

Cher/Chère Athlète,

Bonne nouvelle ! Le samedi 4 novembre sera placé sous le signe du sport ! No Limit Team est prêt à vous accueillir pour offrir un bel évènement sportif. Ci-après vous trouverez toutes les informations pratiques nécessaires.

## 1. Parkings



Parking 1 : Doorniksesteenweg 226 (parking du hall sportif Ter Muncken)

Parking 2 : Kerkhofstraat (parking de l'école primaire De Toekomst)

Parking 3 : Kerkhofstraat (parking devant le cimetière)

Parking 4 : Oudenaardsesteenweg (parking situé à côté de l'athénée GO Atheneum Avelgem)

(à partir de 19h, il sera également possible de stationner sur les parkings de l'Aldi et du Carrefour)

## 1. Retrait des dossards

Vous pourrez retirer votre dossard dans le foyer de Spikkerelle (bâtiment blanc situé derrière l'église) à partir de 15h.

Veillez prévoir vos propres épingles de sûreté pour attacher votre dossard en faisant attention de ne pas endommager la puce. Le dossard doit être porté bien en évidence devant.

Lors du retrait de votre dossard, vous recevrez du délicieux pain d'épices.

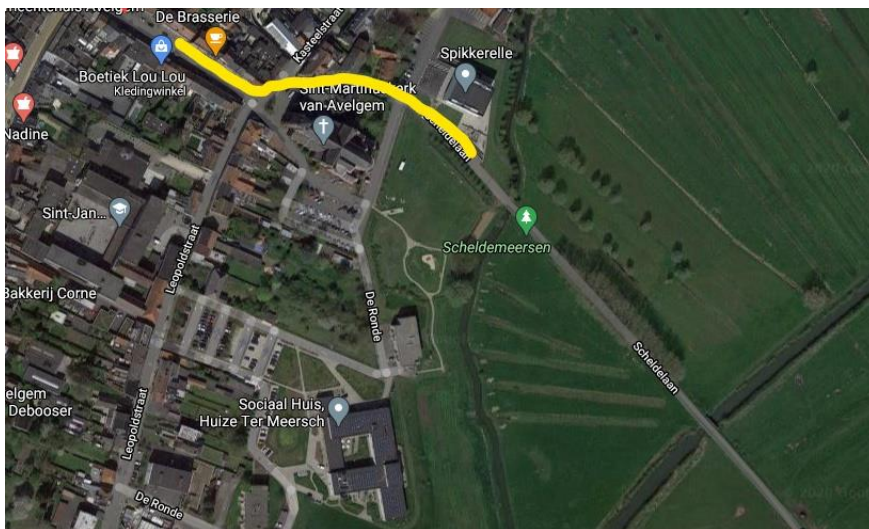
En cas d'inscription le jour même, veuillez vous présenter dans la salle de spectacle de Spikkerelle. Vous pourrez y payer en espèces ou via payconiq.

**Attention : les inscriptions le jour même seront uniquement possibles jusqu'à 30 min avant le départ de chaque course. Aucune inscription le jour même ne sera toutefois possible pour la course en équipe. Du pain d'épices sera également distribué aux nouveaux inscrits jusqu'à épuisement des stocks.**

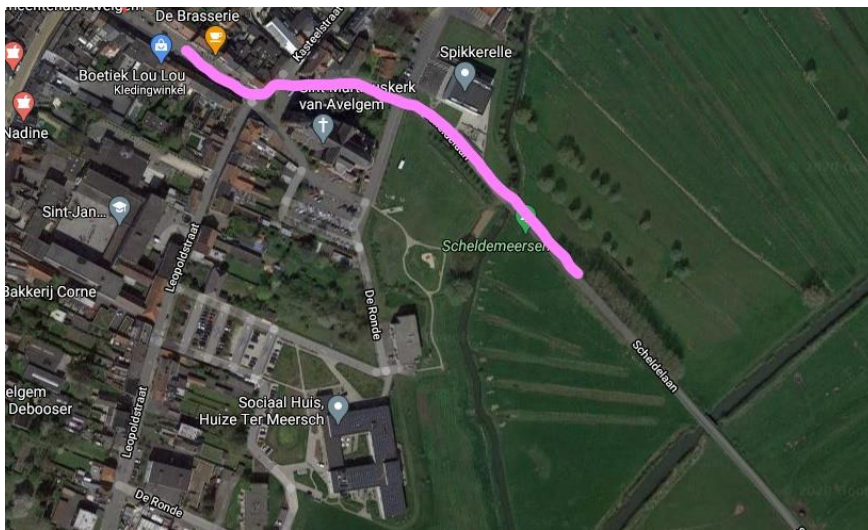
## 2. Échauffement

Les athlètes qui le souhaitent peuvent s'échauffer dans la Kasteelstraat (rue adjacente à l'église).

