

## TRAIL DES TORDUS 2016

### Présentation :

**Trail pour deuxième dimanche juillet : 10/07/2016**

" Course pedestre nature"

Sur deux boucles différentes : 1<sup>ère</sup> de 24km, 2<sup>ième</sup> de 22km (pour un total de dénivelé ~1150m+)

**8ième édition**, épreuve inscrite au calendrier des courses Hors Stade de la Ligue Champagne-Ardenne d'Athlétisme. **Label Régional FFA sur le "maxi Tordu" et sur le "Tordu"**

**Label National sur le "Tordu Nordique" épreuve du Marche Nordique Tour "MNT"**

### Appellation :

**TRAIL DES TORDUS** « rapport avec cep de vignes, Faux de Verzy et clin d'œil aux coureurs d'un nouveau genre, adeptes des courses en nature »

### Lieu de départ et d'arrivée :

**Verzenay** (51360) : 15km de Reims – Boulevard de la République / Rue de Beaumont

### Nombre d'épreuves : 5 chronométrées (3 trails et 2 marches-nordiques)

**Trail long** : « le maxi Tordu » : 46km sur deux boucles ; dénivelé 1140m + (à partir catégorie espoir)

**Trail court** : « le Tordu » : 22km sur une boucle ; dénivelé 540m + (à partir catégorie junior)

**Trail découverte** : « le mini Tordu » : 12km sur une boucle ; dénivelé 220m + (à partir catégorie cadet)

**Marche-nordique sportive** : « la virée Tordue » 24km sur une boucle ; dénivelé 600m + (à partir catégorie espoir) – **Ouverte uniquement aux licencié(e)s et Pass'Running**

**Marche-nordique compétition** : « le Tordu nordique » 12,4km sur quatre boucles ; dénivelé 296m + (à partir catégorie cadet) - **Ouverte uniquement aux licencié(e)s FFA et Pass'Running**

### Plus deux non chronométrées :

**Marche nordique loisir ou randonnée pedestre** : « la rando Tordue » de 12km à 22km (sur une boucle avec des variantes de parcours) ; dénivelé de 220m + à 540m +

**Balade** de 6km : "la balade d'attente" dénivelé 175m +, sur une boucle avec chemins praticables

### Horaires : prévisions de passages et d'arrivées

**Départ 7H30 "la virée Tordue"** 24km : / boucle 1

arrivées : les premiers vers 10h10' ; les derniers vers 12h45' (temps limite 5h20 = 12h50)

Il n'y aura pas de juge sur le parcours, mais des contrôles inopinés pourront se faire et aussi par les bénévoles en place. En cas de course avérée des pénalités seront appliquées.

**Départ 8H "le maxi Tordu"** 46km : / boucle 1 et ensuite / boucle 2

passage fin 1<sup>ère</sup> boucle : les premiers vers 9h45' ; les derniers vers 11h30'

arrivées : les premiers vers 11h20' ; les derniers vers 14h55' (temps limite 7h = 15h)

barrière horaire au 24<sup>ième</sup> km 3h30' = 11h30' (fin de la première boucle)

barrière horaire au 3

33<sup>ième</sup> km 5h = 13h (ravitaillement de la deuxième boucle)

« arrêt et rapatriement des coureurs hors délais + de 5h »

**Départ de 8H30 à 10H30 "la balade d'attente"** 6km : en partie / boucle 2 avec rando 12km

arrivées de 9h15' à 12h30'

**Départ 9H "la rando Tordue"** de 12km à 22km : / boucle 2 avec variantes de parcours.

« initiation à la marche nordique / 12km ; accompagnement par Coachs Athlé-Santé »

arrivées de 10h30' à 14h30'

**Départ 9H30 "le mini Tordu"** 12km : en partie / boucle 2

arrivées : les premiers vers 10h15' ; les derniers vers 11h40'

