



Nord
le Département est là —

TRAIL



MONTs DE FLANDRES



Au départ de SAINT-JANS-CAPPEL

19 AVRIL 2026

GUIDE DU COUREUR



Création : REDGE

Création : REDGE



8^{ème} EDITION

TRAIL

13
km

25
km

42
km

59
km

80
km

115
km

NOCTURNE
30
km

La légende des terres du haut

— CHALLENGE — **NORD** **ÉVASION**

**14 COURSES POUR
DÉCOUVRIR LE NORD
RELEVEZ LE DÉFI EN 2026**



**SUR LES TRACES DE VAUBAN • CASSEL MONTAGNE D'UN JOUR
TRAIL DU VALJOLY • DÉFI TRAILS LILLOIS • NORD TRAIL MONTS DE FLANDRES
TRAIL DE LA FRAISE • TRAIL DES MOINES DE L'ABBAYE DE VAUCELLES
LA PANORAMIQUE DU MONT DES CATS • TRAIL DES ARGALLES
TRAIL DES PIPI MALO • ENTRE DUNES ET MER • COURSE DES TERRILS
PÉVÈLE TRAIL • COURSE NATURE DU VAL DE MARQUE**



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



• Salon exposants Trail Running.....	6
• Stationnement et circulation	7
• Retrait des dossards.....	8
• 19 avril 2026 : heures de départs	9
• Assistance médicale	11
• Barrières horaires	12
• Matériel obligatoire	13
• Ravitaillements	15
• Les consignes de sécurité	16
• Informations générales	16-17
• Nos engagements environnementaux	18-19

Les parcours :

• 13km.....	21
• 25km.....	23
• 30 km nocturne.....	25
• 42 km.....	27
• 59 km.....	29
• 80 km.....	31
• 115 km (<i>assistance, sac de transition, base de vie</i>).....	32-33





SALON EXPOSANTS TRAIL RUNNING

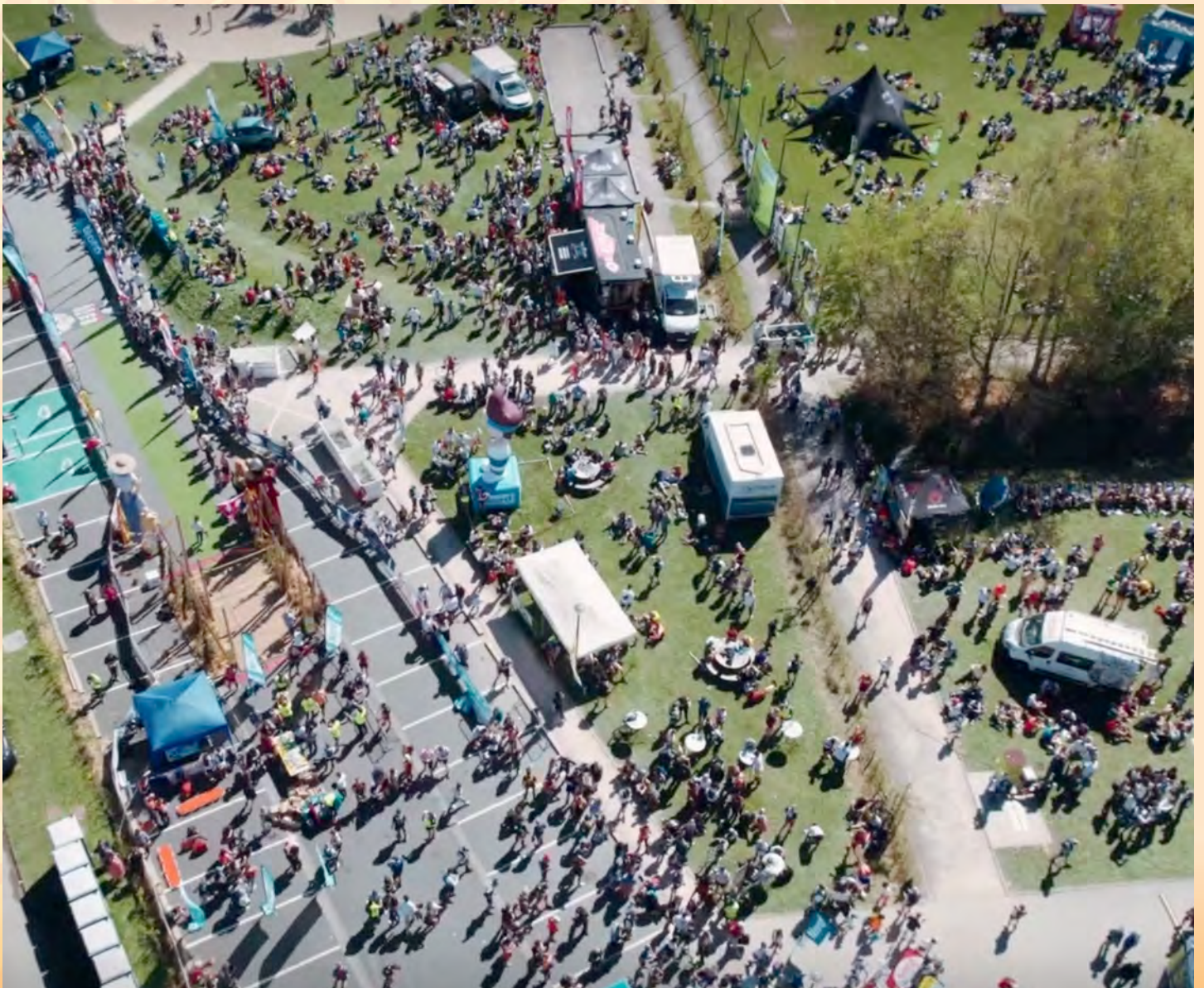
Le vendredi et le samedi, nous vous proposons de visiter
le salon des exposants et partenaires du NTMF.

