

CHAMPIONNATS DU NORD DE CROSS-COUNTRY 2018



Dimanche 14 Janvier

à Gravelines

Parc du Polder

Boulevard de l'Europe

À PARTIR DE 10H00

**RESTAURATION
SUR PLACE**

**VILLAGE
SPORT-NATURE
A SPORTICA**



HORAIRES

10h Poussines : 2 mini + 1PB 1450m

Départ A-B-C-A-B-C-K-Arrivée

10h10 Poussins : 2 mini + 1PB 1450m

Départ A-B-C-A-B-C-K-Arrivée

10h25 Benjamines : 2 PB 2200m

Départ-A-B-C-D-J-K--A-B-C-D-J-K-Arrivée

10h40 Benjamins : 2 PB 2200m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-J-K-Arrivée

10h45 Eveil Athlé Challenge Endurance(6' 8' 10' 12')

10h55 Minimes filles : 1 Mini + 1 MB 2450m

Départ-A-B-C-A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

11h10 Minimes garçons : 1PB + 1MB 2800m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

11h25 Juniors masculin et Critérium Vétérans : 3MB 4900m

Départ + 3x(A-B-C-D-E-F-G-J-K) + Arrivée

12h00 Cross court masculins : 1PB + 2MB 4250m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-E-F-G-J-K- A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

12h20 Cross court féminins : 1PB + 2MB 4250m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-E-F-G-J-K- A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

12h45 Cadettes : 1PB + 1MB 2800m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

13h10 Cadets et juniors filles 1PB + 2MB 4250m

Départ-A-B-C-D-J-K-A-B-C-D-E-F-G-J-K- A-B-C-D-E-F-G-J-K-Arrivée

13h35 Cross long féminins 1MB +2GB 6700m

Départ + A-B-C-D-E-F-G-J-K-A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K + Arrivée

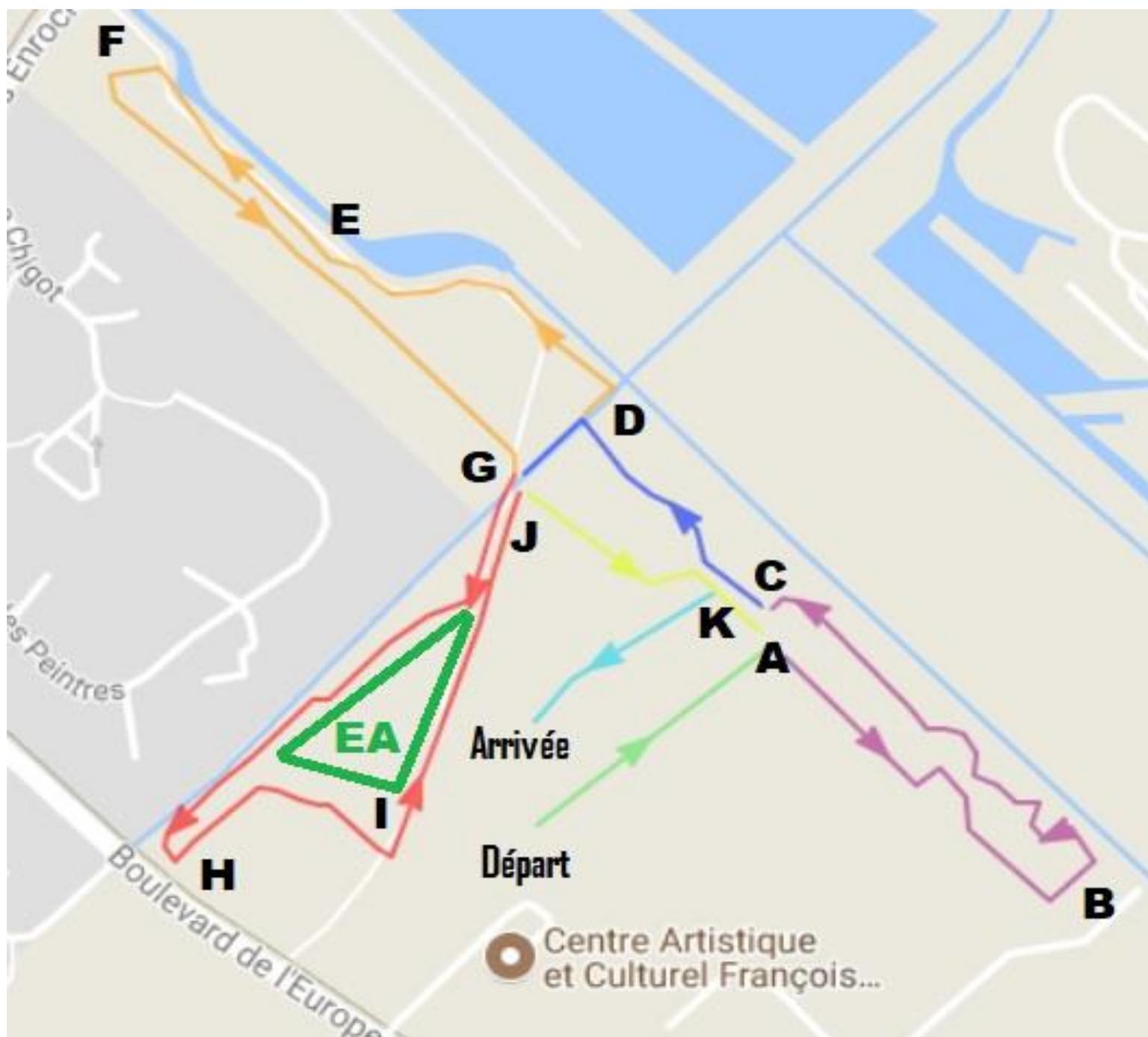
14h15 Cross long masculins 3GB + 1PB 8450m