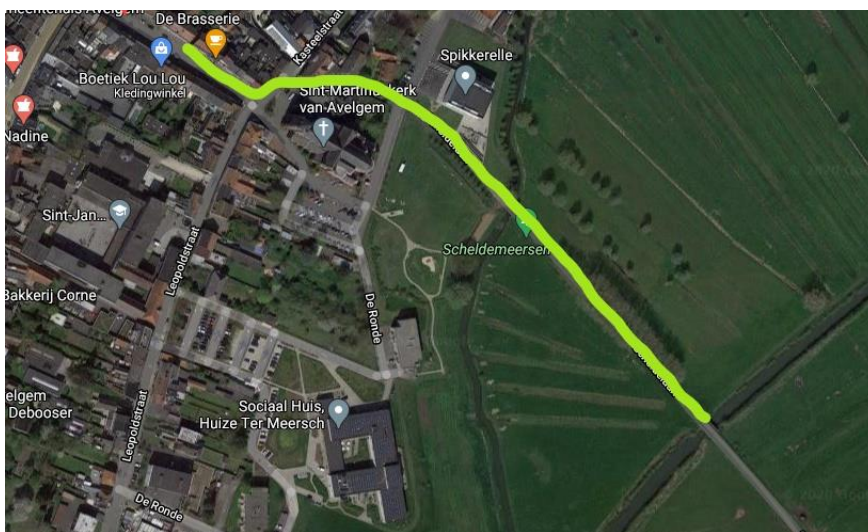
## 2. Parcours



**500 m**



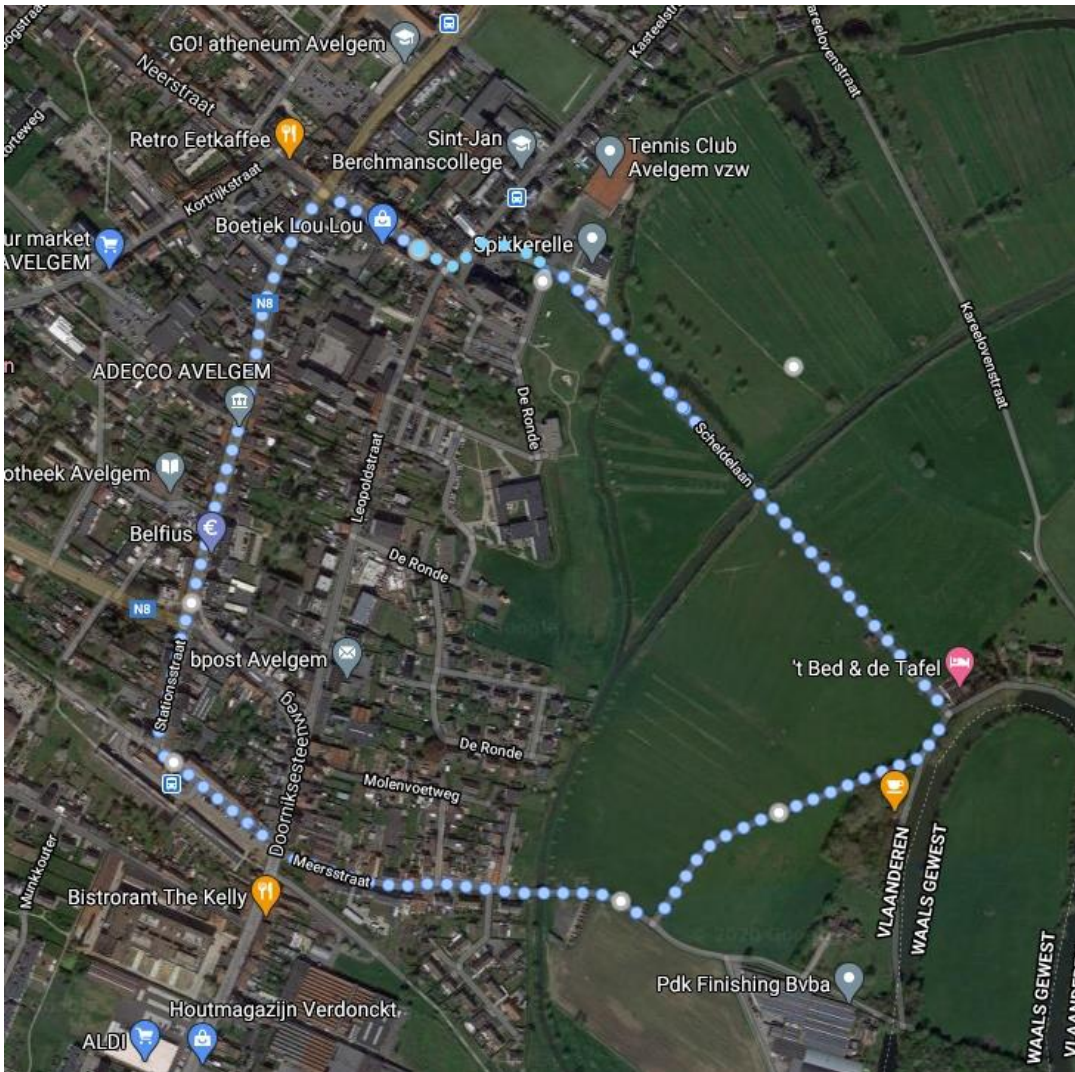
**750 m**



**1000 m**

Kidsrun : 500 m, 750 m et 1000 m

Départ et arrivée dans la Kerkstraat. Parcours : aller-retour.



2,5 km

5 km : 2 tours

Départ et arrivée dans la Kerkstraat.

10 km : 4 tours

Départ et arrivée dans la Kerkstraat.

10 km par équipe : 1<sup>er</sup> coureur deux tours, 2<sup>e</sup> coureur un tour, 3<sup>e</sup> coureur un tour.

Départ et arrivée dans la Kerkstraat.

### 3. Le kidsrun

| Départ | Arrivée        | Année de naissance |
|--------|----------------|--------------------|
| 17h00  | 500 m filles   | À partir de 2016   |
| 17h15  | 500 m garçons  | À partir de 2016   |
| 17h30  | 750 m filles   | 2014-2015          |
| 17h45  | 750 m garçons  | 2014-2015          |
| 18h00  | 1000 m filles  | 2012-2013          |
| 18h15  | 1000 m garçons | 2012-2013          |

Un ravitaillement est prévu à l'arrivée (eau, fruits, cake).

Tous les enfants recevront une médaille à l'arrivée.

Il y aura aussi un podium pour les trois premiers garçons et filles de chaque course.

La remise officielle des prix aura lieu :

