



ROADBOOK

13e Trail La Grimace



Trail La Grimace
Marche-en-Famenne 21-04-2024

13^e Edition

9 km start 10h 19 km start 10h 39 km start 9h

Pré-inscriptions www.goaltiming.be et inscription sur place possible.
Infos : www.trailattitudefamennoise.be

Avant toute chose, la [Trail Attitude Famennoise le TAF](#) pour les intimes et pas que, vous remercie déjà pour votre présence en nombre dimanche (300 préinscrits) sur sa 13e Grimace!

Nous avons plus que jamais hâte de vous emmener à la (re)découverte des magnifiques paysages de notre région Famenne-Ardenne.

Pour ceux qui ne seraient pas préinscrits, il n'est pas trop tard pour participer. Les préinscriptions sont clôturées, mais vous pouvez encore vous inscrire sur place, et sur les 3 distances bien sûr.

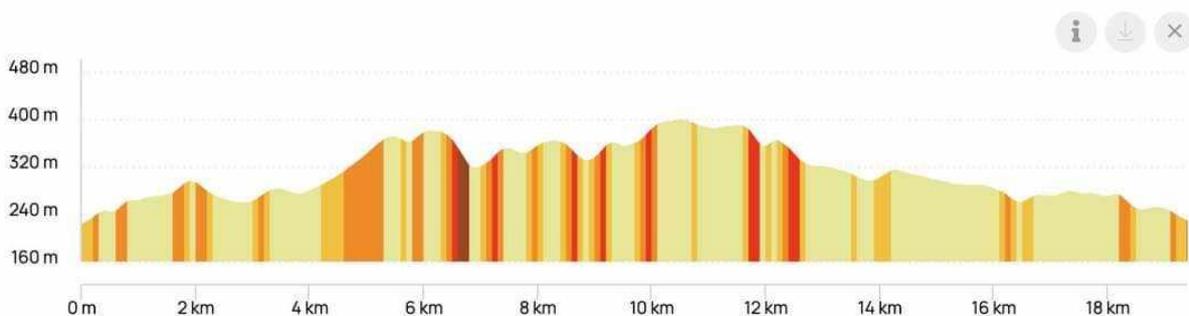
Sachez aussi que nous avons fait le choix de ne pas dévoiler les parcours, par respect vis-à-vis de ceux qui chaque année nous renouvellent leur confiance.

Parcours

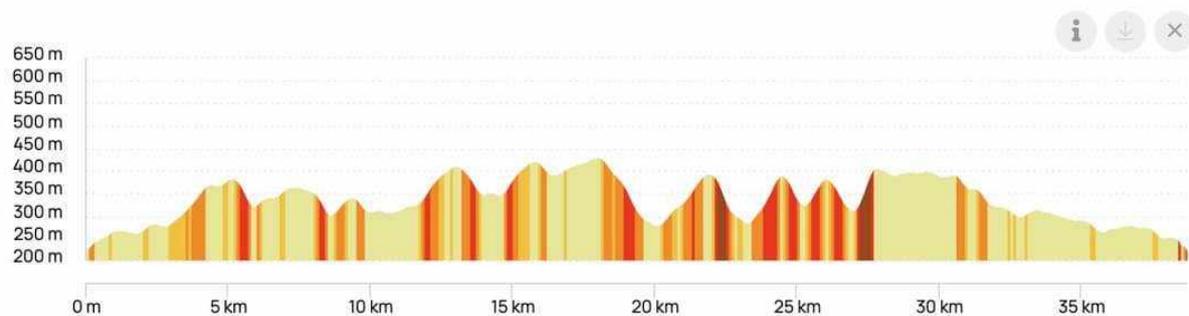
→ 9 km (Start to trail) - 180 m de D+ - départ à 10h (9€ sur place)



→ 19 km - 380m de D+: départ à 10h (15€ sur place)



→ 39 km - 1000 m de D+: départ à 9h (18€ sur place)



