

Cadeau , Récompenses et tombola

Un cadeau à chaque participant arrivant.

Récompenses

Classements par Club :

1. Coupe du nombre attribuée au Club ayant le plus de participants à l'arrivée
2. Coupe du KM attribuée au club ayant parcouru le + grand nombre de KM cumulés dans les 3 parcours

Tombola

Nos partenaires nous remettront des lots que nous distribuerons par tirage au sort.



PREMIUM GOODIES
publiée par l'objet



Le challenge Marche Nordique FFRandonnée 13

Le Challenge Marche Nordique 2020, rassemble les clubs organisateurs de manifestations de Marche Nordique, hors championnat de France FFA. Il n'est pas limité aux clubs affiliés FFRandonnée, tous les clubs issus d'autres fédérations seront les bienvenus.

Le principe est de réunir et de proposer aux Marcheurs des manifestations MN dans tout le département et aux organisateurs d'avoir un support de communication. Afin de fidéliser les clubs de Marche Nordique, un classement sera établi en fin de saison.

Le dossier pour organisateur peut être demandé à :

- bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr

SPORT - NATURE

CARNOUX

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Bouches-du-Rhône

La Nordique de Carnoux

Dimanche 29 Mars 2020

Marche Nordique / Nordic Trail

3 Parcours :

- ⇒ **Loisir** : 6 km - den=100m
- ⇒ **Initié** : 10 km - den=200m
- ⇒ **Sportif** : 14,5 km - den=380m

Ravitaillement / pot de l'amitié

Cadeau à tous les arrivants

Option : Repas organisation



Horaires:

- ⇒ Accueil à partir de 8H00
- ⇒ Echauffement à partir de 8H50
- ⇒ Départ à partir de 9H

Challenge MN - NT 13

Contact : Sport-Nature Carnoux

Tel : 06.84.500.876 - @ : sport.nature.carnoux@free.fr
Site : www.rando-sportnature.com



Extrait du Règlement de la Nordique de CARNOUX

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

3 Parkings ; Mont fleuri - Central – Eglise –

Accès : de MARSEILLE ou AIX → TOULON .sortie CARNOUX

de TOULON → MARSEILLE sortie ROQUEFORT la BEDOULE – suivre CARNOUX

Manifestation entrant dans le **Challenge MN 13**, organisé par le Comité 13 de la FFRandonnée : non chronométré, sans classement individuel.

- 2 Classements par Club : Nombre et KM effectués.

Parcours : 3 Parcours en boucle, essentiellement sur terrain débroussaillé. Balisage spécifique à chaque parcours, Kilométrage indiqué.

Circuits : nous appelons ce type d'organisation « **Nordic Trail** » qui se différencie de la Marche Nordique de compétition du fait des terrains vallonnés sur lesquels la compétition n'est pas de mise. Cependant certaines tolérances sont admises comme la pratique du pas «Télémark».

- **Parcours Découverte** : Distance = 6,5km, Dénivelé = 153m, Départ 9 h 20
- **Parcours initié** : Distance = 10,2km, Dénivelé = 210m, Départ 9 h 10
- **Parcours sportif** : Distance = 14,4km, Dénivelé = 380m, Départ 9 h 00

Horaires : Ouverture à partir de 8h – retrait des dossards – Accueil café 8h15

- 🚩 Réveil Musculaire / Echauffement échelonné à partir de 8h45
- 🚩 Départs échelonnés à partir de 9h : 14,4 km – 10 km – 6km

Ravitaillement : sur le parcours et à l'arrivée.

Inscription : Individuel ou Club (fiche spécifique) 10€ jusqu'au mercredi 25 mars – ensuite 12€.

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 nous conseillons vivement aux participants de consulter un médecin.

Partie Technique : allègement des 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 assurant 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 les tester.



Bulletin d'inscription Nordique de Carnoux

Dimanche 29 Mars 2020

A renvoyer avant le Mercredi 25 mars: tarif 10€, en suite tarif 12€.

De préférence en ligne

- Site rando-sportnature.com paiement par CB
- Site **KMS** aux conditions KMS

Individuel :

Télécharger le bulletin Inscription Individuel sur le site,

Groupe / Club :

Télécharger

- ❖ le bulletin inscription Groupe
- ❖ Attestation d'effectif sur le site (pour participation au Challenge).

Envoyer le tout par Mail sur notre courriel

Paiement :

Voir modalités sur rando-sportnature.com ou paiement par chèque à l'ordre de Sport-Nature CARNOUX

Conditions de participation :

L'inscription à la Nordique de Carnoux implique l'acceptation du règlement et le respect des zones traversées le long des parcours. Les voitures balais proposent le rapatriement au lieu d'arrivée de l'épreuve. Le refus de rapatriement indique la fin de la responsabilité de l'organisation.

Renseignement

Tel : [06.84.500.876](tel:06.84.500.876) – Email = sport.nature.carnoux@free.fr