



PROGRAMME

25 KM DE MIQUELON 2022

25 JUIN

Le déplacement sur Langlade pour les participants se trouvant à Miquelon sera assuré par des bus samedi matin : **10h00 pour les inscrits à Saint-Pierre et 11h00 pour les inscrits à Miquelon.**

Un camion de la CAERN arrivera au « coin du sable » à 12h00. Les sacs devront être embarqués ¼ d'heure avant le départ et seront placés dans la salle des Sports de Miquelon où les douches seront ouvertes.

Il est conseillé de fixer une étiquette avec votre numéro de dossard sur votre sac.

Les vélos sont interdits sur le circuit des 25 km de Miquelon. Afin d'éviter les accidents et de permettre à **celles et ceux qui néanmoins souhaitent regagner Miquelon à vélo, un départ sera donné à 12 heures.** Si certains d'entre eux étaient rejoints par les coureurs, ils devront immédiatement se mettre à l'écart de la route.

Comme dans toutes les courses, le départ accompagné d'un animal est formellement interdit.

Le départ de la course est à 1 km environ du bar de chez "Jeannot". La course sera chronométrée jusqu'à 17 heures environ. Les temps de passage seront communiqués aux 5 - 10 - 15 et 20 km.

Une tente sera installée au départ pour permettre aux participants de s'abriter et de se mettre en tenue dans de bonnes conditions de confort.

Des toilettes seront installées au départ et à mi-course.

Aux 5 - 10 - 15 - 20 - 22,5 et 25 km, vous trouverez des points d'eau, du sucre, des oranges, des fruits secs et des troussees de premier soin. A deux points différents, les coureurs pourront disposer d'éponges humides.

La surveillance de la course se fera sous la responsabilité d'un médecin. Il sera seul habilité à décider de l'arrêt des candidates et candidats particulièrement éprouvés. Il est de l'intérêt des éventuels participants concernés de se plier à l'avis médical.

Deux contrôles seront également prévus, lors de la course.

Les coureurs de la première partie du relais pourront regagner Miquelon avec les voitures balais.

La remise des médailles et des trophées se fera à la Maison des Loisirs à 18 heures.

À partir de 19h30, en ouverture du **Méchoui**, un "**Punch de l'amitié**" vous sera offert sous la tente de réception par le Comité. **Lors de cette soirée méchoui, la présence de jeunes enfants est déconseillée, ceci pour des questions de sécurité.**

L'animation musicale sera assurée cette année par : Elsa MARTINEZ et Allan LAFITTE – DELIRIUM – BLAGUE & HALE.

**Départ
de la
course :
13
heures**

**Animation
du
Méchoui**

***Chaque participant doit disposer d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied en compétition.**

* Le montant de l'inscription est fixé à 35 euros.
Il comprend le droit de participation (en compétition ou loisirs),
le méchoui, les spectacles et le bal (*le vin et les boissons seront à la charge de chacun*).
Les participants ont la responsabilité de l'organisation et de la prise en charge de leur transport.

* L'hébergement pris en charge par l'organisation concerne les nuits du vendredi au dimanche. Il est assuré dans des lieux collectifs.

Prévoir un sac de couchage.

* Si vous vous inscrivez en groupe, et afin d'éviter des erreurs de classement dans la course, **veillez à conserver impérativement le numéro du dossard attribué au moment de l'inscription**
(*Attention ! Les numéros des dossards impairs sont attribués aux hommes et les numéros pairs aux femmes*)

Dorénavant, les inscriptions se font en ligne à l'adresse suivante :
<http://www.25km-de-miquelon.net>

