



GUIDE DU COUREUR

NTMF - EDITION - 20 AVRIL 2025



CHALLENGE NORD ÉVASION

12 COURSES POUR
DÉCOUVRIR LE NORD
RELEVEZ LE DÉFI EN 2025

SUR LES TRACES DE VAUBAN À GRAVELINES • CASSEL MONTAGNE D'UN JOUR •
TRAIL DU VAL JOLY • NORD TRAIL MONTS DE FLANDRES •
TRAIL DE LA FRAISE À LECHELLES • TRAIL DES MOINES DE L'ABBAYE DE VAUCELLES •
LA PANORAMIQUE DU MONT DES CATS • TRAIL DES ARGALES À RIEULAY •
ENTRE DURES ET MER À LEFFRINGHOUCKE • COURSE DES TERRELS À RAISMES •
PIPI MULO À DOUCHY-LES-BAINES • TRAIL DU VAL DE MARQUE À NEM

Infos et inscriptions sur
[info.lenord.fr/
challenge-nord-evasion](http://info.lenord.fr/challenge-nord-evasion)

Nord
le Département est là

FFA
ATHLETISME 59

Logo of the Nord Department and various sponsors.

STATIONNEMENT ET CIRCULATION



30 km - 59 km - 80 - 115 km : stationnement autorisé sur la commune de Saint Jans Cappel.

13 km - 25km - 42 km : stationnement interdit sur Saint Jans-Cappel.

- Stationnement possible sur Bailleul (2km - passage par la rue Berthen Straete obligatoirement)
- Privilégiez le co-voiturage
- Dépose minute (rond-point rue de Berthen)
- 2 navettes BUS Bailleul - Meteren - Saint Jans Cappel
 - Départ 6h à 9h rotation
 - Retour 13h à 19h rotation

**ATTENTION: LA VILLE DE SAINT JANS CAPPEL SERA FERMÉE DE
7H À 17H30**

PRÉVOYEZ DE VOUS GARER À BAILLEUL ET VENIR À PIED (2KM)

- MARS FESTIVAL SÉRIES MANIA ●
- AVRIL PARIS-ROUBAIX ●
- JUILLET FESTIVAL MAIN SQUARE ●
- SEPTEMBRE BRADERIE DE LILLE ●
- OCTOBRE LILLE STREET FOOD FESTIVAL ●

BFM
GRAND
LILLE

VOTRE RÉFLEXE INFO LOCALE

DISPONIBLE SUR LES BOX, APPLICATION, SITE,
MOLOTOV TV ET RMC BFM PLAY

TNT 31

bouygues 326

SFR 282/483

orange™ 391

free 329

molotov.tv

RMC BFM
play

Téléchargez l'application



RETRAIT DES DOSSARDS

**SALLE DES SPORTS - CHEMIN
HAUT - 59270 SAINT JANS CAPPEL**

- VENDREDI 18 AVRIL de 9h à 20h
- SAMEDI 19 AVRIL de 9h à 20h

Le retrait des dossards pour une tiers personne est autorisé. Pour cela, il faut votre pièce d'identité.





Exemples de synergie regroupant
les forces du groupe Eiffage :

1 - Sensorium - La Madeleine
16 000 m² de bureaux, 135 logements
commerciaux et restaurants seront livrés
à l'été 2023.

2 - L'Embarcadere - Boulogne-sur-Mer
De forme trapézoïdale, ce nouveau lieu
culturel et événementiel de 3 200 m²
accueillera le public à l'été 2024.

3 - Palais de justice - Lille
Ce bâtiment de 24 200 m² sera livré
en 2025.

4 - ACC - Billy-Berdu
Après la livraison de la 1^{re} Gigafactory,
le second ensemble d'ACC permettra
d'augmenter la capacité de production.
Livraison : été 2025.

Les forces du groupe Eiffage en Hauts-de-France

L'enracinement local dense du Groupe Eiffage en région Hauts-de-France offre
un service de proximité grâce à des équipes expertes, autonomes et dédiées à chaque
projet. Le Groupe compte de nombreuses réalisations de référence dans la région.

Des prestations sur mesure

Du plus petit au plus complexe, chaque
projet exige écoute, diagnostic, définition
des besoins, conseil pour adopter les
meilleures solutions personnalisées, dans
la recherche permanente de la performance,
de l'optimisation énergétique et de la
réduction des coûts d'exploitation.