**Départ 10H "le Tordu"** 22km : / boucle 2

arrivées : les premiers vers 11h25' ; les derniers vers 13h40' (temps limite 3h45' = 13h45')

**Départ 13H "le Tordu Nordique"** 12,4km : / 4 boucles autour du Phare de Verzenay

arrivées : les premiers vers 14h20' ; les derniers vers 15h15'

**Organisation :** EFS Reims Athlétisme , 25 rue Raymond Poincaré , BP21, 51873, Reims Cedex 03

**Règlement :** « parcours non compatible pour handisports »

Inscriptions par courrier ou par internet sur [www.efsra.com](http://www.efsra.com) ; limitées à 1400 participants sur l'ensemble des épreuves – **Inscriptions en ligne bloquées dès la limite de 1200 atteinte**

**Commun à toutes les épreuves :** en semi-autosuffisance ; ravitaillement complet aux arrivées.

**« sauf sur le Tordu nordique, réglementation spécifique Marche Nordique en Compétition »**

Un ravitaillement en eau environ à moitié de chaque boucle et un ravitaillement plus consistant à la fin de la boucle 1 « obligation aux coureurs d'avoir au minimum une ceinture porte-bidon avec boisson et quelques produits énergétiques »

Accompagnant VTT et ravitaillement sauvage interdit ni assistance personnelle le long du parcours

Les concurrents se doivent secours et entraide

Respect du code de la route et des autres usagers « particulièrement travailleurs de la vigne »

Respect de l'environnement, de la nature et du patrimoine . Interdiction : de jeter détrit, d'emprunter des rangées de vignes et de sortir des chemins autorisés au public , particulièrement au Faux de Verzy , sous peine de disqualification

Bâtons autorisés uniquement pendant les marches-nordiques et randonnées

Si accompagné par chien obligation de le tenir en laisse

Les dossards doivent être visibles en entier sponsors compris

En cas d'abandon prévenir et remettre son dossard et la puce à une personne de l'organisation : secours, signaleurs, suiveurs. 5€ sera réclamé en cas de non restitution de la puce.

**"le maxi Tordu"** - à partir de la catégorie espoir (nés en 1996 et avant) - départ 8h

**Trail long 46km :** temps limite 7h avec barrières horaires au 24<sup>ième</sup> km 3h30' et au 33<sup>ième</sup> km 5h

« ~7km/h sur boucle 1 et ~6,5km/h sur boucle 2 » "possibilité de rallonger les délais selon les conditions météo."

**"le Tordu"** - à partir de la catégorie junior (nés en 1998 et avant) - départ 10h

**Trail court 22km :** temps limite 3h45' « ~6km/h »

**"le mini Tordu"** - à partir de la catégorie cadet (nés en 2000 et avant) - départ 9h30

**Trail découverte 12km :** pas de temps limite « sous réserve du temps limite dernier du 22km = 4h15' »

**"la virée Tordue"** - à partir de la catégorie espoir (nés en 1996 et avant) – départ 7h30

**Marche-nordique sportive 24km :** temps limite 5h20' « ~4,5km/h »

Le pas de course est interdit, un bâton et un pied doivent toucher le sol à chaque instant.

Sans juge sur le parcours, mais des contrôles inopinés pourront se faire et aussi par les bénévoles en place. En cas de course avérée des pénalités seront appliquées.

**"le Tordu nordique"** - à partir de la catégorie cadet (nés en 2000 et avant) – départ 13h

**Marche-nordique compétition 12,4km :** pas de temps limite. « voir réglementation spécifique »

Point d'eau + ravitaillement perso. à la fin de chaque boucle et ravitaillement complet à l'arrivée.

**"la rando Tordue"** - pour tous ; les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte -

**Marche nordique loisir ou randonnée pédestre de 12km à 22km :** carte pointage à faire tamponner au départ, au ravitaillement et à l'arrivée - départ 9h – temps limite 6h20' « ~3,5km/h »

« délais passages ravitaillements /rando 12km 10h45' et /rando 22km 12h10' » à ~3,5km/h plus 15 minutes ces délais dépassés vous continuerez sur votre responsabilité.