Programme

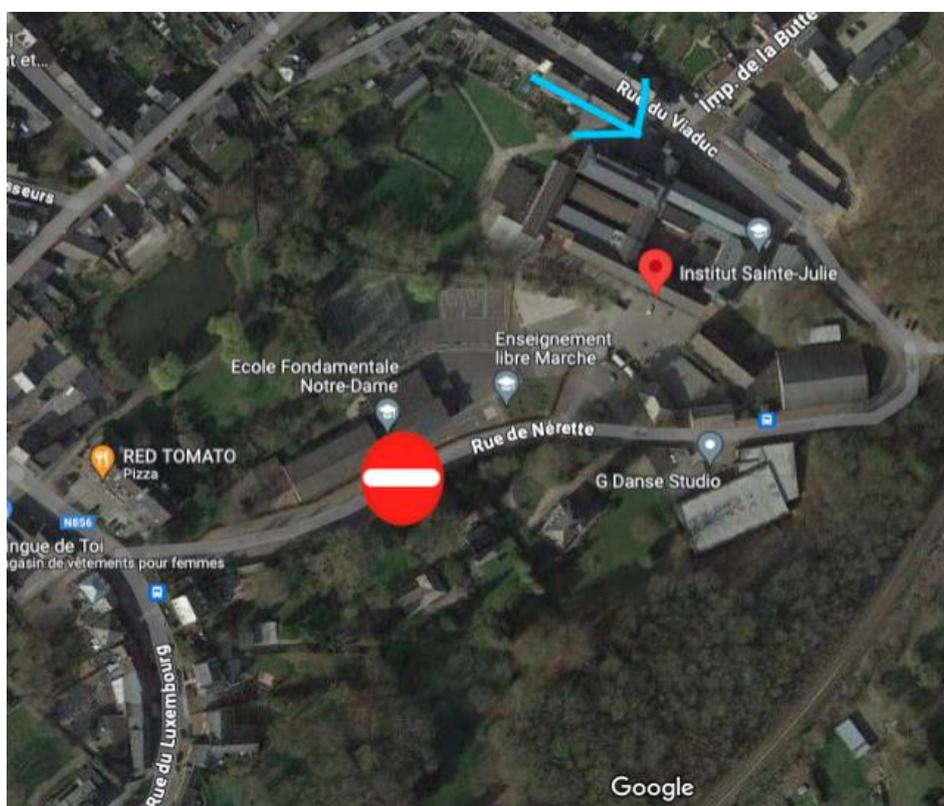
- A partir de 7h30 : ouverture du secrétariat (merci dans la mesure du possible de ne pas attendre le dernier moment pour retirer votre dossard)
- 9h : départ du 39 km
- De 9h à 15h : garderie (voir ci-dessous)
- 10 h : départ des 9 km et 19 km

Adresse du jour

Institut Sainte-Julie: Rue de Nérette 2, 6900 Marche-en-Famenne: [adresse](#) (cliquez)

Accès via la Rue du Viaduc (Rue Nérette à sens unique)