Des projets clés en main

Le groupe Eiffage propose des
prestations multitechniques,
multiservices ou multisites. Nos équipes
accompagnent leurs clients dans le
respect des délais définis et s'engagent
à leurs côtés dans des relations durables
basées sur la transparence et le dialogue.

www.eiffage.com
#DeFamille

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :
Eiffage Construction : Facebook | LinkedIn | TikTok
Eiffage Immobilier : Facebook | LinkedIn | X | TikTok
Eiffage Aménagement : Facebook | LinkedIn | TikTok

SALON TRAIL RUNNING

LE VENDREDI 18 ET SAMEDI 19 AVRIL DE 9H À 20H

SALLE DES SPORTS SAINT JANS CAPPEL

(au même endroit que le retrait des dossards)

3
MON
BIÈRE DE FLAN

Fédération Française
de Cardiologie

STOOTS

éclairer toutes vos aventures



Le meilleur rapport : Poids - Puissance - Autonomie

+50% D'AUTONOMIE*



Français

concepteur et fabricant



Confort visuel

éclairage diffus et englobant



Robustesse

corps en aluminium

stootsconcept.fr



*étude réalisée sur les 55 lampes les plus performantes du marché à masse et puissance équivalentes

LIEUX ET HEURES DES DEPARTS

Tous les départs auront lieu Rue Chieux à Saint Jans Cappel le 21 avril 2024.

- 2h du matin: départ du 115 km
- 4h: départ du 30 km autonomie complète
- 6h: départ du 80 km
- 7h: départ du 59 km
- 8h: départ du 13 km
- 9h: départ du 25 km
- 10h: départ du 42 km

Pour information, les horaires de départ de certaines courses ont été modifiés/décalés.

Lors des éditions précédentes et face au succès rencontré, nous avons constaté un trop gros rush d'arrivées entre 11h et 13h (près de 60% de l'ensemble des courses arrivait dans ce créneau).

Afin de fluidifier et étaler l'arrivée des coureurs, nous avons choisi cette option de décaler les départs.

ZONE D'ARRIVÉES

Toutes les arrivées auront lieu au Stade de Saint Jans Cappel - Chemin haut le dimanche 21 avril 2024

La remise des prix se déroulera à partir de 15h sur le car podium du Département dans la zone d'arrivée.



ASSISTANCE 115 KM - SAC DE TRANSITION SI BESOIN - BASE DE VIE

- Dépôt des sacs (maximum 6 kg - étiqueté à votre numéro de dossard) le jour de course 21 avril 2024 entre 00h30 et 1h40 du matin.
- Camionnette positionnée rue Chieux à St Jans Cappel (rue du départ de la course)
- Récupération des sacs à la base de vie (ravitaillement) du moulin Boeschèpe KM 70 tente extérieure.
- Après votre arrivée des 115 km, récupérez votre sac à la Salle Flauw de St Jans Cappel (salle Kiné, Protection Civile)



SAINT JANS Cappel

Terre de trail

Saint-Jans-Cappel, point de départ de l'espace trail **In Flanders Trail**, vous invite à découvrir les Monts de Flandre, **terre de convivialité et de traditions**. Entre monts et plaines, cet espace transfrontalier offre un terrain de jeu unique aux **sportifs et amoureux de la nature**, dans un cadre authentique et festif.

PROFITEZ DE SAINT JANS Cappel EN
VISITANT NOTRE SITE

TOURISME.SAINTJANSCappel.FR



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les parcours empruntent en partie des voies privées et sont interdits d'accès en dehors de l'épreuve. Pour cette raison, les parcours ne sont pas divulgués dans le détail à l'avance aux concurrents.
- Le règlement officiel est disponible sur le site internet : www.nordtrailmontsdeflandres.com
- La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Aucune inscription ne sera possible le jour de l'épreuve.

Aucun transfert de dossard autorisé

Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés.

Les ravitaillements sauvages sont interdits.



