



FICHE COUREUR

Départ à 4h
710 m de D+



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 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

Une bouteille de bière, un tshirt,
votre dossard

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.

PENSEZ À APPORTER

- ☐ Épingle à nourrice ;
- ☐ Gobelet réutilisable (aucun verre ou gobelet ne sera fourni)

PRENDRE LE DÉPART

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

DÉPART À 4H
par vague de 200 personnes.

ATTENTION: le départ sera donné rue Chieux
à Saint Jans Cappel (lieu de départ différent
du lieu d'arrivée).



PENDANT la course

- **Les bâtons** ne sont pas autorisés
- **Tout abandon** devra être signalé au responsable du poste de contrôle le plus proche

RAVITAILLEMENT PARCOURS

Course en autonomie complète.
1 L d'eau plus du solide obligatoire

RAVITAILLEMENT ARRIVÉE

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



COMMENT VENIR ?

Nous vous conseillons de vous garer à Bailleul et de venir à pied (10mn). Des navettes seront mises à disposition entre la rue du collège/ rue de Cassel à Bailleul et Saint Jans Cappel.

Saint Jans Cappel, village fermé à la circulation le dimanche de 7h à 18h

BARRIÈRE HORAIRE

ARRIVÉE AVANT 11H00
soit 7h00 de course

MÉDAILLE FINISHER

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

REMISE DE PRIX

- Car podium du Département sur l'aire d'arrivée **à partir de 15h**
- Seul les 3 premiers hommes et femmes seront récompensés

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

NAVETTES

Des bus en rotation Bailleul / Saint Jans / Bailleul seront mis à disposition entre 7h et 18h. Attention, les navettes ne pourront acheminer tous les coureurs sur l'aire de départ.

PARCOURS 30 KM