Départ + 3x(A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K) + A-B-C-D-J-K-Arrivée

15h00 Vétérans 3GB + 1PB 8450m

Départ + 3x(A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K) + A-B-C-D-J-K-Arrivée

PARCOURS



Mini-boucle (MINI) : A-B-C

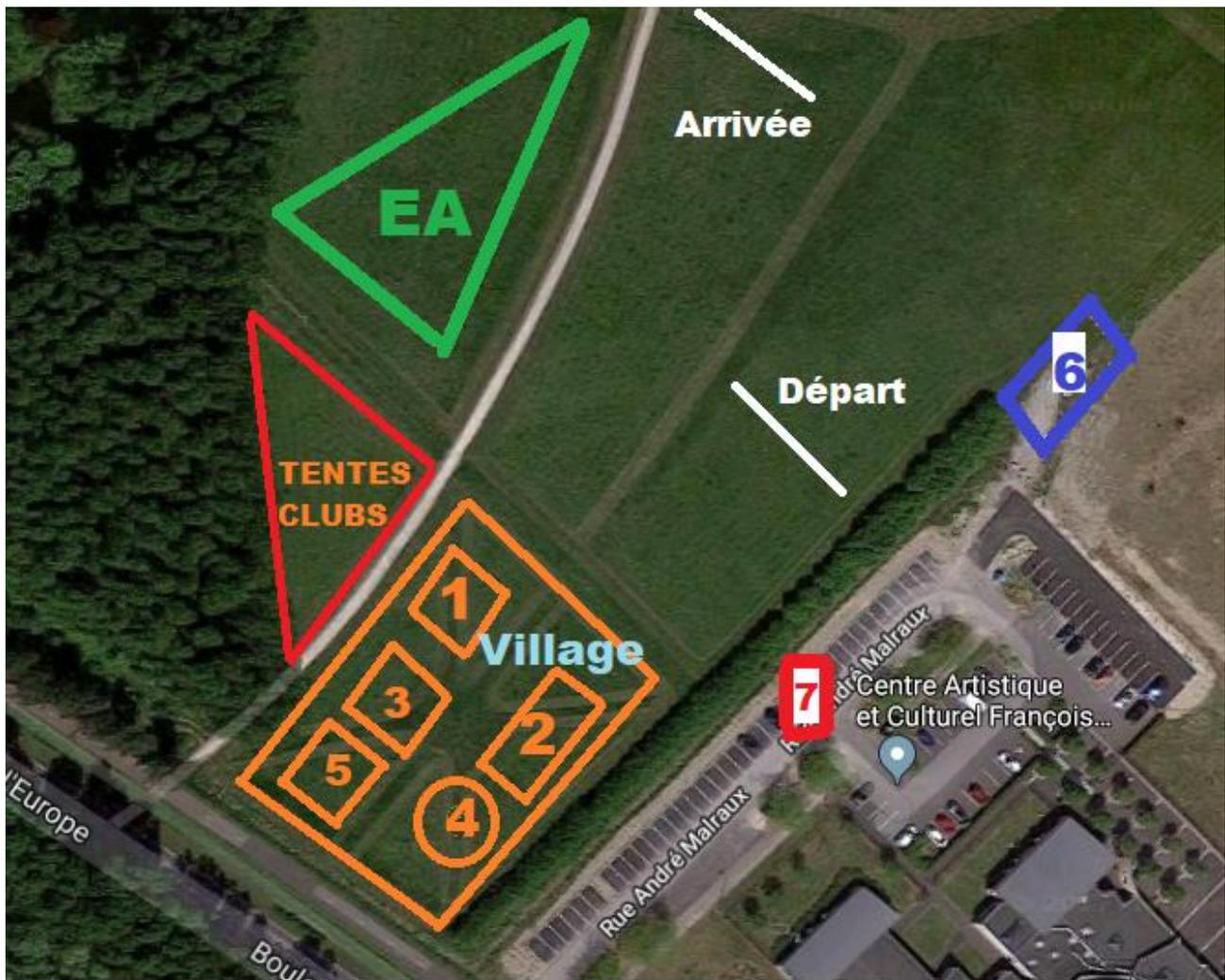
Petite Boucle (PB) : A-B-C-D-J-K

Moyenne boucle (MB) A-B-C-D-E-F-G-J-K

Grande Boucle : A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K

EA : Parcours Challenge Endurance Eveil Athlétisme

PLAN DU SITE



1: Stand chocolat Chaud

EA : Parcours Eveil

2: Buvette (chapiteau, tables chaises)

3 : Remise des dossards

4 : panneau : info, résultats

5 : Toilettes

6 : Car Podium

7 friterie

INFO UTILES

Sur la plaine de départ du cross

Vous y trouverez

- des toilettes (4 cabines)
- un espace tente clubs
- un espace pour retrait des dossards
- des stands avec la BUVETTE & une FRITERIE
- la tente secouristes



A Sportica (Salle VIP, plateau multisport)

- Vestiaires & Douches en dur
- Toilettes (Hall Sportica)
- buvette
- Village Sport-Nature (voir ci-après)

RESTAURATION

2 buvettes seront à votre disposition

1 buvette sur les lieux du cross sous un Chapiteau

avec sandwich, boissons chaudes, pompes à bière, friandises, gobelet souvenir...

Friterie avec frites, américain...

1 buvette dans Sportica

au cœur du Village Sport-Nature

Au sein du Village Sport-Nature diverses stands et activités

Tyrolienne de 14 à 16h

(cf. programme dernière page)

50 tickets tyroliennes à gagner pour les participants du cross

1er tirage au sort à 13h00 (25 tickets gagnants)

2ème tirage au sort à 14h00 (25 tickets gagnants)

