

FAQ

INFOS PRATIQUES

1. C'est où ?

A Lecelles, 59226, à la salle des sports derrière l'école du centre au 1787 route de Roubaix.
Près de St Amand les eaux, à 3 km de la gare de Rosult, et 3 km de la Gare de St Amand les eaux.

2. C'est Quand ?

Le dimanche 2 juin 2024

3. Les Distances, les horaires, les prix, les catégories d'âge :

2024			
Courses	Licence athlétisme ou certificat médical* obligatoire *avec la mention "course à pied EN COMPETITION"	H de départ	Prix
25 km	Pour les catégories de Junior à Master - né(e)s avant le 31/12/2006	9H00	15 €
15 km	Pour les catégories Cadets à Master - né(e)s avant le 31/12/2008	9H15	13 €
10 km	Pour les catégories Cadets à Master - né(e)s avant le 31/12/2008	9H30	10 €
6 km	Pour les catégories Cadets à Master - né(e)s avant le 31/12/2008	10h00	8 €
3 km	Pour les catégories de Benjamin(es) à Minimes - né(e)s de 2009 à 2012	10h30	6 €
2 km	< 2 km pour les catégories Poussin(e)s- né(e)s en 2013 et 2014, épreuve sans classement, pas de certificat médical. Les parents peuvent accompagner leur enfant.	11H30	4 €
1 km	< 1 km pour les catégories Eveil- né(e)s en 2015 et après, épreuve sans classement, pas de certificat médical. Les parents peuvent accompagner leur enfant.	12H15	4 €
Randonnées pédestres (certificat médical non obligatoire)			Prix
6 km	sans chrono, départ libre de 7h30 à 9H30		6 €
10 km			7 €
15 km			8 €

Lorsque vous vous inscrivez, il y a des frais de gestion de carte bancaire qui sont de
1€

4. INSCRIPTIONS

Date limite pour s'inscrire sur internet : Le jeudi 30 Mai à 20H pour les coureurs (sous réserve de dossards encore disponibles)

Pour les coureurs possibilité de s'inscrire sur place **UNIQUEMENT SAMEDI** de 10h à 18h (sous réserve de dossards disponibles)

Pour les marches, vous avez la possibilité de vous inscrire sur place samedi de 10h à 18h et dimanche 2 juin de 7H à 9H. (sous réserve de dossards disponibles)

5. Le retrait des dossards :

- o A la salle des sports samedi 1^{er} juin de 10H à 18H et dimanche matin de 7H à 9H

6. Garderie :

- o Pour des raisons de sécurité nous ne proposons pas de garderie mais des jeux gonflables seront à disposition pour les enfants, sous la responsabilité des parents.

7. Les poussettes :

- o Il est impossible de faire ces parcours avec des poussettes, même tout terrain.

8. Chiens :

- o Pour des raisons de sécurité et afin de faciliter la cohabitation entre les coureurs et les marcheurs, nos amis à quatre pattes ne peuvent être acceptés sur les parcours.

9. Douches et WC :

- o Vestiaires de la salle de sport et douches accessibles.
- o WC LOC à l'extérieur de la salle.

10. Consignes

- o Une consigne est à votre disposition à l'intérieur de la salle des sports.

11. Parking :

Stationnement très limité aux alentours. Merci de respecter le code de la route.
Anticipez votre arrivée.

12. Restauration :

Petite restauration sur place + bar.

13. Certificats médicaux :

Il est obligatoire pour toutes les courses suivantes : 3kms, 6kms, 10kms, 15kms et 25kms.

La mention suivante doit obligatoirement apparaître :

« non contre- indication à la pratique de la course à pied EN COMPETITION » (sans la mention en « compétition », nous sommes tenus de refuser le certificat.

- o Il n'est donc pas demandé pour les marches ainsi que pour les courses enfants sans classement (1 et 2km)

14. Le dénivelé :

- o 6km : 10D+
- o 10km : 50D+
- o 15km : 70D+
- o 25km : 100D+

15. Les ravitos :

Liquide et solide pour chaque ravito

- o 6 km : 1 ravito
- o 10 km : 2 ravitos
- o 15 km : 3 ravitos
- o 25 km : 5 ravitos

16. Résultats :

- o Récompense pour les trois premiers au scratch de toutes les courses chronométrées (hommes – femmes)

Pour les courses 1 et 2 km, il n'y a pas de classement mais une récompense.

Pour tout changement de distance, veuillez envoyer un mail à trailedelafraise@gmail.com