+ de 120 boutiques
& restaurants

Plus d'infos sur
englos.aushopping.com



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Le coureur aura l'obligation d'utiliser aux ravitaillements leur propre contenant (poche à eau, gourde, éco cup...) Aucun gobelet jetable ne sera proposé.
Les concurrents ne pourront bénéficier d'aucune assistance personnelle tout au long du parcours (excepté aux abords des ravitaillements) Tout abandon devra être signalé au responsable du poste de contrôle le plus proche,
- En cas d'abandon, il est demandé de rejoindre le prochain poste de ravitaillement si possible. Dans le cas contraire un numéro de téléphone abandon est disponible. Attention ! il vous est demandé d'appeler le numéro d'urgence (Protection Civile) qu'en cas de blessure ou de soucis de santé. (numéro réservé aux urgences et non aux abandons)

Les concurrents se doivent secours et entraide.

Utilisation de bâtons de marche interdit.

- Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche.
Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être mis hors course.



SAINT JANS CAPPEL

Terre de trail

Saint-Jans-Cappel, point de départ de l'espace trail **In Flanders Trail**, vous invite à découvrir les Monts de Flandre, **terre de convivialité et de traditions**. Entre monts et plaines, cet espace transfrontalier offre un terrain de jeu unique aux **sportifs et amoureux de la nature**, dans un cadre authentique et festif.

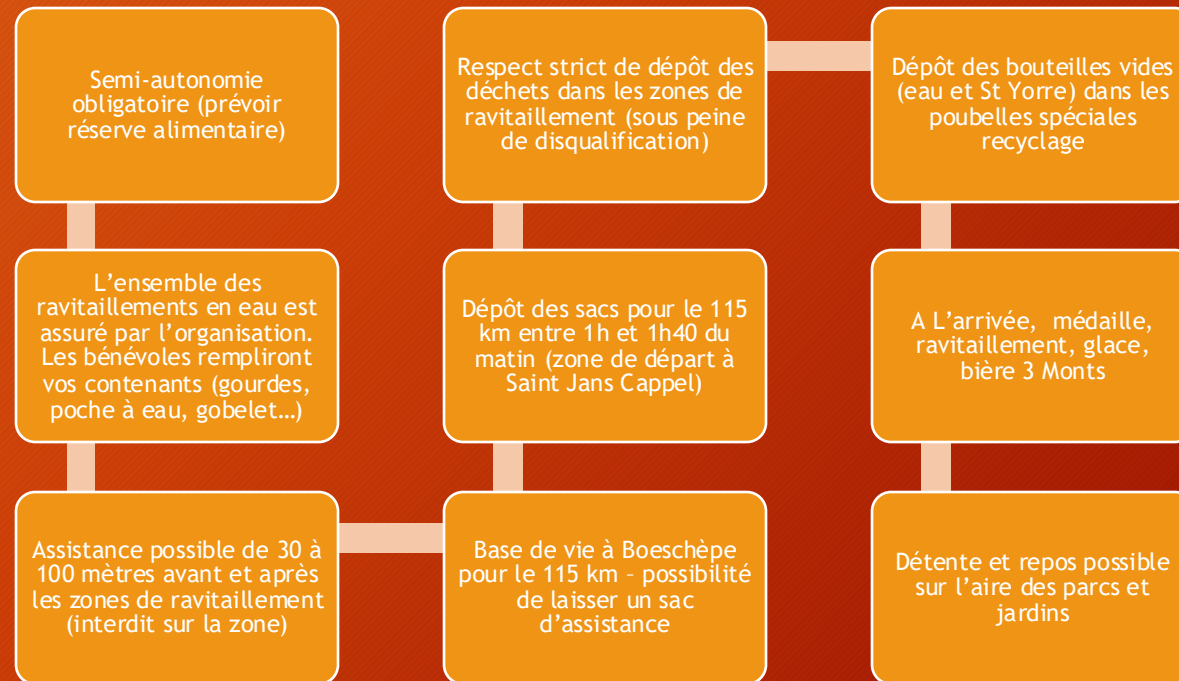
PROFITEZ DE SAINT JANS CAPPEL EN
VISITANT NOTRE SITE

TOURISME.SAINTJANSCAPPEL.FR



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pas de consigne sacs (accès à la salle des sports interdit avant les courses)