Vous pourrez accéder à ce salon toute la journée du vendredi et du samedi et se déroulera sur le lieu de retrait des dossards.

Vous y trouverez notamment nos partenaires institutionnels
le Département, l'agglomération de Flandres

mais aussi les partenaires principaux :

3 monts • Intersport • Thyo • Textiles NTMF • Danone





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



MelTonic
NUTRITION SPORTIVE BIO ET NATURELLE
AU MIEL & GELÉE ROYALE



MELTONTMF
-15% sur meltonic.com

FABRIQUE EN FRANCE
AB

**CMDS
FACTORY**
RECRUTE



Tu t'ennuies dans l'industrie ?
REJOINS NOUS
dans le spectacle !

Envoie ton CV à : hello@cmds-factory.com



STATIONNEMENT & CIRCULATION

La capacité d'accueil de la ville de Saint Jans Cappel étant limitée, nous vous invitons vivement à prendre vos précautions pour accéder, puis quitter le village. Vous trouverez ci-dessous toutes les informations liées à la circulation et les conseils pour vous éviter de rencontrer des problèmes lors de votre arrivée et/ou de votre départ.



Stationnement **AUTORISÉ** sur la commune de Saint Jans Cappel dans la limite des places disponibles.



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)
- 5 **navettes BUS** Bailleul-Meteren-Saint Jans Cappel
Rotation permanente de 6h à 19h.

ATTENTION : ces navettes ne pourront pas acheminer tous les coureurs, et elles seront prioritairement réservées aux coureurs (les accompagnants pourront en bénéficier uniquement si les bus ne sont pas complets.

**ATTENTION:
LA VILLE DE
SAINT JANS CAPPEL
SERA FERMÉE
DE 7H À 17H30
PRÉVOYEZ DE VOUS
GARER À BAILLEUL ET
VENIR À PIED (2KM)
OU DE COVOITURER**



RETRAIT DES DOSSARDS

Salle des sports - chemin haut - 59270 Saint Jans Cappel
Vendredi 17 et samedi 18 avril de 9h à 20h

AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS LE JOUR DES COURSES

Votre check-list pour récupérer votre dossard :

- ☐ Le QR code que vous allez recevoir par e-mail quelques jours avant la course ;
- ☐ Votre carte d'identité ;
- ☐ Votre PPS ou votre licence

OPTION ENVOI DE DOSSARD:

si vous avez souscrit à l'option **envoi du dossard**, un espace sera indiqué pour que vous puissiez récupérer votre lot (bouteille et t-shirt) le jour des courses sur présentation du dossard.

SI LE DOSSIER EST INCOMPLET. Complétez votre dossier sur votre espace personnel (à retrouver sur votre mail de confirmation d'inscription)

Un proche peut récupérer votre dossard s'il est en possession des documents ci-dessus.