**Balade d'attente :** départ de 8h30 à 10h30' « délai arrivée, limite temps dernier rando = 14h30' »

Lors de l'inscription des épreuves chronométrées fournir : soit licence FFA ou licence fédération ayant une convention avec la FFA, soit Pass'Running, soit certificat médical de non contre indication à l'athlétisme en compétition ou selon l'épreuve : course à pied ou marche-nordique en compétition de moins d'un an.

Autorisation du tuteur légal pour les mineurs "sauf si inscrits par club FFA".

Pour les non licenciés, il est recommandé de souscrire une assurance individuelle accident.

Les participants laissent leur droit à l'image aux organisateurs et à leurs partenaires pour une durée illimitée.

Conformément à la loi informatique et liberté chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

**"Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement de la manifestation"**

**Coordonnées :** Tél. : 03 26 09 22 41 - E-mail : [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com) – Site internet : [www.efsra.com](http://www.efsra.com)

## **Sécurité :**

Secours sous la responsabilité de La Protection Civile de la Marne (ADPC 51) comprenant 20 secouriste avec un poste de secours fixe (P.M.A.) près du PC zone départ/arrivée , une ambulance au poste médical d' assistance, un médecin urgentiste assisté par un kinésithérapeute .

Sur les différents parcours des équipes de secouriste avec une ambulance mobile qui se déplaceront au fur et à mesure de l'évolution des épreuves aux points de ravitaillement plus quatre secouristes en VTT à différents points .

L'accès par les routes départementales, chemins et sentiers ruraux , routes forestières et chemin dit du C.B.R. auxquels les cadenas des barrières auront été retirés par l' O.N.F. et les communes .

Évacuation par routes : D7 et N44 direction Reims vers le C.H.U.

Moyens de transmission des secours par treize radios FNPC avec un véhicule relais au carrefour C8

N° téléphone des secours inscrit sur les dossards

Boulevard de la République entre les rues de Beaumont et Veuve Pommery réservé à l'organisation .  
Circulation et stationnement interdit dans la rue de Beaumont, de la place des Gadons à la voie de la Barbarie .

Liaison avec le corps des sapeurs pompiers et CHU de Reims.

Moyens de transmission organisation : talkies-walkies à proximité zone départ/arrivée et téléphone portable.

Signaleurs 2 ou 3 par routes départementales traversées avec gilet fluo, un de chaque coté et un face aux coureurs dans les lieux délicats et également un à chaque extrémité lors de routes longées qui se feront face à la circulation sur le bas coté délimité par des cônes et à certains endroits sensibles des panneaux de signalisation

Parcours balisés avec rubalise : rouge-blanc/trails et jaune/noir/randonnées et fléchage de couleurs différentes selon les épreuves

Guides pour orientation aux endroits sensibles aux croisements de boucles

Un suiveur à pied du dernier concurrent sur chaque boucle « qui sera chargé de ramasser au fur et à mesure les éventuels déchets et la signalétique »

Les signaleurs, guides orientation et suiveurs seront en liaison : téléphone ou talkie-walkie selon le lieu

Pointage aux ravitaillements mi-boucle à la fin de chaque boucle des dossards

Possibilité de contrôles surprises

Si forte canicule rajout de points d' eau ou d' arrosage

En cas de force majeure, ex. : alerte d'orage orange ou rouge, annulation en partie ou totale de la manifestation sans possibilité de remboursement

## **Parcours :**

Essentiellement sur chemins et sentiers balisés (moins de 5% de routes goudronnées)

« pierreux, herbeux, terreux, monotrace » à travers vignes et bois en partie sur GR

**Dans un cadre agréable** : Parc Naturel Régional de la Montagne de Reims, vignoble, forêt et bois

**Sites remarquables** : Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basle, Faux de Verzy, Observatoire du Mont Sinaï, Sentier du C.B.R., Parc Arboxygène ...