- à 18h dans le foyer (Spikkerelle) pour les distances de 500 m et de 750 m.
- à 18h30 dans le foyer (Spikkerelle) pour le 1000 m.

### 1. Les 5 km, 10 km et course par équipe

| Départ | Arrivée                | Année de naissance | Podium |
|--------|------------------------|--------------------|--------|
| 19h00  | 5 km dames et hommes   | avant 2011         | 20h15  |
| 20h00  | 10 km dames et hommes  | avant 2011         | 21h15  |
| 20h05  | 5 km + 2,5 km + 2,5 km | avant 2011         | 21h15  |

Un ravitaillement (eau) est prévu à chaque tour dans la Kerkstraat.

Un ravitaillement est également prévu à l'arrivée (eau, fruits, cake).

Pour l'épreuve en équipe, une zone de transition sera également aménagée.

Une enveloppe (75 euros – 50 euros - 25 euros) sera remise aux trois premiers hommes et femmes de chaque épreuve individuelle. Des prix en nature sont également prévus par sous-catégorie : jeunes (2008-2011), juniors (2004-2007), seniors (1984-2003), masters 1 (1974-1983) et masters 2 (avant 1973). Les trois premières équipes hommes (ou équipes mixtes) et les trois premières équipes femmes recevront également un prix en nature.

