

FAQ INFOS PRATIQUES

- C'est où ?
à 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 kms de la gare de Rosult, et 3 kms de la Gare de St Amand les eaux.

- C'est Quand ?
Le dimanche 28 Mai 2023

- Les Distances, les horaires, les prix, les catégories d'âge :

Courses	Courses avec Licence athlétisme ou certificat médical avec la mention obligatoire "non contre-indication de la pratique de la course à pied EN COMPETITION"	Heure de départ	Prix
25 KMS	25 kms de Junior à Master. (nés (e) avant le 31/12/2005)	9H00	14 €
15 KMS	15 kms de Cadet à Master. (nés (e) avant le 31/12/2007)	9H15	12 €
10 KMS	10 kms de Cadet à Master. (nés (e) avant le 31/12/2007)	9H30	9 €
6 KMS	6 kms de Cadet à Master. (nés (e) avant le 31/12/2007)	10H00	6 €
3 KMS	3 kms de Benjamins(es) à Minimes - nés de 2008 à 2011	11h00	5 €
2 KMS	< 2 kms : Poussins(es) nées en 2012 et 2013, épreuve sans classement, pas de certificat médical.(les parents peuvent accompagner leur enfant)	11H30	3 €
1 KM	< 1 km: Catégories Eveil: nées en 2014 et après, épreuve sans classement, pas de certificat médical. (les parents peuvent accompagner leur enfant)	11H45	3 €
Randonnées pédestres (certificat médical non obligatoire)			
6 kms	départ libre de 7H30 à 10H00		4 €
10 kms	départ libre de 7H30 à 10H00		5 €
15 kms	départ libre de 7H30 à 9H30		7 €

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

- Date limite pour s'inscrire : Le Jeudi 25 Mai à 20H pour les coureurs
Pour les marches, vous avez toujours la possibilité de vous inscrire jusqu'au dimanche 28 Mai à 9H.
- Le retrait des dossards
 - A la salle des sports Samedi 27 Mai de 10H à 18H et Dimanche matin de 7H à 9H
- Garderie ?
 - 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.
- Les poussettes :
 - Il est impossible de faire ces parcours avec des poussettes, même tout terrain.
- Chiens ?

- 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.
- Certificats médicaux, il est obligatoire pour toutes les courses suivantes : 3kms, 6kms, 10kms, 15kms et 25kms.
 - La mention suivante doit obligatoirement apparaitre : « 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.
 - Il n'est donc pas demandé pour les marches ainsi que pour les courses enfants sans classement (1 et 2kms)
- Le dénivelé :`
 - 6kms : 10 D+
 - 10kms : 50D+
 - 15kms : 70D+
 - 25kms : 100D+
- Les ravitos : liquide et solide pour chaque ravito
 - 6kms : 1 ravito
 - 10kms : 1 ravito
 - 15 kms : 2 ravitos
 - 25 kms : 3 ravitos