Ce que vous allez récupérer

les coureurs du



Une bière, un teeshirt, votre dossard

les coureurs du



Une bière, un teeshirt, votre dossard
1 lot surprise.



19 AVRIL 2026

HEURES DE DÉPARTS

115
km

Départ à 2h

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 1h30 uniquement sur présentation du dossard

NOCTURNE
30
km

Départ à 4h par vague de 200 personnes.

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 3h30 uniquement sur présentation du dossard

80
km

Départ à 6h

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 5h30 uniquement sur présentation du dossard

59
km

Départ à 7h par vague de 200 personnes.

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 6h30 uniquement sur présentation du dossard

13
km

Départ à 8h par vague de 200 personnes.

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 7h30 uniquement sur présentation du dossard

25
km

Départ à 9h par vague de 200 personnes.

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 8h30 uniquement sur présentation du dossard

42
km

Départ à 10h par vague de 200 personnes.

Départ sera donné rue Chieux à Saint Jans Cappel

(lieu de départ différent du lieu d'arrivée).

Accès au SAS de départ dès 9h30 uniquement sur présentation du dossard



L'EAU
MINÉRALE
DES GRANDS
MOMENTS
ET DES PETITS
INSTANTS



L'EAU MINÉRALE QUI PERD PAS L'NORD !

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 :
- NUMERO D'URGENCE: 03 74 09 54 65
 - 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.

BARRIÈRES HORAIRES

MÉDAILLE FINISHER

Vous recevrez votre médaille Finisher originale à l'issue de la course, après avoir franchi la ligne d'arrivée !



13
km

ARRIVÉE AVANT 12H30

soit 4h30 de course

25
km

ARRIVÉE AVANT 13H30

soit 4h30 de course

NOCTURNE
30
km

ARRIVÉE AVANT 11H00

soit 7h00 de course

42
km

ARRIVÉE AVANT 18H30

soit 8h30 de course

59
km

ARRIVÉE AVANT 18H30

soit 11h30 de course

80
km

Ravito Kosmos km 50 à 13h40

soit 7h40 de course

Ravito Kemmel km 63 à 16h

soit 10h de course

Arrivée avant 20h30

soit 14h30 de course

115
km

Ravito Boescheppe km 71 à 13h

soit 11h de course

Ravito Kosmos km 85 à 15h20

soit 13h20 de course

Ravito Kemmel km 98 à 17h20

soit 15h20 de course

Arrivée avant 20h30

soit 18h30 de course

CONSEIL

POUR SUIVRE LES COUREURS,

utilisez autant que possible les transports en commun.

Adoptez une conduite douce et souple si vous utilisez un véhicule personnel et ayez le réflexe de prendre avec vous les autostoppeurs.



CHRONOMÉTRAGE

La puce électronique est collée sur mon dossard. Attention à ne pas la plier ou à la détériorer. C'est elle qui vous permettra d'être détecté au départ et à chaque point intermédiaire, et classé à l'arrivée.

POUR ÊTRE CLASSÉ

Merci de respecter l'horaire et l'ordre de départ. Enregistrement électronique au passage sous l'arche de départ.

Pour vous suivre en live, rendez vous sur www.ntmf.fr rubrique SUIVI LIVE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

13
km

Réserve eau de 0,5L
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie

59
km

Réserve eau de 1,5L
Réserve nourriture *(pour 30km)*
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie
Carte identité

25
km

Réserve eau de 0,5L
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie

NOCTURNE
30
km

Réserve eau de 1,5L
Réserve nourriture *(pour 30km)*
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie

80
km

Réserve eau de 1,5L
Réserve nourriture *(pour 30km)*
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie
Carte identité
Lampe frontale

42
km

Réserve eau de 1,5L
Réserve nourriture *(pour 30km)*
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie
Carte identité

115
km

Réserve eau de 1,5L
Réserve nourriture *(pour 30km)*
veste imperméable
Téléphone chargé à 100%
Couverture de Survie
Carte identité
Lampe frontale


 LA BANANE FRANÇAISE

**ELLE EST DE LOIN
LA MARQUE
PRÉFÉRÉE
DES FRANÇAIS**



*Etude Opinion Way - 1051 répondants - août 2024 - catégorie bananes






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.



