

## Cadeau , Récompenses et tombola



A chaque participant arrivant, remise d' un brassard pour smartphone, plutôt sympa en Randonnée, MN ou autre activité.



### Récompenses

Classements par Club :

1. Coupe du nombre attribuée au Club ayant le plus de participants à l'arrivée
2. Coupe du KM attribuée au club ayant parcouru le + grand nombre de KM cumulés dans les 3 parcours

### Tombola

Nous avons obtenu de nos partenaires, des lots qui seront attribués par tirage au sort. Parmi ces lots figurent : un séjour WE 2 nuits au choix à VTF et divers lots.



Premium-Goodies.com



DÉPARTEMENT  
BOUCHES-DU-RHÔNE



Ville de  
CASSIS



## **Le challenge Marche Nordique FFRandonnée 13**

Cette année, nous lançons le Challenge Marche Nordique 2019, rassemblant les clubs organisateurs de manifestations de Marche Nordique, hors championnat de France FFA. Il n'est pas limité aux clubs affiliés FFRandonnée ; tous les clubs issus d'autres fédérations seront les bienvenus.

Le principe est de réunir et de proposer aux Marcheurs des manifestations MN dans tout le département et aux organisateurs d'avoir un support de communication. Afin de fidéliser les clubs de Marche Nordique, un classement sera établi en fin de saison.

Le dossier pour organisateur peut être demandé à :

- [bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr](mailto:bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr)

SPORT - NATURE

CARNOUX

FFRandonnée  
les chemins, une richesse partagée  
Bouches-du-Rhône

# La Nordique de Carnoux

## Dimanche 31 Mars 2019

Marche Nordique / Nordic Trail

**3 Parcours :**

- ⇒ **Loisir** : 6 km - den=100m
- ⇒ **Initié** : 10 km - den=200m
- ⇒ **Sportif** : 14,5 km - den=380m

Ravitaillement / pot de l'amitié

Cadeau à tous arrivants

Option : Repas organisation



### Horaires:

- ⇒ Accueil à partir de 8h
- ⇒ Echauffement à partir de 8h50
- ⇒ Départ à partir de 9h

NEW :2019  
Challenge MN 13

Contact : Sport-Nature Carnoux

Tel : 06.84.500.876 – @ : [sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr)  
Site : [www.rando-sportnature.com](http://www.rando-sportnature.com)



KMS  
GESTION - CHRONO - RESULTATS

CABESTO



## Extrait du Règlement de la Nordique de CARNOUX

**Lieu :** Salle du Mont fleuri – Avenue du Mont Fleuri à Carnoux en Provence

**3 Parkings ;** Mont fleuri - Central – Eglise –

**Accès :** de MARSEILLE ou AIX → TOULON .sortie CARNOUX

de TOULON → MARSEILLE sortie ROQUEFORT la BEDOULE – suivre CARNOUX

**Manifestation** entrant dans le **Challenge MN 13**, (1<sup>er</sup> année) organisé par le Comité 13 de la FFRandonnée. Non chronométré, sans classement individuel.

- 2 Classements par Club : Nombre et KM effectués.

**Parcours :** 3 Parcours en boucle, essentiellement sur terrain débroussaillé. Balisage spécifique à chaque parcours, Kilométrage indiqué.

**Circuits .** Nous appelons ce type d'organisation « *Nordic Trail* » qui se différencie de la Marche Nordique de compétition par l'utilisation de terrains vallonnés sur lesquels la compétition n'est pas de mise. Cependant certaines tolérances sont admises comme la pratique du pas « Télémark ».

- **Parcours loisir** : Distance = 6km, Dénivelé = 100m, Départ 9 h 20
- **Parcours initié** : Distance = 10km, Dénivelé = 200m, Départ 9 h 10
- **Parcours sportif** : Distance = 14,5km, Dénivelé = 380m, Départ 9 h 00

**Horaires :** Ouverture à partir de 8h – retrait des dossards – Accueil café 8h15

- 🏃 Réveil Musculaire / Echauffement échelonné à partir de 8h45
- 🏃 Départs échelonnés à partir de 9h : 14,5 km – 10 km – 6km

**Ravitaillement :** Commun sur le parcours et à l'arrivée

**Inscription :** Individuel ou Club (fiche spécifique) 10€ jusqu'au mercredi 27 mars – ensuite 12€ .

**Responsabilité civile :** Cette manifestation est couverte par l'assurance de la FFRandonnée. Cet évènement n'étant pas une compétition, il est libre de l'exigence d'un certificat médical, cependant nous conseillons vivement aux participants de consulter un médecin.

**Partie Technique :** Allègement des règles par rapport à la MN de Compétition, car nous ne sommes pas sur un terrain de compétition. C'est ce que nous appelons *Nordic Trail*. La règle incontournable est l'alternance du mouvement Bras/jambes, avec un mouvement fini, optimisation de la poussée. L'allègement est dans, essentiellement les descentes : Pas Bondissant, Pas Telemark, ces types de pas assurant plus de stabilité et de maîtrise dans un mouvement dynamique. Ces mouvements existent et se pratiquent en dehors de nos frontières. Nous vous proposons de les tester.

## Bulletin d'inscription Nordique de Carnoux

Dimanche 31 Mars 2019

A renvoyer avant le Mercredi 27 Mars – 20h. tarif 10€. En suite tarif 12€ au jour de la manifestation. **De préférence en ligne sur les sites KMS ou rando-sportnature.com. Paiement direct et sécurisé.** Possibilité par courrier et chèque.

Site **rando-sportnature.com** paiement par CB

Site **KMS** aux conditions KMS

### INDIVIDUEL :

Prénom – Nom : .....

### GROUPE / CLUB :

Responsable : Prénom – Nom : .....

### COMMUN POUR IND / GROUPE

Code postal : ..... Ville : .....

Tel : ..... Email : .....

Club : ..... Fédération : .....

Option Repas organisation 15€: nb ..... x 15 = ..... (Voir site pour détail)

**Joindre fiche inscription pour les groupes**

### PAIEMENT

Par chèque : N°..... Banque : .....

Par CB via  Site *rando-sportnature.com*  Site *kms.fr* (Cocher la case)

### Conditions de participation :

L'inscription à la Nordique de Carnoux implique l'acceptation du règlement et le respect des zones traversées le long des parcours. Les voitures balais proposeront le rapatriement au lieu d'arrivée de l'épreuve. En cas de refus, l'organisation décline toute responsabilité.

### Renseignements :

via « Contact » sur le site [Rando-sportnature.com](http://Rando-sportnature.com)

Tél : 06 84 50 08 76

Email : [sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr)