vous au code de la route, et ce, sous votre entière responsabilité.

Merci de respecter le code de la route et de ne pas stationner sur les pistes cyclables



Consignes pour vos effets personnels

Un système de consignes sera à votre disposition pour y déposer vos affaires

MATÉRIEL CONSEILLÉ pour la course nature

Pour les coureurs, une réserve d'eau d'1,5l ainsi que des aliments énergétiques, un sifflet et une couverture de survie.

Matériel conseillé : selon la météo, tenue longue, coupe-vent, guêtres, buff, gants, petite pharmacie pour petits bobos (compeed, strap...)

N'oubliez pas vos épingles pour votre dossard

ATTENTION :

Nous précisons que les bâtons ne sont pas autorisés pour les courses à pied.

Pour la virée nordique à allure libre, les bâtons ne sont pas obligatoires

Pour la course marche nordique 19 km challenge de Vendée, est obligatoire l'usage des bâtons sans restriction d'embouts de protection

Également, sont interdits sur les parcours les poussettes, les vélos et les chiens même tenus en laisse.

POUR LE 43KM : prévoir lampe frontale au départ + téléphone

POUR LES RAVITOS : pas de gobelets aux ravitos y compris à l'arrivée. Chacun doit donc prévoir son propre gobelet.

- **Course trail 43km** : ravito au 10, 24 et 35 km.
- **Course trail 28 km** : ravito au 10 et 19 km.
- **Course trail 19Km** : ravito au 10 Km.
- **Course trail 10Km** : Pas de ravito
- **Marche Nordique chronométrée 19Km** : ravito au 10 Km.
- **Virée Nordique 10Km allure libre** : ravito au Km 9

Afin d'être encore plus éco-responsable, nous récupérons la puce au dos de votre dossard à votre arrivée (vous pourrez éventuellement laisser le dossard complet)!

Pour **les courses des enfants**, merci de vous présenter avec votre dossard 30 min avant le départ au niveau de l'arche "Conseil général de la Vendée" pour les recommandations et l'échauffement collectif.

Nous sommes impatients de vous retrouver et allons tout mettre en œuvre pour que les foulées soient une grande fête.



Le bureau de L'AMA et tous ses bénévoles.