RAVITAILLEMENT ARRIVÉE

Gratuit et accessible uniquement aux coureurs, les accompagnants ne sont pas autorisés à entrer dans la salle

LES RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT PARCOURS

Aucun accompagnant autorisé dans les zones de ravito du parcours

13
km

Ravitaillement à l'arrivée

NOCTURNE
30
km

Course en autonomie complète.

25
km



1 ravitaillement au km 13
au moulin de BOESCHEPE (solide et eau).

1,5 L d'eau plus du solide obligatoire

42
km



1 ravitaillement
au km 21,6 au moulin de
BOESCHEPE (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 34,7 Parking KOSMOS
Mt Rouge Belgique (solide et eau).

59
km



1 ravitaillement
au km 17,7 (eau).



1 ravitaillement
au km 51 Parking KOSMOS
Mont Rouge Belgique
(solide et eau).



1 ravitaillement
au km 38,1 au moulin de
BOESCHEPE (eau).

80
km



1 ravitaillement
au km 17,7 (eau).



1 ravitaillement
au km 51 Parking KOSMOS
Mt Rouge Belgique (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 38,1 au moulin de
BOESCHEPE (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 60,4 Chateau de
Kemmel Belgique (solide et eau).

115
km



1 ravitaillement
au km 17,7 (eau).



1 ravitaillement au km 74,5
au Moulin de Boeschepe (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 32,8 à St Sylvestre
Brasserie 3 Monts (solide et eau)



1 ravitaillement
au km 87,8 parking le Kosmos (Mont
Rouge) Belgique (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 61 Face à la mairie
Ville de Eecke (solide et eau).



1 ravitaillement
au km 96,8 Chateau de Kemmel
Belgique (solide et eau).

LES 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.)

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** (rubrique règlement des courses)

- 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**

- **Une plateforme de revente de dossard est disponible <https://www.bib2life.fr/>**

- **Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés.**

- **Les ravitaillements sauvages sont interdits.**

- Le coureur aura l'obligation d'utiliser **aux ravitaillements leur propre contenant** (poche à eau, gourde, éco cup...) Aucun gobelet jetable ne sera distribué.

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 sur votre dossard**. 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.

- Des kinés et podologues seront disponibles 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.



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.**

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.

Quelques réflexes à adopter

- 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.



RECOMMANDATIONS 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.



