

Sprint Trail de Malmedy Championnat de Belgique de Course de Montagnes

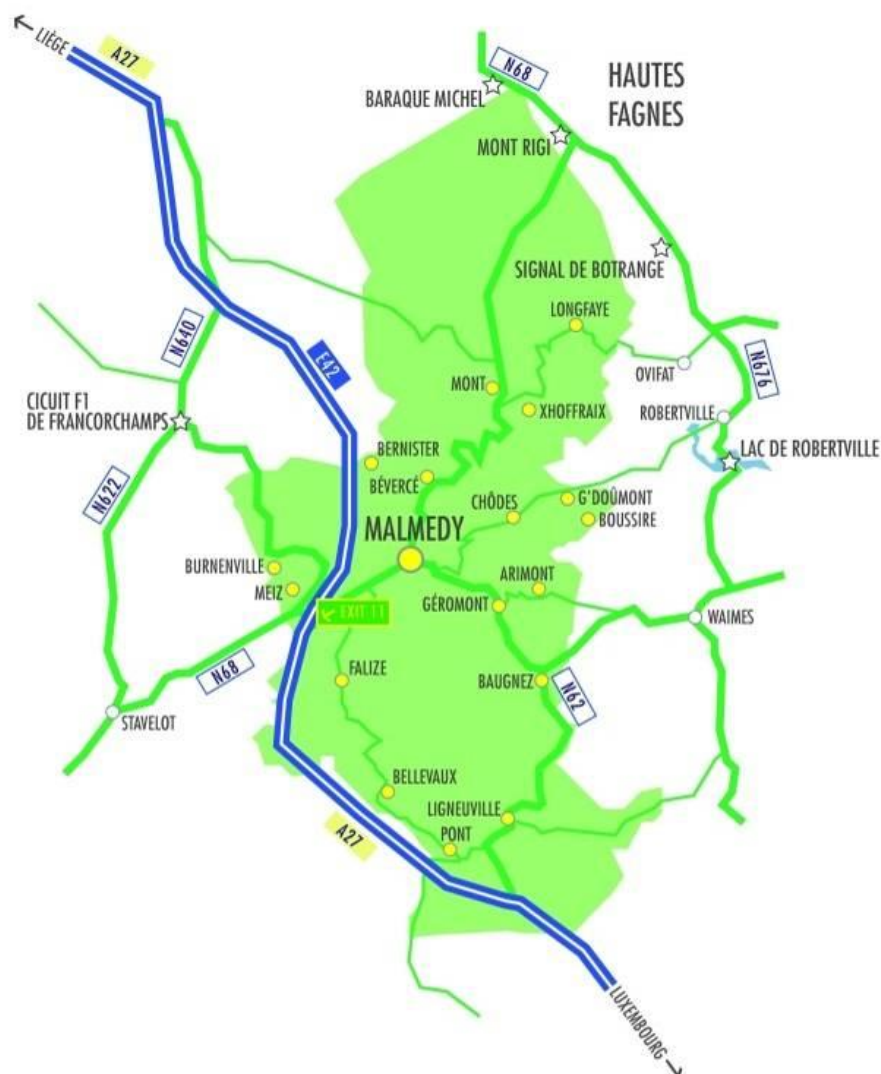
Malmedy 23 mai 2015

1. Comment atteindre l'évènement ?

Autoroute E42 - Sortie 11 Malmedy

Au rond point, 3^{ème} sortie

Aller vers le centre ville (± 2km) et au 2^{ème} rond point (Colruyt) prendre 3^{ème} sortie, passer petit pont, puis 1^{ère} à gauche et après 100m arrivée à destination.



2. *Parking Public*

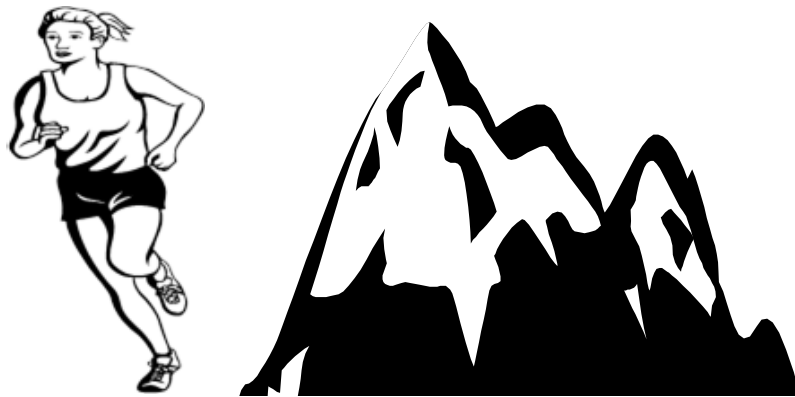
Parking Malmedy Expo pour avoir accès à :