Essentiellement dans la Communauté de Communes Vesle et Coteaux de la Montagne de Reims et particulièrement sur le cadastre des communes de : *Verzenay, Verzy, Villers-Marmery et Trépail*

**Dans la mesure du possible pratiquer le covoiturage** ; car stationnement difficile dans village « ou le déplacement en deux roues ; gardiennage assuré »

Sur l'aire de départ/arrivée respecter le tri sélectif mis en place

**Inscriptions : « limitation à 1400 sur l'ensemble des épreuves »** (hors balade d'attente)

Joindre photocopie licence : FFA, fédération ayant convention avec la FFA , Pass'Running en cours ou certificat médical de moins d'un an, précisant apte athlétisme en compétition ou selon l'épreuve : course à pied ou marche-nordique en compétition. (pas besoin pour randonnée et balade d'attente)

Aucune inscription sans le règlement joint « fin des inscriptions en ligne ou par courrier le 07/07/2016 »

/ "le maxi Tordu" 46km	avant 13/06/2016	21€,	du 13/06 au 3/07/2016	24€,	après le 3/07	27€
/ "le Tordu" 22km	" "	16€,	" "	19€,	" "	22€
/ "le mini Tordu" 12km	" "	12€,	" "	15€,	" "	18€
/ "la virée Tordue" 24km	" "	12€,	" "	15€,	" "	18€
/ "le Tordu nordique" 12,4km	" "	12€,	" "	15€,	" "	18€
/ "la rando Tordue" de 12km à 22km	" "	8€,	" "	11€,	" "	14€
/ "la balade d'attente" 6km					sur place	5€

Toute demande d'annulation doit être faite par courrier ou par e-mail avant le 02/07/2016

« possibilité de rétrocession de dossard en fournissant les pièces demandées avant le 02/07/2016 »

L'annulation ou la rétrocession entraîne 5€ de frais de dossier.

A partir du 02/07/2016 plus aucun remboursement ne sera fait.

Possibilité de changement d'épreuve jusqu'à une ½ heure avant le départ de l'épreuve concernée.

(sans remboursement de la différence en cas de tarif plus bas et paiement de la différence en cas de tarif plus haut)

**Randonnée et balade** : ouvertes à tous (pas besoin de certificat médical)

(gratuit pour les moins de 12 ans mais ne donne pas droit au t-shirt et ni à la boisson à l'arrivée)

**La balade d'attente** : inscriptions sur place "plus 1€ pour verre de bière" (pas de t-shirt offert)

**Un T-SHIRT technique offert aux inscrits des randonnées, des marches-nordiques et des trails**

**Verre de bière offert (sauf mineur boisson non alcoolisée)**

**Récompenses / trails : Une bouteille bière 75cl aux finisseurs des trails 22km et 46km**

Parité hommes et femmes respectées en produits locaux « bouteilles champagne »

Classement scratch H et F : **1<sup>er</sup> - 2<sup>ième</sup> - 3<sup>ième</sup> - 4<sup>ième</sup> - 5<sup>ième</sup> - 6<sup>iè</sup> - 7<sup>iè</sup> - 8<sup>iè</sup> - 9<sup>iè</sup> - 10<sup>iè</sup>** - Total= 150 btles

/ 46km : 8 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 32x2 = 64 btles

/ 22km : 6 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 19x2 = 38 btles

/ 12km : 3 - 2 - 1 - 6x2 = 12 btles

classement par clubs/trails : 3 - 2 - 1 - = 6 btles

**/ marches-nordiques :**

/ compétition 12,4km : 3 - 2 - 1 - 6x2 = 12 btles

classement équipes /12,4km : 3 - 2 - 1 - (voir règlement spécifique MNT) = 6 btles