BASE ALPHA

Défi Lunaire



AUSHOPPING
ENGLOS LES GÉANTS

DU 13 AU 18 AVRIL

**VENEZ VIVRE UNE AVENTURE
COSMIQUE ET DÉCOLLEZ
VERS LES ÉTOILES**

RETROUVEZ-NOUS SUR
AUSHOPPING.COM

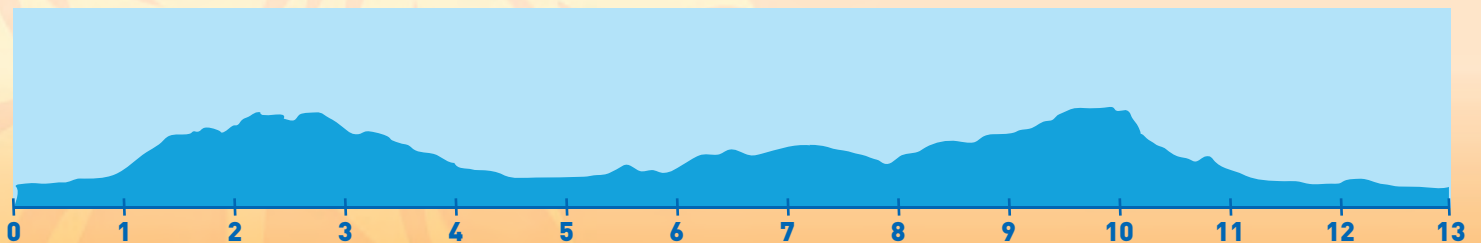
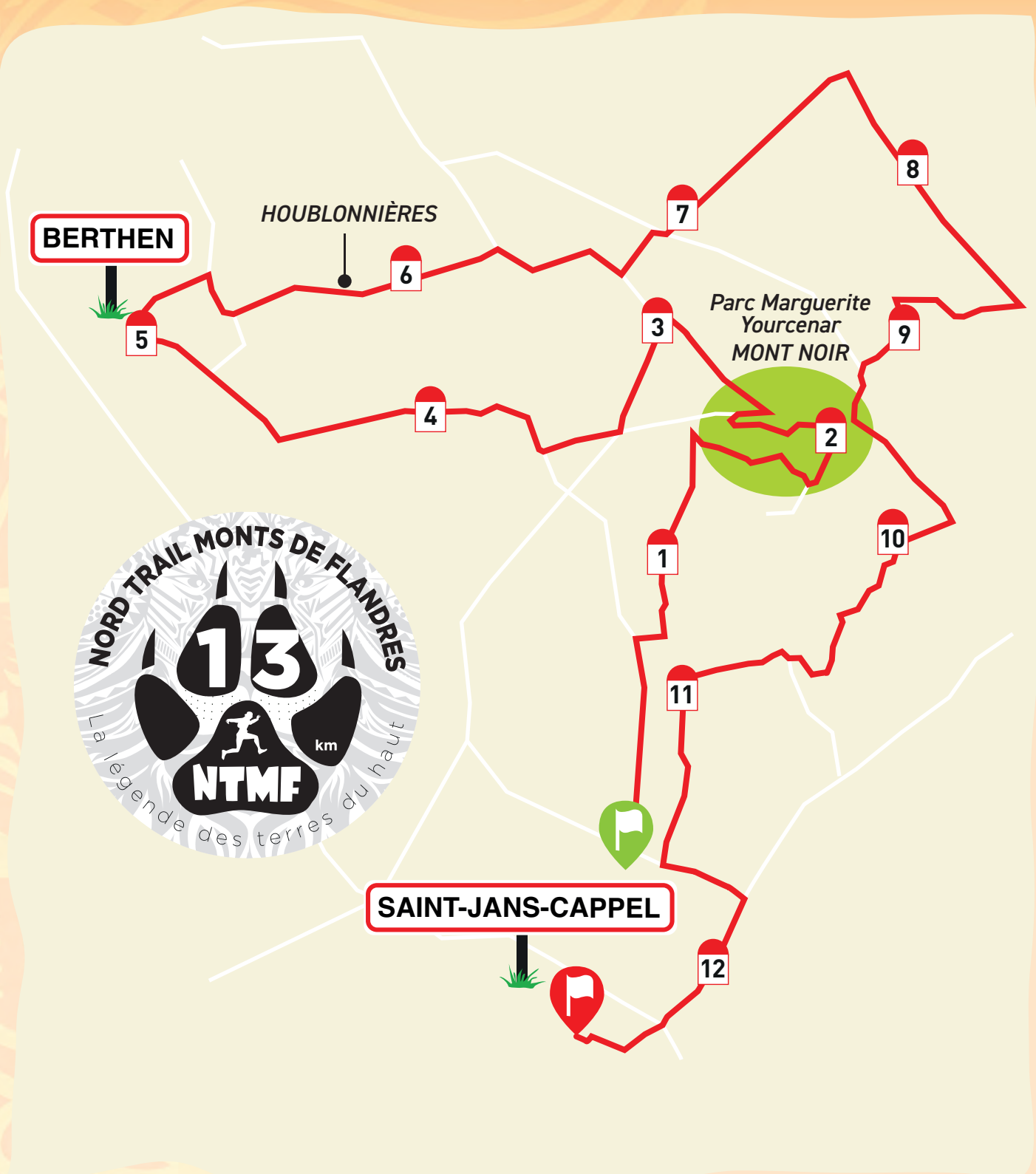


CCENGLOS

En partenariat avec



PARCOURS 13 KM • Départ à 8h • 280 m de D+





PARCOURS 25 KM • Départ à 9h • 550 m de D+






Thyo
Trust yourself

**BOOSTEZ VOS FOULÉES
DANS LES MONTS DE
FLANDRES**

Les chaussettes techniques de trail THYO
vous assurent confort et performance
pour tous vos défis.