ACCESSIBILITE ET PARKING

Lieu du Cross : Boulevard de l'Europe 59820 GRAVELINES
(Centre Artistique François Mitterrand)

ACCESSIBILITE VIA L'AIG

Sortie 52 (à hauteur de Bourbourg), direction Gravelines jusqu'au château d'eau
puis prendre à droite Route de Bourbourg (collège PMC), Rue de la Plage et Boulevard de l'Europe
Plus simplement : Direction Sportica.

PLAN GENERAL



① à ⑨ parking voitures

P Parking Organisation
centre F. Mitterrand

→ Accessibilité à pied
via parking voitures

DM Dépose Minute Bus

CROSS départ/arrivée/dossards

PARKING BUS & DEPOSE MINUTE BUS

DEPOSE MINUTE

2 Arrêts de bus serviront de dépose minute (un dans un sens et un dans l'autre) :
Boulevard de l'Europe à proximité du rond point de Sportica.
Vous serez guidés à partir du Centre François Mitterrand

Si un arrêt de bus est utilisé, allez jusqu'au rond-point faites demi-tour et utilisez celui côté opposé (avec abris bus).

L'arrêt de bus se situe à environ 200-300m du lieu du départ du cross

STATIONNEMENT BUS

Les bus pourront stationner sur 3 parkings prévus à cet effet (sur arrêté municipal)

1/ Parking du stade du Moulin (rue de la plage) environ 6 à 8 bus

2/ Parking Edmond Rostand (Rue Victor Hugo) environ 10 bus

3/ Éventuellement un 3ème parking (Rue des Islandais) en face du parking des Camping-Cars

Des bénévoles seront présents de 8h30 à 11h30 sur les 2 parkings de BUS

PARKING OFFICIELS & ORGANISATEURS (cf plan général)

Seuls les organisateurs et juges officiels pourront stationner sur le **parking François Mitterrand (Boulevard de l'Europe)** à proximité du village Départ du Cross.