/ chronométrée 24km : 3 - 2 - 1 - 6x2 = 12 btles

**Classement clubs : par points si finisseurs trails** : 4 points / 46km ; 2 points / 22km ; 1 point / 12km

Récompenses au 3 premiers - ( club organisateur hors concours )

« challenge au 1er et remis en jeu l'année suivante ; gardé si gagné 3 ans de suite »

**Par catégories** : trophée au **1<sup>er</sup> et 1<sup>ère</sup>** de chaque catégorie = 74 maxi.

**H & F** : cadet - junior - espoir - senior - vétéran 1 - vétéran 2 - vétéran 3 - vétéran 4 - vétéran 5

/ 46km : - - x - x - x - x - x - x - x - x

/ 22 km : - x - x - x - x - x - x - x - x - x

/12 km : x - x - x - x - x - x - x - x - x - x

/marche 12,4km : x - x - x - x - x - x - x - x - x - x

/marche 24km : - - x - x - x - x - x - x - x - x

**Catégories :**

Cadets : 1999/2000

Juniors : 1997/1998

Espoirs : 1994/1995/1996

Seniors : 1977 / 1993

V1 : 1967 / 1976

V2 : 1957 / 1966

V3 : 1947 / 1956

V4 : 1937 / 1946

V5 : 1936 et avant

**Remise des prix** : « Présence indispensable des lauréats »

~13H30' pour la virée Tordue

~ 14H00' pour le mini Tordu

~ 14H30' pour le Tordu

~ 15H00' pour le maxi Tordu

~ 15H00' pour le maxi Tordu

~ 15h15' pour clubs / trails

~ 15h30' pour le Tordu nordique

**Organisation :** EFS Reims Athlétisme , 25 rue Raymond Poincaré , BP21, 51873, Reims Cedex 03

## Organisation :

Renseignements : EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41 ou par mail : [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com)  
25 rue Raymond Poincaré – BP21 – 51873 – Reims Cedex 03 - site internet [www.efsra.com](http://www.efsra.com)

Couverte par une assurance en responsabilité civile souscrite auprès d'AIAC (Extension prévue au contrat d'assurance GMF–La Sauvegarde n° Z157020.002R)

### Épreuve organisée pour la 8<sup>ième</sup> année "Prévision nombre participants 1200 à 1400"

(sur 1<sup>e</sup> édition **353 inscrits** = partants 194/20km, 48/40km, 18/60km + 66/randonnée ) - 315 arrivants  
(sur 2<sup>e</sup> édition **536 inscrits** = partants 210/20km, 70/40km, 12/60km + 112/randonnée ) - 395 arrivants  
(sur 3<sup>e</sup> édition **637 inscrits** = partants 335/22km, 55/46km + 229/randonnées ) - 609 arrivants  
(sur 4<sup>e</sup> édition **962 inscrits** = partants 201/12km, 346/22km, 118/46km + 199/randonnées ) - 836 arriv.  
(sur 5<sup>e</sup> édition **1370 inscrits** = partants 349/12km, 445/22km, 145/46km + 384/rando) – 1274 "  
(sur 6<sup>e</sup> édition **1380 inscrits** = partants 421/12km, 464/22km, 105/46km + 275/rando et 40/MNC- 1309 "  
(sur 7<sup>e</sup> édition **1468 inscrits** = 555/12km, 519/22km, 106/46km, 112/MN 12,4km, 34/MN 34km, 142/rand  
et une estimation de 80 à 120 spectateurs en accompagnement des participants

Balisage et fléchage des boucles de couleurs différentes

Mise en place de sacs poubelles aux ravitaillements avec limite 50 mètres après table avec pancarte Nature Propre et aux emplacements des signaleurs

Dossards avec marques différentes pour chaque épreuve

Chronomètre à l'arrivée ; temps intermédiaires fin de première boucle sur "le maxi Tordu" et à la fin de chaque boucles sur "le Tordu nordique" ; classement par système à puces

