



Déroulement de la journée marche nordique

Samedi 08. Mai

- 12 h 00** Ouverture du domaine gastronomique, retrait des dossards et inscriptions sur place pour la marche-nordique
- 12 h 30** Début de la journée avec Qi Gong
- 13 h 00** **Exposé:** plus de vitalité et de bien-être avec la technique et les mouvements adaptés
- 13 h 45** **Échauffement pour la marche-nordique**
- 14 h 00** **Départ de la marche-nordique**
- 15 h 00** Ouverture de la Pasta Party
- 15 h 00** Retrait des dossards et inscription sur place pour la course à pied du lac de Schluchsee
- 17 h 00** **Honneurs aux trois plus grands groupes sur la ligne d'arrivée**

Programme

- Expo-Running
- Exposés sur le thème marche nordique
- Échauffement avec des professionnels
- Pasta-party à petits prix

Coup d'envoi

La saison de marche nordique de la haute Forêt-Noire débute traditionnellement à Schluchsee avec la journée marche nordique May. Les participants peuvent choisir entre le parcours de 18 km ou celui de 11 km. Débutant ou marcheur avisé, tout le monde trouve le parcours qui lui convient.

Expo- Running

La maison May et ses stands partenaires vous proposent tout pour la marche nordique.

Tarifs inscription

Jeunes:
1998-2002
5,00 €

Adultes:
1997 et plus âgés
12,00 €



Inscriptions marche nordique

Sur internet www.schluchseeauf.com

Inscriptions sur place:

13. Mai 2017 | à partir de 12 h 00 | sur le lieu de départ.
Majoration: 4,00 €
Les dossards pour les clubs/groupes de 2 personnes et plus seront distribués groupés.



33. ÈME COURSE INTERNATIONALE DU LAC DE SCHLUCHSEE

GAGNER ENSEMBLE
Organisateur LG Hohenfels



INSCRIVEZ-VOUS
DES MAINTENANT!
Soit sur
www.schluchseeauf.com

Samedi 13 / Dimanche 14

MAI 2017

powered by

may





Déroulement de la journée

Dimanche 14. Mai

- 8 h 00** Inscription sur place et retraits des dossards
- 8 h 30** Ouverture du domaine gastronomique
- 9 h 40** Départ May 10er
- 9 h 50** Echauffement
Hommes | Femmes | Jeunes | Coupe Collège | Coupe Junior
- 10 h 10** 1. Bloque de départ
Hommes | Femmes
Jeunes | Coupe Collège
1. sas: rouge temps escompté 1h26
2. sas: jaune temps escompté 1h27-1h34
3. sas: blanc temps escompté 1h35-1h40
- 10 h 35** Départ Coupe Junior
- 10 h 50** 2. Bloque de départ
Hommes | Femmes
Jeunes | Coupe Collège
4. sas: vert temps escompté 1h41-1h46
5. sas: bleu temps escompté 1h47-1h55
6. sas: orange temps à partir de 1h56
- 12 h 30** Remise des prix Coupe Junior
- 14 h 00** Remise des prix toutes categories

Inscriptions le jour de la course

Samedi 13. Mai | 15 h 00 jusqu'à 18 h 00

Dimanche 14. Mai | à partir de 8 h 00

Et 1 heure avant chaque départ.

Majoration de 5,00 €.

Majoration Coupe Junior 3,00 €.

Condition de participation

Course à pied de 18,2 km: ouvert aux Hommes et Femmes né(e)s en 2000 et avant

Coupe Junior 2,1 km: ouvert à tous les enfants nés en 2001 jusqu'en 2006

Coupe Collège: limitée aux équipes scolaires

Tarif inscription

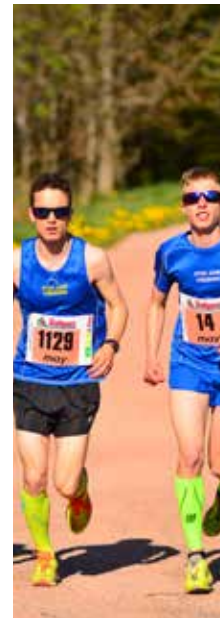
Inscription jusqu'au 31. Mars 2017

Coupe Junior	4,00 €
Jeunes	8,00 €
Coupe Collège	8,00 €
Adultes	17,00 €

Inscription jusqu'au 07. Mai 2017 (dernier délai)

Coupe Junior	5,00 €
Jeunes	9,00 €
Coupe Collège	9,00 €
Adultes	19,00 €

Le règlement de l'inscription se fait uniquement par avis de prélèvements. Le retrait est fait par Mika Timing. Tout remboursement est exclu.



Inscriptions jusqu'au 07. Mai 2016

Les inscriptions en ligne sont possibles jusqu'à 23 h 59
Pour les inscriptions par courrier le tampon de la poste fera foi

En ligne: www.schluchseelauf.com

Formulaires

d'inscription: Mika timing GmbH |
Kürtener Str. 11 b |
51465 Bergisch Gladbach



may



badenova
Energie. Tag für Tag



Autres informations sur www.schluchseelauf.com