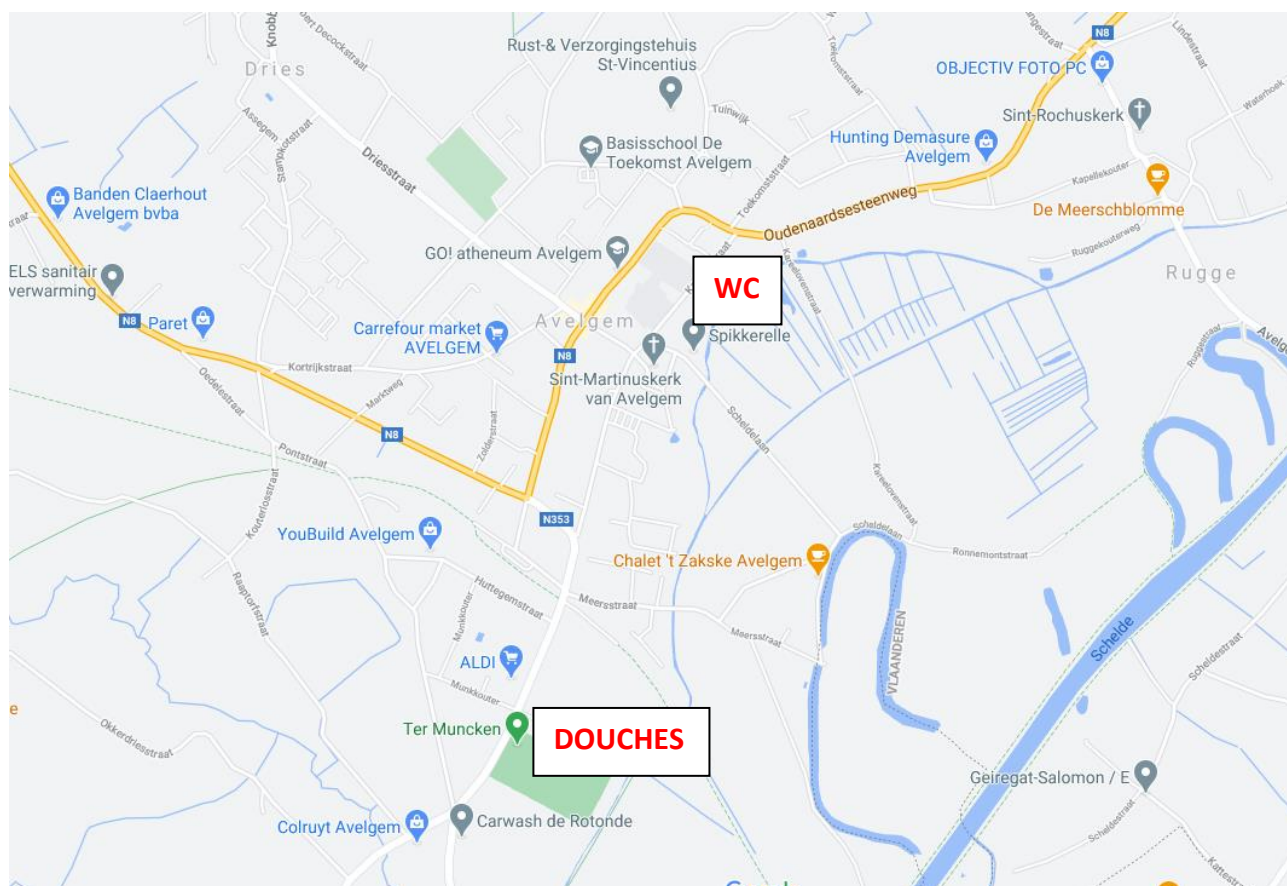
## 4. Vestiaires et dépôt de sacs à dos

À partir de 16h30, vous pourrez déposer votre sac à dos/vos vêtements dans la salle de spectacle de Spikkerelle. Vous recevrez un bracelet numéroté. Ce bracelet vous permettra de venir rechercher votre sac à dos/vos vêtements. Nous vous demandons de venir les rechercher avant 21h30.

## 5. Sanitaires

Il sera possible de se doucher dans le hall sportif 'Ter Muncken' (Doorniksesteenweg226).

Des WC seront également ouverts dans le foyer de Spikkerelle.



## 6. Snacks et boissons

Des boissons chaudes et des hotdogs seront vendus dès 17h00 sur la place à côté de Spikkerelle. Dans le foyer, vous pourrez acheter des boissons fraîches.