**PAYSAGES
DES FLANDRES**

AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS



Conception, réalisation et entretien de vos espaces extérieurs

**CONTACTEZ
NOUS** →

03 28 50 19 06
contact@paysagesdesflandres.com
[@PaysagesDesFlandres](https://www.instagram.com/PaysagesDesFlandres)
paysagesdesflandres.com



RÉCUPÉRATION

- Pas de douche
- Kinés et soins possibles à l'arrivée



magasin ouvert

Lundi 13h30 à 18h30.
Mardi au vendredi 09h00 à 12h30 et
13h30 à 18h30.
Samedi 08h30 à 12h30



ouvert au public

réservez vos places sur
coeurdeflandre.fr

la Brasserie 3 Monts sera toujours ouverte aux passionnés

121 ROUTE DE LA CHAPELLE - 59114 SAINT-SYLVESTRE-CAPPEL - 03 28 40 15 49



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ - À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

GESTION DES COURSES EN SEMI-AUTO-SUFFISANCE

Une réserve en eau de 1.5 litre, barres ou gels énergétiques, sont obligatoires pour tous.

Un blouson de pluie

Une lampe type frontale est obligatoire pour le départ du 80 et 115 km.

Un téléphone portable chargé à 100%

Une réserve alimentaire permettant de tenir au moins 30 km

- Les toilettes situées à proximité de la zone de départ seront mises à la disposition des concurrents.
- Des massages fait par des professionnels sont possibles dans la salle Flauw à l'arrivée.
- **Assurances**
Responsabilité civile : conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile.
Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.
Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.



+ de 120 boutiques
& restaurants

Plus d'infos sur
englos.aushopping.com



@ccenglos



POSTES DE RAVITAILLEMENTS

Différents ravitaillements seront placés sur les parcours :

parcours 13 kms : aucun ravitaillement sur le parcours

parcours 25 kms : 1 ravitaillement au 13^{ème} km au moulin de BOESCHEPE.

Parcours 30kms: aucun ravitaillement sur le parcours, autonomie complète. Ravitaillement à l'arrivée

parcours 42 kms : 2 ravitaillements : au 18^{ème} km au moulin de BOESCHEPE (solide et eau), 32^{ème} km Kosmos mont Rouge Belgique

parcours 59 kms : 3 ravitaillements : au 15^{ème} km (uniquement en eau) , au 34^{ème} km au moulin de BOESCHEPE, 48^{ème} km Kosmos mont Rouge Belgique.

parcours 80 kms : 5 ravitaillements : au 15^{ème} km (uniquement en eau) , au 34^{ème} km au moulin de BOESCHEPE, 48^{ème} km Kosmos mont Rouge Belgique, au 58^{ème} km au Château de Warande (hôtel de ville).

parcours 115 kms : 7 ravitaillements : au 15^{ème} km gîte Bois Greffier Flêtre (uniquement en eau) , au 30^{ème} km à la Brasserie 3 Monts St Sylvestre Cappel, au 52^{ème} km place du marché Steenvoorde au 70^{ème} km au moulin de Boeschèpe, 85^{ème} km Kosmos mont Rouge Belgique, au 94^{ème} km au Château de Warande (hôtel de ville).





GOÛT, QUALITÉ, AUTHENTICITÉ



Des producteurs et des entreprises qui
s'engagent pour les produits de votre région



saveursenor.fr



BARRIERES HORAIRES

- Le trail de 115 km partira à 02h00 - BARRIERE HORAIRE: RAVITO BOESCHEPPE (KM 71: 13H), RAVITO COSMOS (KM 85: 15H20), RAVITO KEMMEL (KM 94: 17H20), ARRIVEE AVANT 20H30 SOIT 18H30 DE COURSE
- Le trail de 80 km partira à 6h00 - BARRIERE HORAIRE: RAVITO COSMOS (KM 50: 13H40), RAVITO KEMMEL (KM 63: 16H), ARRIVEE AVANT 20H30 SOIT 14H30 DE COURSE
- Le trail de 59 km partira à 7h00 - BARRIERE HORAIRE: ARRIVEE AVANT 18H30 SOIT 11H30 DE COURSE
- Le trail de 42 km partira à 10h00 - BARRIERE HORAIRE: ARRIVEE AVANT 18H30 SOIT 8H30 DE COURSE
- Le trail de 30 km partira à 4h00 - BARRIERE HORAIRE: ARRIVEE AVANT 12H30 SOIT 8H30 DE COURSE
- Le trail de 25 km partira à 9h00 - BARRIERE HORAIRE: ARRIVEE AVANT 13H30 SOIT 4H30 DE COURSE
- Le trail de 13 km partira à 8h00 - BARRIERE HORAIRE: ARRIVEE AVANT 12H30 SOIT 4H30 DE COURSE