Un responsable « stationnement » filtrera à l'entrée selon les modalités qui seront données les jours précédents.



PARKINGS Voitures

4 parkings Sportica et à proximité (via le Boulevard de l'Europe)

1/ Rue Claude Bernard

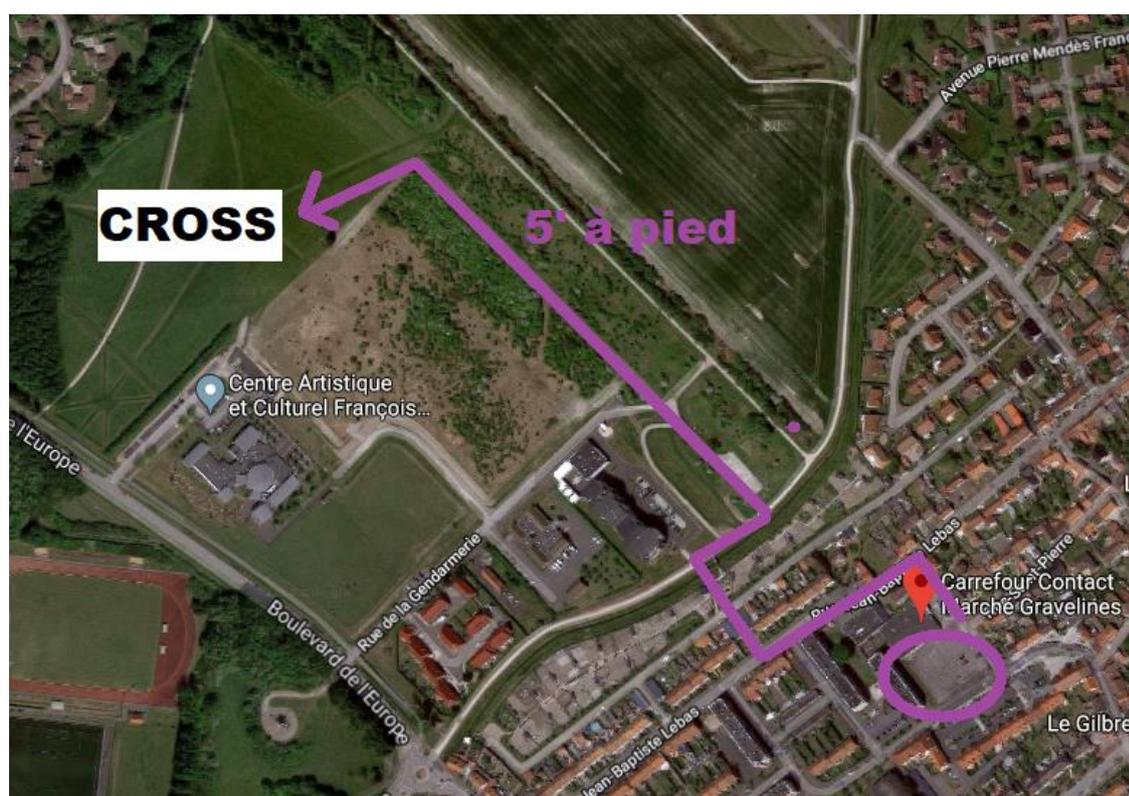
2/ Boulevard des Sculpteurs (en passant devant la caserne des pompiers)

