

## Règlement de la **Nordique de Carnoux 2024**

**7 avril 2024**

### **Modalités d'inscription**

**Organisateur : Sport-Nature Carnoux**

- **Tel:** 06 83 56 69 14 – **email:** [sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr)

**Lieu** : Salle du Mont Fleuri – Avenue du Mont Fleuri - 13470 Carnoux en Provence

- **Parkings** : Mont Fleuri, Central, Eglise.

### **Responsabilité civile :**

Cette manifestation est couverte par l'assurance de la FFRandonnée. Cet évènement n'étant pas une compétition, il est libre de l'exigence d'un certificat médical, cependant il est vivement conseillé de consulter un médecin avant de s'inscrire.

### **Circuits :**

Pour cette 8<sup>e</sup> version de la Nordique de Carnoux, 3 parcours balisés, par de la rubalise FFRandonnée, sont proposés. Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres. Des signaleurs sont postés aux points stratégiques.

Les 3 parcours empruntent essentiellement des chemins et sentiers dans la colline. Ils traversent 2 parcelles privées propriété de la société Lafarge-Holcim qui nous a donné son autorisation.

Ces parcours sont de type *Trail*, c'est à dire que le terrain est naturel avec des passages peu boueux. Une attention a été apportée pour pratiquer la Marche Nordique dans de bonnes conditions: largeur de chemin, partie pierreuse limitée à 5% maxi de la distance. Nous appelons ce type d'organisation « **Nordic Trail** » qui se différencie de la Marche Nordique de compétition par l'utilisation de terrains vallonnés sur lesquels la compétition n'est pas de mise. Cependant certaines tolérances sont admises comme la pratique du pas «Télémart» ou du pas « Bondissant ».

- **Parcours Découverte** : Distance = 6,5 km, Dénivelé = 115 m, Départ 9 h 20
- **Parcours Initié** : Distance = 10,5 km, Dénivelé = 240 m, Départ 9 h 10
- **Parcours Sportif** : Distance = 14,5 km, Dénivelé = 308 m, Départ 9 h 00

Les descriptifs sont téléchargeables sur le site [www.rando-sportnature.com](http://www.rando-sportnature.com)

### **Horaires :**

***Ouverture de la manifestation à partir de 8H00*** : Récupération des dossards – inscription de dernière minute. Une collation sera disponible à partir de 8h15 .

- Temps maxi limité à 3 heures pour le parcours sportif. Arrivée avant 12h00 pour les parcours Découverte et Initié. Proposition de rapatriement pour les retardataires. Pour votre sécurité des points de passage avec enregistrement sont positionnés sur les 3 parcours.
- Réveil musculaire en musique 10 mn avant chaque départ.
- Remise des prix - Pot de l'amitié à partir de 12h00 salle du Mont Fleuri.

### **Ravitaillement :**

***Ravitaillement (point eau) sur parcours au km 7*** commun aux parcours sportif et initié.

***Ravitaillement (point eau) à l'arrivée*** pour tous les participants.

## Inscription :

Les inscriptions sont ouvertes à partir de l'annonce officielle au tarif de 15€ (tous parcours) avant le jeudi 4 avril puis au tarif de 18€ jusqu'au 7 avril. Fin des inscriptions sur place à 8h45.

Inscriptions sur le site web

- **rando-sportnature.com**
  - Document Word à télécharger et à renvoyer par mail à **[sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr)**
- **KMS.fr**

**Les inscriptions ne seront validées qu'après paiement :** CB (Via Hello Asso) sur le site web ou chèque libellé à l'ordre de SPORT NATURE CARNOUX.

Pour tout renseignement : [sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr) ou Tél : 06 84 500 876 / 06 83 56 69 14

\*\*\*\*\*