THYO.FR
MARQUE FRANÇAISE



PARTENAIRE OFFICIEL



Depuis 2022, STOOOOS
vous éclaire sur le
NTMF



nos lampes trail



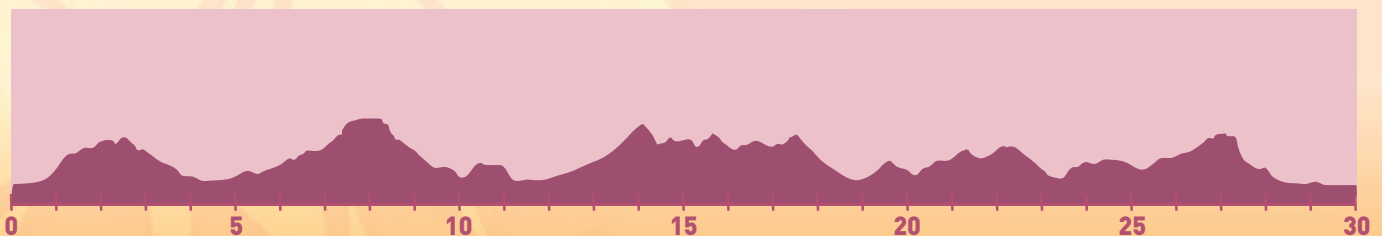
STOOOOS

2011-2026

15 ans d'aventures

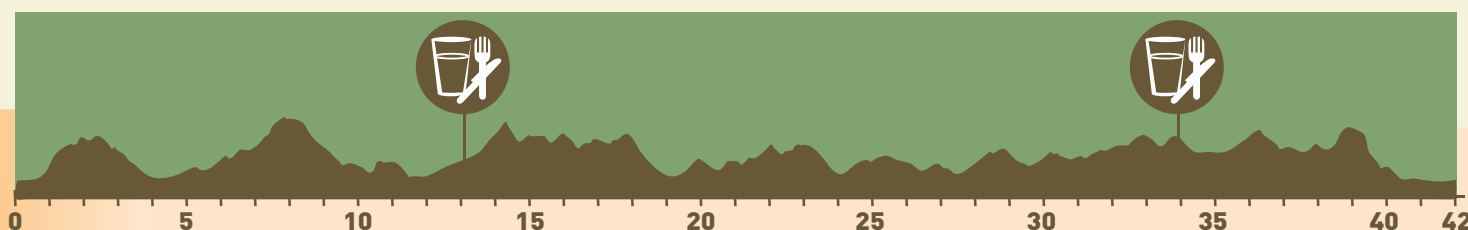
stootsconcept.fr

PARCOURS 30 KM • Départ à 4h • 710 m de D+