3/ Route des enrochements

4/ TENNIS Route des Enrochements

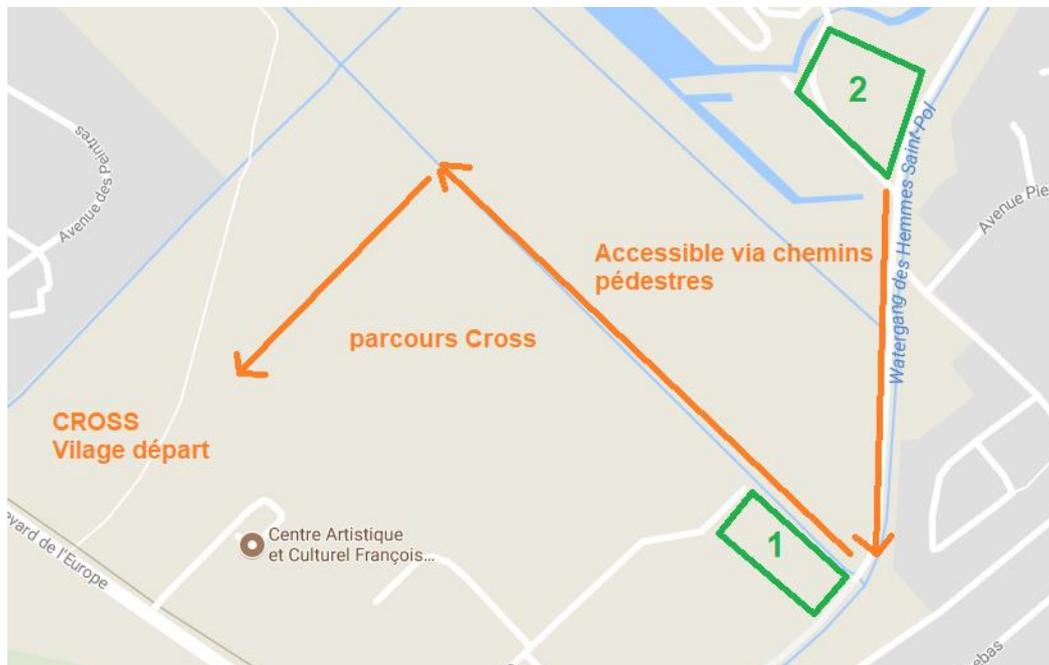


PARKING CARREFOUR CONTACT DES HUTTES (GRAVELINES) : Adresse : Rue Jean Jaurès 59820 GRAVELINES



2 PARKINGS : Cross Accessible via Chemins pédestres (5'-8' à pied)

- 1/ Parking derrière la Gendarmerie (30 places environ) : rue de la Gendarmerie tout au fond
- 2/ Parking « Cimetière » (60 places environ) accessible via Route de la Centrale, puis Rue de la digue Level puis Avenue Pierre Mendès France (au bout)



PARKING Stade su Moulin (côte parc de Jeux et Skate Park)

Intersection Rue de la Plage / Boulevard Pierre Brossolette (indiqué en rouge sur le plan)



ATTENTION chaque Parking de voiture nécessitera de traverser une/des routes ouvertes à la circulation. Des passages piétons sont présents sur chacune des routes sans grand détour.

PROGRAMME VILLAGE TRAIL & NATURE

DANS LE CADRE DE LA COURSE «SUR LES TRACES DE VAUBAN»

12, 13 & 14
JANVIER 2018

COMPLEXE SPORTICA
GRAVELINES

VENREDI 12 JANVIER 16 H - 20 H

16 h - 20 h : Retrait des dossards

18 h : Gestion du sommeil en ultra – Rémy Hurdiel, maître de conférences en STAPS

19 h : Trail et étirements – François Nicolle et Elodie Happiette, kinésithérapeutes du sport

18 h - 20 h : Tyrolienne, initiation paddle, baptêmes de plongée

18 h 30 : Initiation avifit

SAMEDI 13 JANVIER 10 H - 22 H

10 h - 13 h 30 : Tyrolienne

11 h : Zumba / Strong

12 h : Initiation avifit

12 h - 13 h 30 : Retrait des dossards

13 h 30 : Trail jeunes (baby, 1km, 3km)

13 h 45 : Randonnée et marche nordique découverte (7, 9 ou 12 km)

14 h : Marche nordique chronométrée (12 km)

14 h - 15 h : Tyrolienne

14 h 30 - 16 h : Retrait des dossards

15 h : Sport et alimentation – Frédérique Garat, nutritionniste

15 h 30 : Initiation avifit

16 h 30 - 17 h 30 : Tyrolienne

17 h : Trail 8 km

17 h 15 : Trail 14 km et 25 km

DIMANCHE 14 JANVIER 10 H - 16 H

10 h - 16 h : Championnat départemental de cross

10 h - 13 h : Aviron Indoor - Tentative de record de France (différentes distances, en solo ou en équipe)

10 h 30 - 14 h 30 : Canicross (enfants, adultes, caniVTT, canitrotinette)

14 h - 16 h : Tyrolienne

Plus d'infos : <http://surlestracesdevauban.fr>

Buvette et restauration sur place

A l'occasion du Village Sport Nature : 50 tickets gagnants pour une descente en tyrolienne seront tirés pour les participants au cross (tickets à remettre dans l'urne dans Sportica).