

Trail 25km individual

Carnet de route, bonne course!

Bienvenue à l'EcoTrail de Bruxelles

4 épreuves – 4 distances

L'événement a pour but d'offrir à chacun un défi à sa mesure!

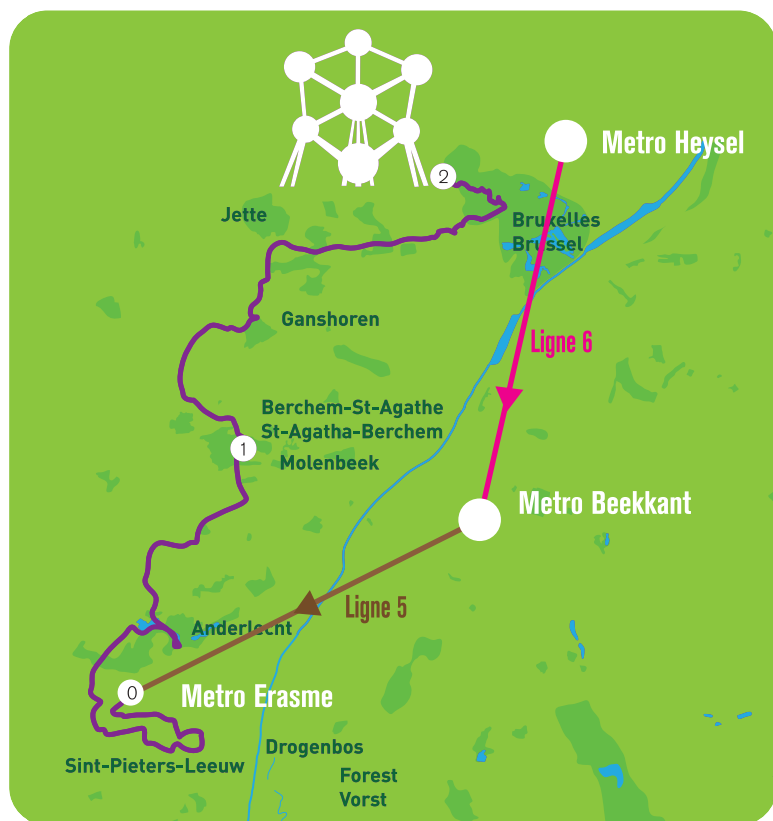
L'EcoTrail de Bruxelles nourrit aussi une deuxième ambition: faire découvrir une ville étonnamment verte et aérée.

Le parcours (80km, 80km RBB) commence dans la somptueuse forêt de Soignes pour emprunter ensuite de larges tronçons de la Promenade Verte (19km, 25km), conçue précisément pour traverser un maximum de parcs et de jardins et faire oublier ainsi que nous ne sommes parfois qu'à un jet de pierre du centre ville.

Attention, il reste néanmoins quelques passages plus délicats et des carrefours à risque où nous vous recommandons la plus grande prudence.

Bonne route.

L'équipe de l'EcoTrail de Bruxelles



	Zones + ravitaillements		Coordonnées GPS	Barrières horaires*	Boissons		Nourriture		Kiné Podo	Secours
	Lieux	KM			froid	chaud	froid	chaud		
0	Campus Erasme	0	N50 48.777 E4 15.879	11h00	X	X	X			X
1	Avenue de la poésie	11,8	N50 50.680 E4 17.734	12h41	X		X			
2	Atomium	24	N50 53.674 E4 20.504	14h30	X	X	X	X	X	X

* Horaires limites pour quitter le ravitaillement, sous peine de mise hors course

EN PRATIQUE

Date : **Samedi 29 Septembre 2012** / Horaire : **Départ 11h00**

Lieu : **Campus Erasme**

Distance : **24 km** / Dénivelé positif : **304 m**

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à 3h30.

Pour rejoindre la zone de départ depuis l'Atomium (Heysel -> Beekkant -> Erasme)

En métro : Prendre la ligne 6 direction Simonis (Elisabeth), changer à Beekkant et prendre le métro ligne 5 direction Erasme jusqu'au terminus.

Dernier départ conseillé de la station de métro Heysel : 9h45

Une consigne est à votre disposition dans la zone de départ et vos sacs seront rapatriés par nos soins à la zone d'arrivée.

Pendant la course, le parcours est indiqué à l'aide de deux niveaux d'indications.

- Suivez prioritairement les rue-balises (1) et les flèches jaunes (2).
- En cas de doute, référez-vous au fléchage de la Promenade Verte (3).

Soyez tout de même très attentifs aux déviations et à ne pas louper un embranchement.



1

2

3



Pour votre sécurité, sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles

Pour la nature. Au fil des kilomètres, vous traversez plusieurs réserves naturelles. Utilisez votre sac anti-déchets. Respectez aussi la flore en restant sur les sentiers et la faune en évitant tout vacarme inutile.

Pour autrui. En forêt et sur la Promenade Verte, vous croiserez sûrement d'autres promeneurs. Pensez à partager le chemin et à faire preuve de convivialité.

A l'arrivée, les sacs coureurs, douches et soins (kiné/podo/ostéo) se situent à la Maison des Archers, à 300m de l'Atomium, Avenue Marathon 1 (suivre le fléchage).

Le repas coureurs (de 12h30 à 2h du matin) se tiendra sous le chapiteau de l'Atomium.

NUMEROS A CONSERVER PENDANT L'EPREUVE :

PC COURSE : +32 492 618 007

PC MEDICAL : +32 495 745 207

Si pas de réponse contacter le N° d'urgence : 112

Le dossard doit être porté avec le **numéro visible** sur la partie haute et avant du corps.

Des contrôles inopinés seront effectués.

Conformément au règlement, tout manquement à ces obligations entraînera l'attribution de pénalités.

NB : Le dossard « EcoTrail de Bruxelles/van Brussel® » est OBLIGATOIRE tout au long de la manifestation ; il vous permettra d'accéder aux différentes zones de la course (ravitaillments, récupération des sacs, buffet, douches, soins...).