

Règlement de la *Nordique de Carnoux*

Modalités d'inscription

Organisateur : Sport-Nature Carnoux

- **Tel**: 06 84 50 08 76 – **email**: sport.nature.carnoux@free.fr

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

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

Manifestation entrant dans le **Challenge MN 13**, organisé par la FFRandonnée 13.

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 nouvelle 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, sentiers ou anciennes routes. 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.

- **Parcours loisir** : Distance = 6km, Dénivelé = 200m, Départ 9 h 20
 - **Parcours initié** : Distance = 10km, Dénivelé = 250m, Départ 9 h 10
 - **Parcours sportif** : Distance = 14,3km , Dénivelé = 380m, Départ 9 h 00
- Les descriptifs sont téléchargeables sur le site rando-sportnature.com

Partie Technique :

Allègement de règles par rapport à la MN de Compétition, car nous ne sommes pas sur un terrain de compétition. C'est ce que nous appelons *Nordic Trail*. La règle incontournable est l'alternance du mouvement Bras/jambes, avec un mouvement fini, optimisation de la poussée. L'allègement est dans, essentiellement les descentes : Pas Bondissant, Pas Telemark. Ces types de pas qui assurent plus de stabilité et de maîtrise dans un mouvement dynamique. Ces mouvements existent et se pratiquent en dehors de nos frontières. Nous vous proposons de le tester.

Horaires :

Ouverture de la manifestation à partir de 8H00 : Récupération des dossards – inscription de dernière minute. Une collation sera disponible à partir de 8 h 15 .

Temps maxi limité à 3 heures pour le parcours sportif. Arrivée avant 12 h 00 pour les parcours loisir 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 min avant chaque départ.

Remise des prix - Pot de l'amitié à partir de 12 h 00 salle du Mont Fleuri.

Ravitaillement :

Ravitaillement sur parcours au km 7 commun aux parcours sportif et initié.

Ravitaillement à l'arrivée pour tous les participants.

Inscription :

Les inscriptions sont ouvertes à partir de l'annonce officielle au tarif de 10€ (tous parcours) avant le jeudi 28 mars puis au tarif de 12€ jusqu'au 31 mars. Fin des inscriptions sur place à 8 h 45 le 31 mars.

Inscriptions sur le site rando-sportnature.com ou kms.fr

Les inscriptions ne seront validées qu'après paiement : CB sur les sites web ou chèque libellé à l'ordre de SPORT NATURE CARNOUX.

Pour tout renseignement : sport.nature.carnoux@free.fr ou Tél : 06 84 500 876