

**Samedi 1er Février 2020**

**Départ Bagneux co voiturage à 12h00**

**Tarif co voiturage : 70 km Aller/retour 4€ par passager**

Merci de confirmer votre inscription par sms auprès de Cécile 07.61.21.52.59 (Marche nordique seule et si besoin de co voiturage) avant le 25 Janvier 2020, sous réserve de places disponibles auprès de l’organisateur, les inscriptions sont limitées et se font directement en ligne **teamnordichorizon.wixsite.com/monsite**

**REGLEMENT ET INFORMATIONS**

L’association «Nordic Horizon» organise sa troisième épreuve de Marche Nordique à Breuillet (Essonne) le samedi 01février 2020 dénommée : «je marche, tu marches...nous marchons»

L’événement se déroule dans le parc du Moulin des Muses (gare de Breuillet-Village-RER C direction Dourdan la Forêt).Parkings fléchés (parking du moulin et parking de la gare).

Cette épreuve exclusivement par équipe de deux marcheurs est dite «Open», c'est-à-dire qu’elle s’adresse à tout public licencié(tout sport)ou non licencié, sous certaines conditions: être âgé de + 12ans (autorisation parentale pour les mineurs) et la présentation d’un certificat d’aptitude aux sports pour les non licenciés. Du fait de certaines difficultés techniques liées au relief du terrain, cette épreuve n’est pas ouverte aux personnes à mobilité réduite.

Inscriptions limitées à 150 équipes mixtes ou féminines (300 personnes).

Elles ne se font qu’exclusivement sur le site de l’association et ne sont validées qu’une fois le dossier complet. Le prix d’inscription est fixé à 25eurospar équipe (frais d’inscription Internet inclus).Fin des inscriptions le 25janvier22 heures

Pas d’inscription sur place.https://teamnordichorizon.wixsite.com/monsite

Horaires: -Retrait des dossards au moulin de 12 h 30 à 13 h 45.

-Départ de l’épreuve: 14 heures.

Sanitaires : Des toilettes sont mises à disposition des participants

Possibilité de douches au gymnase à 800 mètres. Pas de vestiaire, ni consigne.

Parcours: Une boucle de 13km de chemins champêtres et sentiers forestiers traversant les territoires de Breuillet, Breux-Jouy et Saint Chéron. Dénivelé: + 230m. / -230m. Balisage par rubalise et panneaux directionnels

Epreuve en autosuffisance : Pas de ravitaillement sur le parcours.

Ravitaillement fin de parcours après franchissement de la ligne d’arrivée.

Equipement obligatoire :

•Une paire de bâtons nordiques.

•Port du dossard obligatoire fixé devant, visible tout au long de l’épreuve.

•4 épingles à nourrice pour fixer le dossard ou ceinture porte-dossard.

•Un téléphone portable avec batterie rechargée.

•Un camelbag ou ceinture porte-bidons.

•Un sifflet (avertisseursonoreen cas de difficultés)

.-Respect obligatoire de la technique de cette discipline sous peine de retrait du dossard:

•1 pied et un bâton toujours en contact avec le sol.

•Le pas de course est interdit.

Départ: Epreuve dite «contre la montre» où les marcheurs seront départagés en fonction du temps qu'ils auront mis pour effectuer le même parcours, avec des départs différés.

Départ d’équipes toutes les quinze secondes permettant un départ fluide en toute sécurité et des écarts moins importants à l’arrivée.

Arrivée: Pour être classés, les deux équipiers devront franchir la ligne d’arrivée en ayant un contact physique.

Récompense:

Cette épreuve en duo donnera lieu à un classement qui permettra de récompenser les 3 premières équipes mixtes et les 3 premières équipes féminines.

Sera également récompensée, l’équipe la plus jeune et l’équipe la plus âgée et ce, par addition des âges des membres du duo.

Des lots offerts par nos partenaires seront attribués par tirage au sort.