Buvette, barbecue

Toilettes, jet d'eau

Initiation marche nordique sur rando 12km (prêts de bâtons dans la limite de stock disponible)

Loterie par tirage au sort des dossards (affichage tirage aux arrivées et lots remis de suite)

Info, résultats et photos sur site : [www.efsra.com](http://www.efsra.com) (rubrique événements)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/TrailDesTordus>

Photos prises sur les parcours et pendant l'organisation : téléchargeables gratuitement sur site du club ou sur PicasaWeb :

<http://picasaweb.google.com/Trail.des.Tordus>

et vidéos sur Youtube :

[http://www.youtube.com/playlist?list=PLmPoIRZRbURUxRGER4Rzw\\_fErKeQ2izUX](http://www.youtube.com/playlist?list=PLmPoIRZRbURUxRGER4Rzw_fErKeQ2izUX)

« les participants cèdent leur droit à l'image pour une durée illimitée »

### Retrait des dossards :

à Verzenay – 51360

le samedi 9/07 de 14h30 à 18h et le dimanche 10/07 de 6h à 30 minutes avant chaque départ

**"Pas d'inscriptions sur place"** sauf balade d'attente de 6km

Nous sommes tenus de respecter la charte course nature trail de la FFA avec respect de l'environnement et de rendre les lieux empruntés propres et dans l'état initial ou ils se trouvaient.

Nous nous engageons d'assurer la réparation des dommages, dégradations, modifications de toute nature de la voie publique ou de ses dépendances imputables aux concurrents, aux organisateurs ou à leurs préposés

®

L'EFRA apporte son soutien au développement du projet Forêt d'Exception et s'engage à :

Accorder un soutien financier à l'ONF pour la mise en œuvre de la mise en valeur de la forêt de Verzy :

« partenaire de la gestion durable de la forêt de Verzy », « participe à l'entretien des sentiers forestiers ».

Verser à l'ONF une contribution financière de 1€ par inscription au Trail des Tordus sur les trails 12, 22 et 46km

*Le respect de l'environnement et la convivialité seront nos priorités « dans l'esprit trail »*

**Coordonnées :** Tél. : 03 26 09 22 41 - E-mail : [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com) – Site internet : [www.efsra.com](http://www.efsra.com)

## **Règlement du Tordu nordique "épreuve du Trail des Torlus"**

- marche nordique en compétition avec label FFA National -
- épreuve du MNT 2015-2016 "le Marche Nordique Tour"-

Parcours total de 12km400m, 296m D+ et 296m D- sur quatre boucles, essentiellement sur chemins de vignes (~250m route goudronnée par boucle).  
A Verzenay, 51360 (15km de Reims) le dimanche 10 juillet 2016.

### **Tarifs, horaires :**

« Arrêt des inscriptions le 7 juillet 2016. Pas d'inscriptions sur place, limitation à 1400 inscrits sur l'ensemble des épreuves »

12 € avant le 13 juin 2016, 15 € du 13 juin au 3 juillet 2016, 18 € après le 3 juillet 2016

Départ à 13 heures du Boulevard de la République à Verzenay.

Retrait des dossards le samedi 9 juillet de 14h30 à 18h00 et le dimanche 10 juillet de 6h00 à 12h30.

### **LE MARCHÉ NORDIQUE TOUR "MNT"**

Le **MNT** est composé des épreuves à label national et / ou régional de marche nordique en compétition.

Un classement final individuel hommes et femmes, sans distinction de catégories d'âge.

Un classement final par équipe mixte d'un même club FFA.

Se feront par addition des 3 meilleurs scores plus le résultat au Championnat de France.

Selon un règlement établi par la FFA, commission marche nordique. **Infos et réglementation sur :**

<http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4942>

Tous les participants au MNT doivent présenter une licence valide FFA : Compétition, Athlé Running, Athlé Entreprise ou un Pass'Running.