PARCOURS 42 KM • Départ à 10h • 990 m de D+





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



Van Den Castele
GLACIER



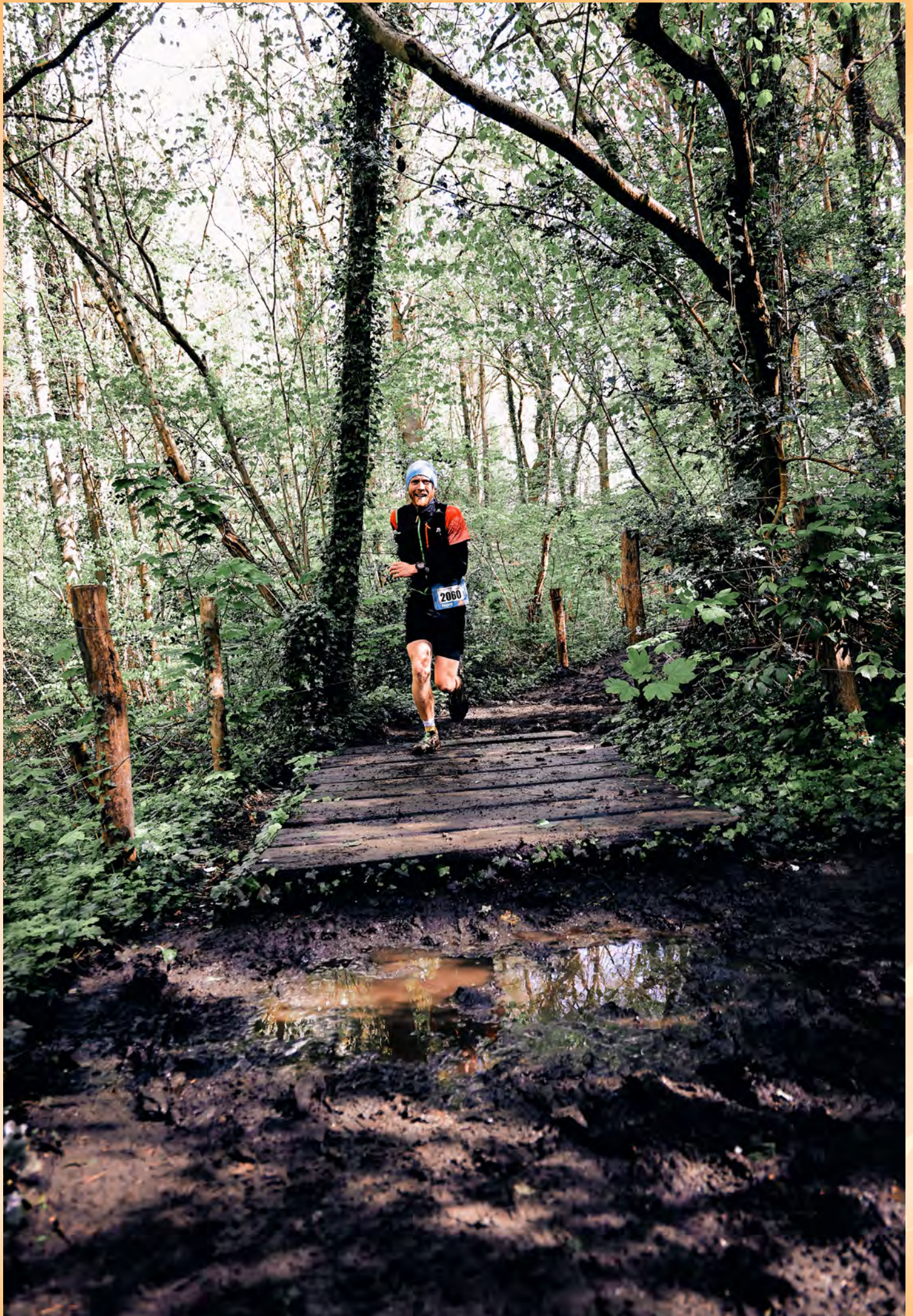
un cornet offert
après votre course

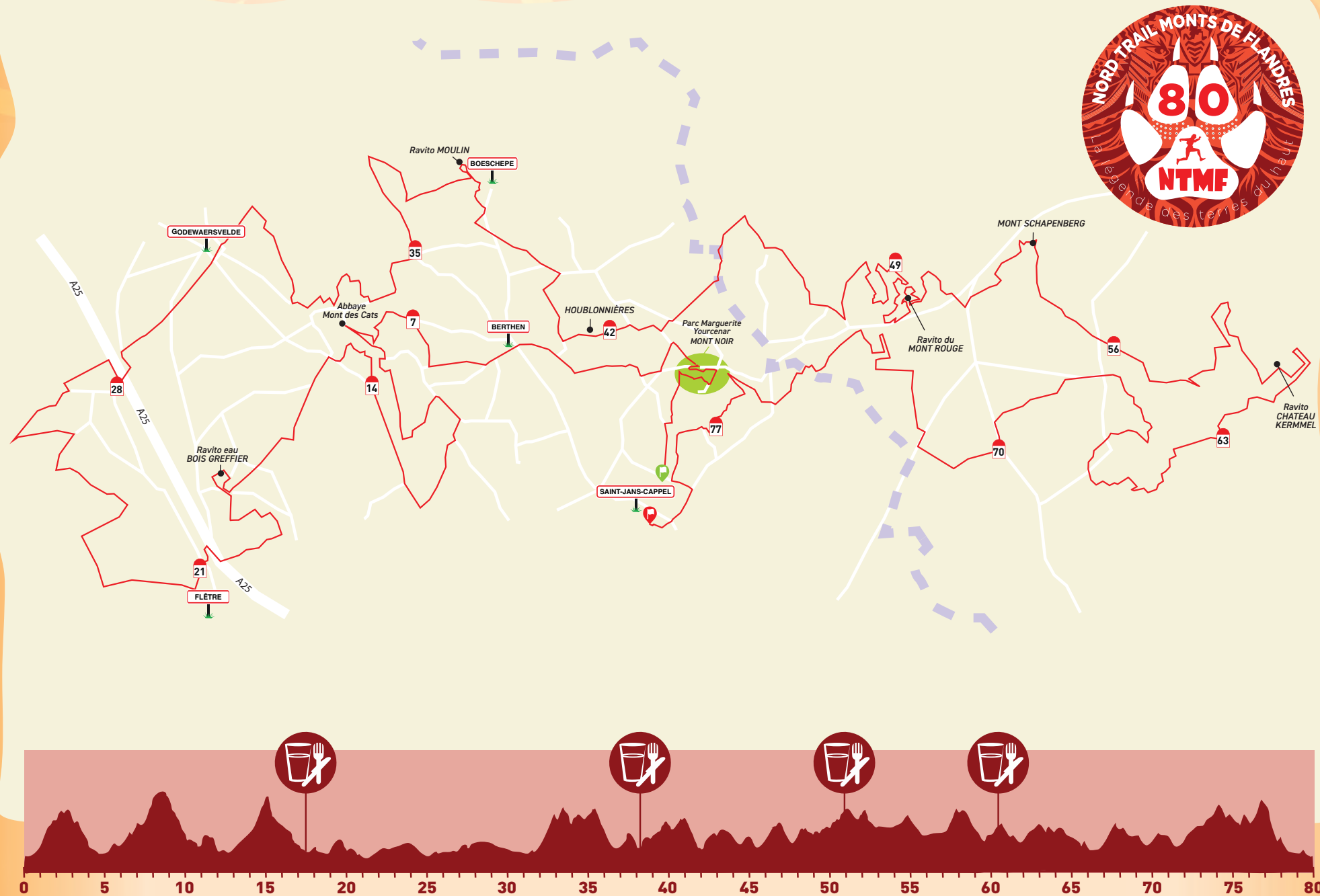
DESSERTS GLACÉS CRÉATIFS & GÉNÉREUX
SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1975