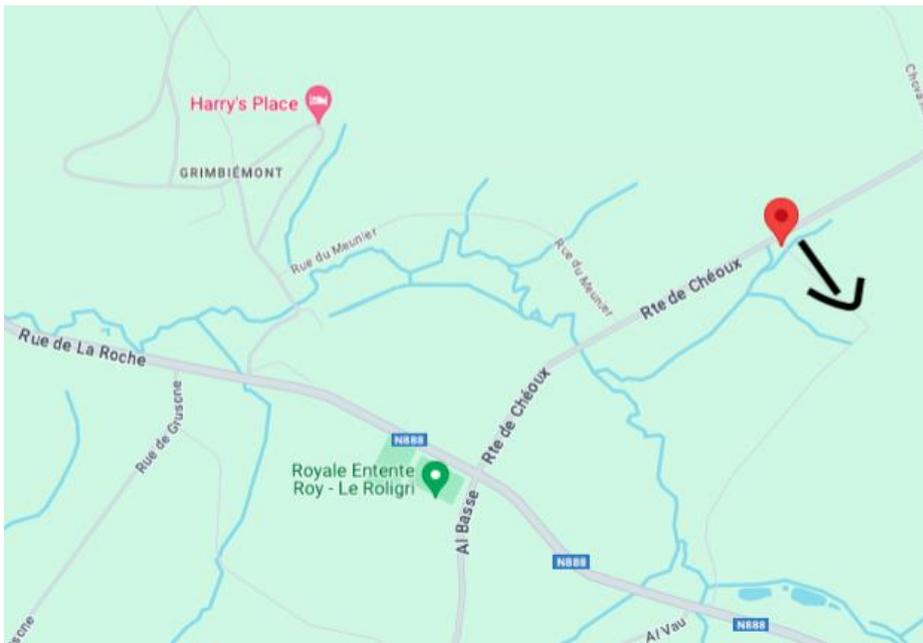
Parking aisé à proximité



Où voir les coureurs?

39 km

11e km (cliquez)



25e km (cliquez)

A 400 m du 11e km



30e km (ravitaillement) (cliquez)

Ou alors (pour éviter de marcher) un peu après le ravitaillement (rue Joseph Henry, en allant vers Verdenne)



19 km

11e km (ravitaillement) (cliquez)

Ou alors (même chose, pour éviter de marcher) un peu après le ravitaillement (rue Joseph Henry, en allant vers Verdenne)



Ravitaillements

Gobelet personnel indispensable!

39 km (3)

- 12e km (liquide et solide)
- 24ekm (liquide)
- 30e km (liquide et solide)
- A l'arrivée (liquide et solide)

19 km

- 11^e km (liquide et solide)
- A l'arrivée (liquide et solide)

9 km :

- A l'arrivée (liquide et solide)

Balisage

Drapeaux oranges



Numéros d'urgence

Numéro d'urgence: 0497/687557 (organisation).

Si la situation le justifie, vous pouvez aussi contacter les services d'urgence en composant le 112 (possible aussi hors réseau et GSM verrouillé).

Nous vous encourageons vivement à vous munir de votre GSM, et de ces 2 numéros.

En cas d'abandon, prévenez l'organisateur ou le chronométrateur.

Garderie

Pour la première fois, nous proposons une garderie gratuite (espace sécurisé avec diverses activités) pour vos enfants (de 9 h à 15 h).

Les parents sont tenus d'être en ordre d'assurance "responsabilité familiale", en cas d'éventuels dégâts spécifiques occasionnés par leur enfant.

En cas d'accident ou de maladie estimé par le responsable comme étant grave, les services d'urgences et médicaux (ambulance, médecin,...), et les parents seront prévenus de pair, et les soins nécessaires prodigués."

Réservation souhaitée : info@trailattitudefamennoise.be



Paiement par carte

Inscription, bar ou pain saucisse, il sera possible de régler vos achats par carte bancaire.

“After” course

- Vestiaires (aussi accessibles avant la course) et douches, hommes et femmes, dans le bâtiment de l’Institut Sainte-Julie.
- Massages par Mathilde [MD Performance](#) et Sébastien.
- Bar (pils traditionnelle et softs bien sûr, mais aussi Chatte, Orval,...) et restauration (pain saucisse).
- Remise des prix: 3 premiers hommes et femmes de chaque distance.

Un très sincère merci :

- A vous bien sûr les coureurs;
- A tous nos bénévoles;
- À la Commune de Marche;
- A la DNF et aux privés;
- A l’Institut Sainte-Julie;
- A Gauthier, speaker;
- A Goaltiming, chronométrateur.

Nous vous fixons par ailleurs d’ores et déjà rendez-vous pour la Corrida du Beaujolais, à Marche, le vendredi 22 novembre!

Mais avant cela, n’oubliez pas de sourire sur La Grimace! A dimanche! 😊 😊

<https://www.trailattitudefamennoise.be/>

<https://facebook.com/events/s/trail-la-grimace-2024-9-19-39k/343618721718413/>