Départ et arrivée du Sprint Trail / Championnat de Belgique (Malmedy Expo)

3. *En résumé :*

Suivre l'affichage officiel :

Sprint Trail de Malmedy / Course de Montagnes



4. Distance entre les villes et le site

- Bruxelles :	1h39	152 km
- Liège :	45 min	60 km
- Charleroi :	1h33	155 km
- Anvers :	1h47	173 km
- Courtrai :	2h26	247 km
- Namur :	1h18	119 km
- Arlon :	1h31	108 km
- Bruges:	2h32	251 km
- Gand:	2h08	210 km
- Hasselt:	1h01	93 km

5. Cellule d'organisation:

Président du Comité d'organisation :	André Blaise
Contact sport Admin. Com. Malmedy :	Benoit Fourgon/Magali Simon
Directeur de Course :	André Blaise
Coordination générale :	André Blaise
Tracé du parcours :	Roger Igo
Podium/protocole :	André Blaise / M Simon
Résultats/Classements :	Chrono Race

6. Programme des Championnats de Belgique

HORAIRE:

- 14.00 u : Championnat de Belgique "Juniors Dames"
14.00 u : Championnat de Belgique Open Juniors Hommes,
Dames et Hommes, Aînés et Vétérans
16.00 u : Remise des prix.

7. Entrées => L'entrée est gratuite !!!

8. Tarifs des inscriptions

FRAIS D'INSCRIPTION:

	Préinscriptions		Jour de la compétition
Sprint Trail Course de montagne	open	Clubs LRBA	TOUS
	€ 5,00	€ 5,00	€ 8,00

Les inscriptions sont possibles le jour même, le samedi 23/05/2015 à partir de 11h30 Hr et ce jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course, au hall "MALMEDY EXPO"

9. PRESSE

Les journalistes

Votre contact presse : André BLAISE : 0475/62.68.86 (Francophones)
Roger IGO 0474/83.76.02 (Néerlandophones)

10. Locaux :

Tous les locaux sont situés à Malmedy Expo : Rue Frédérique LANG, 5 à 4960 Malmedy

