

TRAIL DES TORDUS 2017 - 9e édition -

Présentation :

Trail pour deuxième dimanche juillet : 09/07/2017

" Course pédestre nature"

Sur deux boucles différentes : 1^{ère} de 24km, 2^{ième} de 22km (pour un total de dénivelé ~1100m+)

9ième édition, épreuve inscrite au calendrier des courses Hors Stade de la Ligue d'Athlétisme Régionale du Grand-Est. **Label Régional FFA sur les trails "le maxi Tordu" et "le Tordu" et sur la marche nordique compétition nature "le Tordu Nordique" Championnat Régional MNCNL 2017 du Grand-Est**

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 : 4 chronométrées (3 trails et 1 marche-nordique)

Trail long : « le maxi Tordu » : 46km sur deux boucles ; dénivelé 1100m + (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 250m + (à partir catégorie cadet)

Marche-nordique compétition nature : « le Tordu nordique » 24km sur une boucle ; dénivelé 450m + (à partir catégorie espoir) - **Ouverte uniquement aux licencié(e)s FFA, Pass'Running et fédérations ayant une convention avec la FFA**

Plus trois non chronométrées :

Marche nordique loisir ou randonnée pédestre : « la rando Tordue » 12km ou 22km (sur boucles du mini Tordu et du Tordu)

Balade de 6km : "la balade d'attente" dénivelé 140m +, sur une boucle avec chemins praticables

Horaires : prévisions de passages et d'arrivées

Départ 7H30 "le Tordu nordique" 24km : en partie / boucle 1

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

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

passage fin 1^{ère} 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^{ième} km 3h30' = 11h30' (fin de la première boucle)

barrière horaire au 33^{ième} 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 : chemins tour du village / boucle facile

arrivées de 9h15' à 12h30'

Départ 8h30/9H "la rando Tordue" de 12km et 22km : / boucles des trails 12km et 22km

« 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')



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

Règlement : « parcours non compatible pour handisports »
Inscriptions par internet sur www.efsra.com ; limitées à 1500 participants sur l'ensemble des épreuves –

Commun à toutes les épreuves : voir réglementation spécifique pour le Tordu nordique MNCN

En semi-autosuffisance ; ravitaillement complet aux arrivées.

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 » En cas de canicule, rajout de points d'eau.

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 détritrus, 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 1997 et avant) - départ 8h

Trail long 46km : temps limite 7h avec barrières horaires au 24^{ième} km 3h30' et au 33^{ième} 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 1999 et avant) - départ 10h

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

"le mini Tordu" - à partir de la catégorie cadet (nés en 2001 et avant) - départ 9h30

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

"le Tordu nordique" - à partir de la catégorie espoir (nés en 1997 et avant) – départ 7h30

Marche-nordique compétition nature longue 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..

« voir réglementation spécifique, temps limite pour être classé de 4h20' = 6km/h + 20' »

"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. Je demande qu'il ne soit pas fait mention de mon nom dans les résultats

paraissant sur les sites internet de l'organisation ni sur ceux de ses éventuels prestataires/partenaires

« demande sur contact@efsra.com ». Je fait mon affaire personnelle que cette mention ne figure pas non plus sur le site de la FFA « demande sur cil@athle.fr »

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

Coordonnées : Tél. : 03 26 09 22 41 - E-mail : contact@efsra.com – Site internet : www.efsra.com

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

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 et du PC inscrits sur les dossards

Circulation et stationnement interdit dans la rue de Beaumont, de la place des Gadons à la voie de la Barbarie, dans le boulevard de la République de la rue des Fossés à la rue de Beaumont et dans la rue Veuve Pommery de la rue Moët & Chandon au boulevard de la République de 5h à 17h.

Véhicule anti-bélier aux trois points d'accès sur la zone départ/arrivée.

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 et brassard course, un de chaque côté 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 côté délimité par des cônes et à certains endroits sensibles des panneaux de signalisation

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

Balisage non permanent qui sera ôté à la fin de la manifestation dans les 24h.