 **Van Den Castelee**
GLACIER



un cornet offert
après votre course

DESSERTS GLACÉS CRÉATIFS & GÉNÉREUX

DEPUIS 50 ANS

BARRIÈRES HORAIRES

Pour une allure moyenne de **6.5 km/h (1.8 m/s)** vous avez besoin de...

100 m	00:00:55
400 m	00:03:41
800 m	00:07:23
1000 m (allure au kilomètre)	00:09:13
1500 m	00:13:50
3 km	00:27:41
5 km	00:46:09
10 km	01:32:18
21,1 km (semi-marathon)	03:14:45
42,2 km (marathon)	06:29:29
50 km	07:41:32
100 km	15:23:04



L'ATELIER DES LYS

3 RUE CARPE / LA CROIX DU BAC / Tél. +33 (0)3 28 41 47 29
59 181 STEENWERCK / FRANCE / Fax : +33 (0)3 28 41 47 33



POSTES DE RAVITAILLEMENTS

Les ravitaillements seront pourvus de réserve en eau minérale ST YORRE et Saint Amand, de Coca Cola, de fruits et de gâteaux individuels.

Ces contrôles d'auto-ravitaillement seront réalisés à l'entrée de l'aire de départ.

Chaque zone de ravitaillement sera matérialisée par un panneau d'entrée de zone. Les ravitaillements sauvages sont interdits.



Tout abandon devra être signalé au responsable du poste de contrôle le plus proche ou en appelant le numéro réservé aux abandons,
le dossard sera remis au responsable du poste



Thyo
Trust yourself

BOOSTEZ CHAQUE FOULÉE AVEC THYO !

Plongez au cœur de la performance avec Thyo.
Des chaussettes techniques alliant confort, endurance
et innovation, spécialement conçues pour vos défis
running et trail. Parce que chaque pas compte,
Faites-le avec Thyo !



WWW.THYO.FR
MARQUE FRANÇAISE



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

13 - 25 - 30 - 42 - 59 - 80 - 115 KM

Réserve de nourriture pouvant tenir sur une distance de 30 km

Réserve d'eau de minimum 0,5 litre

Veste imperméable

1 téléphone chargé à 100%

Couverture de survie

Carte d'identité (pour le 42-59-80-115 km)

80 - 115 KM

Lampe frontale

ÉCOUTEZ RTL2 LE SON POP-ROCK DANS LE NORD



LE DOUBLE EXPRESSO RTL2 6H-9H30

DE L'INFO, DE L'HUMOUR,
DU SON POP-ROCK

+ TOUTE L'INFO
DE LA RÉGION AVEC
ANNE DEMANGE

RTL2 NORD SYLVAIN MERLEVÈDE 12H-16H

DES CADEAUX, DES BONS PLANS
L'ACTU POP-ROCK DES
HAUTS DE FRANCE

EN DIRECT
DU NORD

Photo Thomas Pedella / Agence 1827 / RTL2



f t i
nord.rtl2.fr

LILLE / DOUAI 89.2^{FM}
LENS / BÉTHUNE 92.2^{FM}
VALENCIENNES 89.1^{FM}



LE SON POP-ROCK

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les participants devront laisser la **priorité aux véhicules** à moteur et aux vélos aux intersections entre les chemins et les diverses routes départementales et communales.
Des signaleurs seront postés à ces endroits pour arrêter les participants.

Des panneaux de pré signalisation « danger particulier » seront positionnés de part et d'autre des intersections dangereuses.
Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés.

En cas de portion Bitume, le coureur devra courir à côté des routes et non sur la voie publique (si l'environnement lui permet.)





DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH



« Fiers de construire en Flandres un
modèle d'excellence européen »



ASSISTANCE MÉDICALE



Le dispositif médical se compose ainsi :

- Présence de 3 médecins, 6 infirmières, podologues, kinés...
- Présence de 3 VPSP (ambulances) avec 3 secouristes par VPSP :
- Présence de 8 secouristes sur le parcours
- Présence de 6 secouristes au poste central de St Jans Cappel
- 1 secouriste chef de poste pour l'ensemble des parcours
le numéro d'appel d'urgence sera disponible sur le dossard, à savoir :



Location de bennes pour
professionnels et particuliers

Déchèterie pour les professionnels

Gestion globale des déchets pour
les professionnels

Matériaux recyclés pour
professionnels et particuliers



Nos activités
complémentaires



TRANSPORTS

Ampliroll
Fond mouvant
Semi TP
Porte-engins



ENERGIES

Déchets organiques
Boues industrielles
Biomasse



**INDUSTRIES
& SERVICES**

Assainissement
Balayage de voirie
Broyage et travail à façon



03 20 44 03 33



contact@recynov.fr

NUMERO D'URGENCE: 03 74 09 19 40

NUMÉRO ABANDON: 06 62 40 55 98

En aucun cas le coureur qui abandonne ne doit appeler le numéro d'urgence. (sauf problème médical urgent)

Le coureur devra rejoindre si possible le prochain point de ravitaillement par ses propres moyens.

Dans le cas où le coureur ne pourrait rejoindre l'aire d'abandon, un numéro de téléphone est sa disposition.

Des navettes sont prévues en cas de demande de rapatriement. Elles sont parquées sur les aires de ravitaillement.

PROCÉDURE D'URGENCE

Le témoin d'un accident doit prévenir le chef de poste secouriste qui, après localisation précise du blessé organisera les secours en accord avec les 2 médecins en fonction de la description des blessures ou malaise et de l'âge du participant.

Il appartient à un coureur en difficulté ou blessé de faire appel aux secours :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le chef de poste secouriste
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve - à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- à faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

LA SIGNALÉTIQUE

La rubalise
Fléchage à chaque intersection



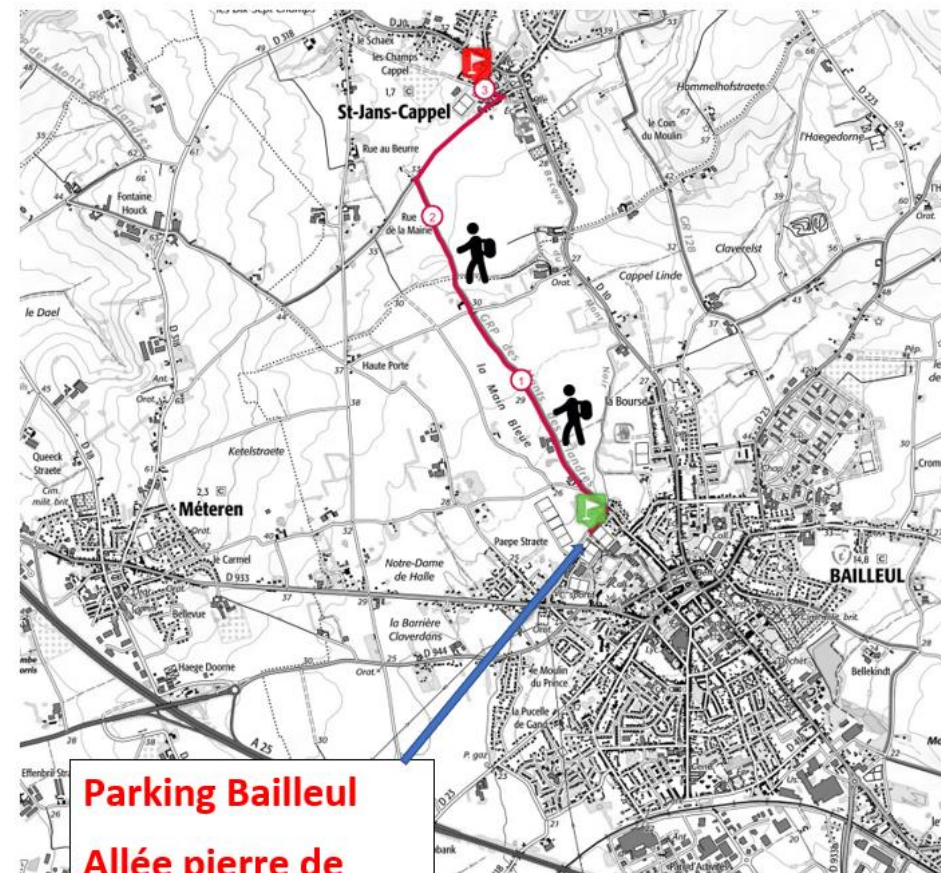
DEPUIS BAILLEUL – ITINÉRAIRE À RESPECTER

