



## **9<sup>ème</sup> Edition des 10 km de Marche Nordique de St Vallier de Thieu**

**Dimanche 04 juin 2023**

Vous êtes inscrit à cette journée et vous voulez en savoir plus ...

Pour le bon déroulement de la journée, n'arrivez pas à la dernière minute, vous avez des formalités à accomplir avant le départ !!

L'accueil des participants est ouvert à partir de **07h30**.

### **A votre arrivée, vous devez :**

- vous présenter impérativement à la table d'accueil pour vous faire enregistrer,
- Récupérer votre Fiche d'enregistrement
- Retirer votre Tee-shirt et votre gobelet

**HORAIRE IMPERATIF : 08h45 rappels des consignes de sécurité et des règles à respecter,**

Entre-temps vous pourrez prendre un petit café et un petit gâteau !!

**N'arrivez pas à la dernière minute vous retarderez le départ ou vous ne pourrez pas prendre le départ !!**

### **Déroulement de la journée :**

- A partir de 07h30 pointage
- 08h45 : rassemblement pour le rappel des consignes de sécurité et d'usage
- 08h50 : Echauffements tous ensemble dans le Grand Pré
- 09h00 : Départ par petits groupes 15 km, 10 km et 7 km

Une petite partie de votre parcours se fera sur chemin goudronné. Pensez à vos embouts caoutchouc !!

Pour les participants du 7 et 10 km, vous aurez un poste de ravitaillement au 5<sup>ème</sup> Kilomètre.

Pour les participants aux 15 km, vous aurez deux postes de ravitaillement. Un au kilomètre 5 et le second au kilomètre 11.

**Consignes de sécurité :**

- Respecter le code de la route – Utiliser les passages protégés !
- Attention toute particulière lors des traversées de route à grande circulation
- Rester sur le tracé balisé (Fléchage + Rubalise aux couleurs de la FFR)
- Ne rien jeter sur le parcours (poubelles aux postes de ravitaillement)
- Porter assistance aux autres participants si nécessaire

**Rappel important, CE N'EST PAS UNE COURSE DE VITESSE, PENSER A DEGANTER  
LORS DES PASSAGES DANGEREUX et PROFITEZ !!!**

**A votre retour il est impératif de vous présenter à la table de pointage des arrivées !!**

Vers 11h45 un petit verre vous sera offert puis un casse-croûte (1 boisson – 1 Sandwich Merguez ou Saucisses – 1 Dessert) vous sera servi.

Pendant le pique-nique, une tombola sera tirée. N'oubliez pas de prendre vos tickets (2€).

Et voilà comment passer une bonne journée en toute convivialité !!!!