

COURSE ENFANT

Quelques conseils :

- Pensez à retirer vos bijoux
- Préférez des vêtements proches du corps, qui ne craignent pas d'être mouillés, salis ...
- Attachez vos cheveux si nécessaire
- Pensez également à vous échauffer 15 à 20 minutes avant le départ
- Vous disposez de toilettes sur place. L'accès aux vestiaires (non surveillés) et aux douches dépendra des conditions sanitaires.

Il est possible :

- De s'entraider
- De venir déguisé

Il est interdit (sous peine de pénalité/disqualification) :

- De jeter des déchets en dehors des zones prévues à cet effet
- De dégrader le matériel
- De gêner intentionnellement d'autres participants

Votre dossard :

- Il doit être porté devant et être toujours visible.
- Il doit être accroché avec au moins 3 points d'attache.
- Il comporte un numéro inscrit manuellement :
C'est votre groupe de départ



La course :

Vous devrez vous regrouper à 17h35 dans la zone de rassemblement (rue des sports, au pied de l'arche gonflable) pour le briefing général.

Il s'agit d'un contre la montre : les départs seront donnés toutes les quatre minutes par groupe de 25 participants. Votre groupe (vague) est indiqué sur votre dossard.

Vous parcourrez une boucle de 1,4 km.

Si vous ne souhaitez pas ou ne parvenez pas à franchir un obstacle, vous subirez une pénalité ... Vous devrez effectuer des burpees :



Bonne course !!!