Guides pour orientation aux endroits sensibles aux croisements de boucles

Un suiveur à pied "serre-file" du dernier concurrent sur chaque boucle « qui sera chargé de ramasser au fur et à mesure les éventuels déchets et une partie de 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

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, Sentier découverte géologique de Mailly-Champagne

Essentiellement sur le territoire des communes Vesle et Coteaux de la Montagne de Reims

« particulièrement sur le cadastre des communes de : *Verzenay, Verzy, Villers-Marmery, Mailly-Champagne* et *Trépail* » de la Communauté Urbaine du Grand Reims

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

Des navettes seront mises en place, afin de soulager le stationnement dans Verzenay, entre le parking à la sortie de Sillery, bord de la RN44 et le lieu de départ/arrivée et consignes pour les sacs

Coordonnées : Tél. : 03 26 09 22 41 - E-mail : contact@efsra.com – Site internet : www.efsra.com

Inscriptions : « limitation à 1500 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)

Inscriptions uniquement par internet "sauf clubs inscriptions groupées"

« Fin des inscriptions le 02/07/2017 »

Tarifs	jusqu'au 28/05,	du 29/05 au 18/06,	du 19/06 au 02/07
/ "le maxi Tordu" 46km	" 22€,	" 25€,	" 28€
/ "le Tordu" 22km	" 17€,	" 20€,	" 23€
/ "le mini Tordu" 12km	" 13€,	" 16€,	" 19€
/ "le Tordu nordique" 24km	" 14€,	" 17€,	" 20€
/ "la rando Tordue" 12km et 22km	" 9€,	" 12€,	" 15€
/ "la balade d'attente" 6km uniquement sur place	5€		

Toute demande d'annulation doit être faite par courrier ou par e-mail avant le 01/07/2017

« possibilité de rétrocession de dossard en fournissant les pièces demandées avant le 01/07/2017 »

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

A partir du 01/07/2017 plus aucun remboursement ne sera fait.

Possibilité de changement d'épreuve jusqu'au 2 juillet 2017, demande à faire par courrier ou par mail.

(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 aux finisseurs des trails 22km et 46km

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

Classement scratch H et F : **1^{er} - 2^{ième} - 3^{ième} - 4^{ième} - 5^{ième} - 6^{ie} - 7^{ie} - - Total= 136 btles**

trail / 46km : 8 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 29x2 = 58 btles

trail / 22km : 6 - 4 - 3 - 2 - 1 - 16x2 = 32 btles

trail. / 12km : 4 - 3 - 2 - 1 - 10x2 = 20 btles

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

marche-nordique 24km : 4 - 3 - 2 - 1 - 10x2 = 20 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^{er} et 1^{ère}** de chaque catégorie = 62 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 24km : - X - X - X - X - X - X - X - X - X

Catégories :

Cadets : 2000/2001

Juniors : 1998/1999

Espoirs : 1995/1996/1997

Seniors : 1978 / 1994

V1 : 1968 / 1977

V2 : 1958 / 1967

V3 : 1948 / 1957

V4 : 1938 / 1947

V5 : 1937 et avant

Remise des prix : « Présence indispensable des lauréats »

~ 12H / 12H30' pour le mini Tordu

~ 13H / 13H30' pour le Tordu nordique

~ 14H /14H30' pour le Tordu

~ 14H30' / 15H pour le maxi Tordu

~ 15h15'/15H30' pour clubs / trails

« horaires en fonction de l'heure d'arrivée des derniers »

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
25 rue Raymond Poincaré – BP21 – 51873 – Reims Cedex 03 - site internet 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 9^{ième} année "Prévision nombre participants ~1400 à 1500"

sur 1^e édition **353 inscrits** = partants 326 - 315 arrivants

sur 2^e édition **536 inscrits** = partants 404 - 395 arrivants

sur 3^e édition **637 inscrits** = partants 619 - 609 arrivants

sur 4^e édition **962 inscrits** = partants 864 - 836 arrivants

sur 5^e édition **1370 inscrits** = partants 1323 - 1274 arrivants

sur 6^e édition **1380 inscrits** = partants - 1305 arrivants

sur 7^e édition **1468 inscrits** = partants - 1379 arrivants

sur 8^e édition **1623 inscrits** = partants 1533 – 1448 arrivants

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" ; 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)

Info, résultats et photos sur site : 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 Flickr : <https://www.flickr.com/photos/137097548@N07/albums>

et vidéos sur Youtube :

http://www.youtube.com/playlist?list=PLmPoLRZRbURUxRGER4Rzw_fErKeQ2izUX

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

Retrait des dossards :

à Verzenay – 51360

le samedi 8/07 de 14h30 à 18h et le dimanche 9/07 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'EFBSRA 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 – Site internet : www.efsra.com

Règlement du Tordu nordique "épreuve du Trail des Tordus"

**- Marche Nordique en Compétition Nature Longue avec label FFA Régional -
Support du Championnat Régional MNCNL 2017 du Grand-Est**

Parcours de 24km, ~450m D+ sur une boucle, en semi-autosuffisance "**poche à eau autorisée**", sur chemins de vignes, allées forestières et sentiers bois. « **Temps limite de 4h20' pour être classé = 6km/h + 20'** »
A Verzenay, 51360 (15km de Reims) le dimanche 9 juillet 2017.
Départ en ligne avec 2 sas : 1er sas concurrents avec des vitesses de 8km/h et plus.
2ème sas concurrents avec des vitesses inférieures à 8km/h.
Un ravitaillement léger à environ mi-boucle avec emplacement pour ravitaillement personnel et bâtons de recharge.
Un ravitaillement complet à l'arrivée.

Tarifs, horaires :

« Arrêt des inscriptions le 2 juillet 2017. Pas d'inscriptions sur place, limitation à 1500 inscrits sur l'ensemble des épreuves du Trail des tordus »

14 € jusqu'au 28 mai 2017, 17 € du 29 mai au 18 juin 2017, 20 € du 19 juin au 2 juillet 2017

Départ à 7h30 du Boulevard de la République à Verzenay, 51360.

Retrait des dossards à Verzenay le samedi 8 juillet de 14h30 à 18h00 et le dimanche 9 juillet de 6h00 à 7h00.

DEFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION : MNC Natures

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 hanche 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.

Alignement articulaire souhaitable : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée au niveau de 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.

La double propulsion sera autorisée sur les zones de tolérance technique "pentes à + de 5%"

LICENCE ET PARTICIPATION à partir de la catégorie espoir "né(e)s en 1997 et avant"

Tous les participants doivent présenter une licence valide FFA COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE ainsi qu'un PASS RUNNING ou une licence d'une fédération ayant une convention avec la FFA.

La licence FFA ATHLE COMPETITION dans un club de la Ligue d'Athlétisme Régionale du Grand-Est est obligatoire pour pouvoir être classé dans le Championnat Régional MNCNL du Grand-Est

Port du maillot de club obligatoire et dossard accroché devant par 4 épingles

Cette réglementation est identique aux autres disciplines hors stade.



LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION NATURE (MNCN)



REGLEMENTATION

Présence de juges de marche nordique, fixes, mobiles et en VTT répartis sur le parcours en liaison talkie-walkie et téléphone portable avec le PC course.

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 pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche.

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

Une pénalité "TEMPS" de 2 minutes pourra être infligée et rajoutée au temps final à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies.

Pour des fautes considérées importantes (ex:course caractérisée) la pénalité sera de dix minutes ajoutée au temps final.

Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification. (JAMNC)

Le marcheur devra être responsable tout au long de l'épreuve.

Il devra marcher selon le règlement en vigueur.

Il sera prévenu de sa faute par un carton jaune qui sera présenté devant lui par le juge.

Les juges informeront le PC course des pénalités mises, et du type de fautes commises. (Temps 2 ou 10 minutes)

A la quatrième pénalité le marcheur sera disqualifié.

ENGAGEMENT / INSCRIPTION

Uniquement sur site internet : www.efsra.com. « sauf clubs, inscriptions groupées »

Fin des inscriptions le 2 juillet 2017, dans la limite de 1500 inscrits sur l'ensemble des épreuves.

Les marcheurs devront fournir leur propre paire de bâtons de marche nordique.

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 scratch et classement par catégories. (hommes et femmes)

Un classement Championnat Régional "licenciés FFA compétition Grand-Est" sera fait à part avec récompenses 3 premiers chaque catégorie H & F et 1ère équipe mixte (total des 4 chronos).

Récompenses :

T-shirt technique offert à l'inscription et verre de bière à l'arrivée

Lot aux quatre premiers et quatre premières du classement scratch.

Trophée aux premiers et premières par catégories.

Présence des lauréats indispensables (remise des prix vers 13h/13h30).

« Autres épreuves du Trail des tordus :

une marche nordique loisir ou randonnée pédestre de 12 à 22km

"initiation à la marche nordique sur 12km"

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 inscriptions groupées sur : www.efsra.com (rubrique événements)