PARCOURS 59 KM • Départ à 7h • 1 150 m de D+







PARCOURS 80 KM • Départ à 6h • 1 500 m de D+

ASSISTANCE 115KM

SAC TRANSITION / BASE DE VIE

Dépôt de sac maximum 6kg et étiqueté avec votre nom et numéro de dossard le jour de la course entre 1h et 1h40 du matin.

Tous les sacs devront être déposés dans la camionnette dédiée et située **rue Chieux** (rue de départ des courses)

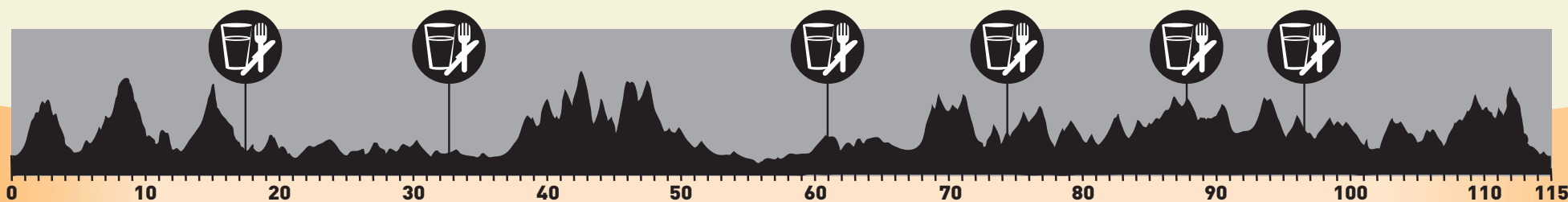
Tous les sacs seront acheminés au **ravitaillement de Boeschepe (km 71)**

Attention, en cas d'abandon avant Boeschepe vous devez impérativement signaler votre abandon pour être récupéré par la navette abandon et être rapatrié à Boeschepe pour pouvoir récupérer votre sac.

Pour tous les abandons après Boeschepe, vous pourrez récupérer votre sac à l'arrivée **à partir de 8h du matin.**

Après votre arrivée, vous pourrez récupérer votre sac à la **salle Flauw à Saint Jans Cappel**





PARCOURS 115 KM • Départ à 2h • 2 150 m de D+

LE PLUS FESTIF du Nord
le Département est là

MARATHON BOÛLÈRE FLANDRE FESTIVAL

13-21-42 KM

BERGUES

VIENS COURIR LE

MB2F

REDGE

26-27
SEPT.
2026

Nord
le Département est là

CCHF
Communauté de Communes
des Hauts de Flandre

L'ÉCHAPPÉE BIÈRE
SAVOUREZ L'EXPERTISE

Ville de Bergues

INSCRIVEZ-VOUS SUR WWW.MB2F.FR