11. Organisation :

Malmedy Athlétic Club : André Blaise : 0475 / 62.68.86 a.bl@belgacom.net

INSCRIPTIONS + INFOS : www.chronorace.be

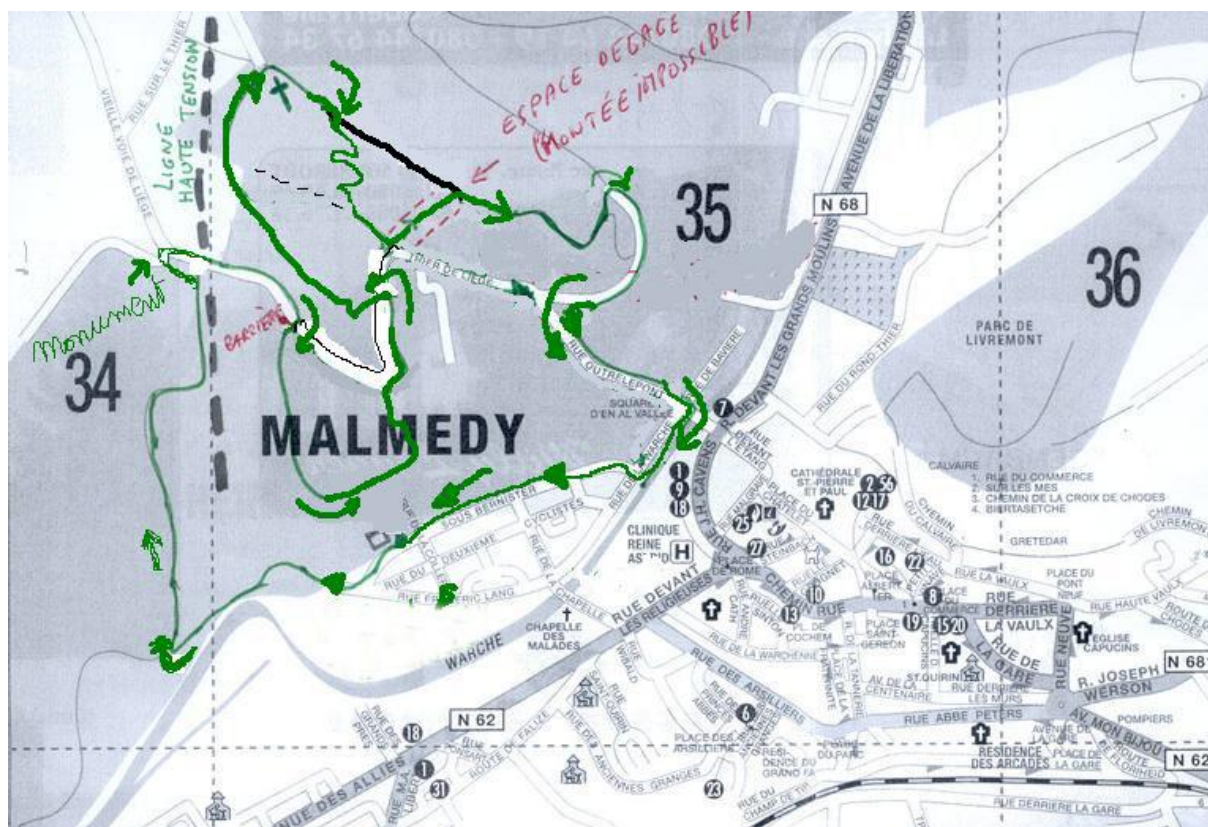
12. Parcours -

Le parcours des Juniors Dames est spécifique à la catégorie mais se fera cette année sur le même tracé que les autres courses.

boucle de 5,5 km (Start : Malmédy Expo)

Le parcours est constitué principalement en une succession de côtes et de descentes sur des chemins forestiers. La dénivelée totale est de 550m par tour (+ et-) soit 1100m pour 2 tours et comporte des portions assez raides.

Après le départ, le circuit est constitué d'un tronçon de dégagement plat de 250m, puis d'une boucle de 5,5 km. Il est à parcourir une fois pour les « Dames toutes catégories » et les juniors garçons. Le parcours des « Hommes toutes catégories » étant long de 2 tours. L'épreuve se déroule principalement en sous-bois et présente une succession de montées et de descentes, certaines portions comportant un haut degré de dénivelée. Les derniers 700 mètres se déroulent sur une portion en asphalté tout d'abord en descente puis plate. Comme toute course en montagne, certaines descentes revêtent un caractère relativement technique dont la difficulté requiert une certaine concentration en course. De même, selon le niveau du participant, certaines portions en montée ne sont pas toujours faciles à franchir en allure de course. C'est une des caractéristiques de ce type de course que de pouvoir gérer son effort en marchant parfois dans les passages rudes, même chez les meilleurs spécialistes.



DISTANCE	CIRCONSTANCES	DESCRIPTION	HAUTEUR
START		DEPART au Hall MALMEDY EXPO	
559 m	Plat	Asphalte	332 m
96 m	Plat	Sentier forestier	
314 m	Montée raide	Sentier forestier	415 m
140 m	Descente douce	Sentier forestier	396 m
502 m	Montée raide	Sentier forestier de cailloux et rochers	499 m
165 m	Buttes	Sentier forestier	502 m
323 m	Descente	Cailloux et rochers	454 m
301 m	Descente raide	Sente	393 m
126 m	Montée raide	Sente	446 m
168 m	Plat	Sentier forestier	
97 m	Montée raide	Sentier forestier	
226 m	Descente	Cailloux et rochers	421 m
37 m	Plat	Sentier forestier	
137 m	Montée raide	Sentier forestier avec bcp souches	480 m
61 m	Buttes	Sentier forestier avec bcp souches	
121 m	Plat /descente douce	Sentier forestier avec bcp souches	
30 m	Montée	Sentier forestier avec bcp souches	490 m
163 m	Plat	Gras	492 m
110 m	Descente	Sentier forestier avec cailloux	482 m
16 m	Plat	Sentier forestier	483 m
214 m	Descente raide	Sentier forestier creusé avec cailloux	436 m
173 m	Montée raide	Sentier forestier	469 m
391 m	Descente	Cailloux et rochers	438 m
583 m	Descente raide	Asphalte	351 m
801 m	Plat	Asphalte	332 m
96 m	Plat	Sentier forestier	
		Idem 2 ^{ème} tour	
FINISH		ARRIVEE au HALL MALMEDY EXPO	