NAVETTE 3 BUS

BAILLEUL – METEREN – SAINT JANS-CAPPEL

DEPART DE BAILLEUL : 6h à 9h

RETOUR SAINT JANS CAPPEL DE 13H À 19H (3BUS)



Parking Bailleul

**Allée pierre de
coubertin**

2.5 km du départ

NOS ENGAGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

Le trail est un défi sportif relevé en pleine nature au cours duquel les coureurs se dépassent tout en ayant le devoir de respecter les sentiers qu'ils jalonnent. Outre l'exploit physique, la force du NTMF réside dans l'exceptionnelle beauté des paysages qu'il traverse et dans la qualité de son environnement naturel. Notre association s'est ainsi engagée à tout mettre en œuvre pour

- préserver les sentiers et leur propreté;
- limiter autant que possible les déchets tout en recyclant la plus grande partie de ceux qui restent;
- encourager l'utilisation des transports publics et la mobilité douce;
- minimiser les impacts dans les villages et espaces naturels traversés.

L'organisation du trail agit avec de nombreuses mesures afin de réduire l'empreinte environnementale de la manifestation. La plupart du matériel des postes est réutilisé d'année en année. Chaque chef de poste reçoit une liste de recommandations pour éviter tout gaspillage d'énergie et de matériel sur les sites et pour limiter les nuisances sonores dans les villages, etc.

Plusieurs sites sensibles seront traversés. Nous vous demandons de respecter l'environnement.



RECOMMANDATIONS POUR LES COUREURS

- Ne laissez aucun déchet en route et triez-les sur les postes en vue du recyclage
- Soyez attentif à la question des déchets générés lors de vos achats d'avant course.
- Ne jetez rien par terre; faites particulièrement attention aux petits morceaux des emballages de barres de céréales.
- Si vos piles ne sont pas rechargeables, déposez les piles usées dans les récipients prévus à cet effet aux postes de ravitaillement.
- Suivez les indications sur les sites pour le tri des déchets.
- Utilisez les toilettes mises à votre disposition sur les sites de ravitaillement. Restez systématiquement sur les sentiers et ne coupez en aucun cas à travers champs.

LES DÉCHETS



- Suppression des gobelets jetables sur tout l'événement.
- Nous recyclons l'ensemble des bouteilles plastiques. Il est désormais obligatoire de déposer les bouteilles vides (Saint Yorre et Saint Amand) dans les Big BAG attribués.
- Utilisation des participants de leur propre réserve (poche à eau, gobelet, gourde...)
- Information aux participants (sportifs, public et organisation) de la sollicitation qui leur sera faite sur le tri des déchets effectué par nos partenaires Environnement durant tout l'événement.

RECOMMANDATIONS POUR LES ACCOMPAGNANTS ET LES SPECTATEURS

Pour suivre les coureurs, utilisez autant que possible les transports en commun

Adoptez une conduite douce et souple si vous utilisez un véhicule personnel.

Si vous avez votre propre véhicule, ayez le réflexe de prendre avec vous les autostoppeurs.

Limitez nos déchets

Évitez d'acheter des objets inutiles et à usage unique.

Ne jetez aucun déchet en dehors des poubelles prévues à cet effet sur les postes ou dans les villages. Utilisez les containers de tri pour le recyclage.

Faites attention au vent qui emporte les objets dans la nature.

Utilisez les toilettes mises à votre disposition dans les villages.

Consommez des produits locaux

Plutôt que d'emporter avec vous des produits venus de loin, profitez de découvrir les spécialités de la région

Restez discret pour les habitants, la faune et la flore

Restez systématiquement sur les sentiers et ne coupez en aucun cas à travers champs

Évitez de faire du bruit dans les villages ainsi qu'en milieu naturel, surtout en pleine nuit.