### **DEFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION**

**La Marche Nordique** consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.

**L'utilisation** de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

**A chaque instant**, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent être toujours en opposition.

**La main et le coude du bras** doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

**Le pied qui avance** doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.

**Le pas glissé** en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.

**L'abaissement du centre de gravité est interdit : il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : la fente, l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordiale.**

**La fente glissée** est interdite : avancée prolongée de genou au delà du pied.

**Alignement articulaire** obligatoire : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

**Ces règles** sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

### **LICENCE ET PARTICIPATION**

Tout les participants à partir de la catégorie cadet doivent présenter une licence valide FFA COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE ainsi que les PASS RUNNING pour participer aux épreuves du MNT.

La licence ATHLE COMPETITION est obligatoire pour la participation aux épreuves comptant pour les championnats nationaux et régionaux dans le cas où la structure locale organise un championnat régional lors d'une épreuve labellisée.

Cette réglementation est identique aux autres disciplines hors stade.

La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie des cadets.

## **REGLEMENTATION**

Présence de juges de marche nordique, en VTT sur la boucle, le marcheur sera supervisé tout au long du parcours et de juges pour la « boucle pénalité »

Les juges de marche seront placés sous l'autorité d'un juge arbitre général de marche nordique compétition.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon la définition prévue au point définition de la marche nordique en compétition.

Les juges sont souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

A chaque pénalité le concurrent se verra dans l'obligation d'effectuer une boucle de pénalité, placée près de la ligne d'arrivée, de 200 m.

Une pénalité "TEMPS" de 4 minutes pourra être infligée sur la ligne droite d'arrivée (à la fin de la dernière boucle de pénalité). Idem à chaque pénalité non effectuée.

A la quatrième pénalité le marcheur sera disqualifié.

**Les concurrents doivent :** Porter obligatoirement leur maillot de club pour pouvoir être classés, Fixer chaque dossard par 4 épingles, et en placer un devant et l'autre derrière le maillot de façon VISIBLE.

**Le départ se fera en ligne :**

**1<sup>er</sup> Sas :** concurrents, avec séries de vitesse de 8,5km/h et plus renseignée à l'inscription de l'épreuve (une série de dossards) ;

**2<sup>e</sup> Sas :** concurrents avec des séries de vitesse inférieure à 8,5km/h ou non renseignée (autres séries de dossards).

## **ENGAGEMENT / INSCRIPTION** « par courrier ou sur site internet : [www.efsra.com](http://www.efsra.com) »

Pour le parcours de compétition, les marcheurs devront fournir leur propre paire de bâtons de marche nordique.

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club.

« *les inscriptions par équipe doivent être envoyées par courrier ou par mail* »

L'équipe sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs (au minimum une femme et un homme), et au maximum un muté ou un étranger.

Un club peut engager plusieurs équipes, seule la première équipe rentrera dans le classement pour attribuer le titre de champion de France par équipe.

Lors de l'inscription et/ ou lors du retrait du dossard une information sur le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant.

## **CLASSEMENT**

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : classement individuel, classement par catégories (sexe, catégories..), classement par équipe mixte.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur.

### **Récompenses :**

T-shirt technique offert à l'inscription et verre de bière à l'arrivée (sauf mineurs).

Lot aux trois premiers et trois premières du classement scratch.

Trophée aux premiers et premières par catégories.

Lot aux trois premières équipes.

Présence des lauréats indispensables (remise des prix vers 15h30).

« **Autres épreuves du Trail des tordus :** une marche nordique sportive de 24km (sans juges), une marche nordique loisir ou randonnée pédestre de 12 à 22km "initiation à la marche nordique sur 12km" (parcours avec variantes), une balade d'attente de 6km et trois trails : découverte de 12km, court de 22km et long de 46km "Label FFA Régionaux sur trails de 22km et 46km" »

**Infos, bulletin inscription sur :** [www.efsra.com](http://www.efsra.com) (rubrique événements)