

Informations Flowtrail

05/03/2023

DÈS 2019 ... NOS 2 AGENCES S'ASSOCIENT ...



MICHEL VAN NESTE (PRIMO)
ADRIEN VANDENBROUCKE (PRIMO)



Votre partenaire en textile personnalisé
et équipement de protection individuelle.



Voici les dernières infos pratiques pour le Flowtrail de ce dimanche :

1. Dossard et num d'urgence:

- Retrait des dossards : dimanche 05/03 à partir de 08h00 (Salle Les Arcades) !! N'oubliez pas vos épingles !!
- Aucune inscription et aucun changement de distances ou de noms ne seront possibles le jour de la course.
- Port obligatoire et visible de votre dossard sur le devant durant toute la course.
- N'oubliez pas de rendre votre dossard à la fin de la course ou en cas d'abandon.
- NUM URGENCE à encoder : 0499/22.22.47

2. Départs :

- 25.9 km : 8h30
- 18.3 km : 9h15
- 9.1 km : 10h00

3. Ravitaillements

Un ravitaillement (solide et liquide) sera prévu sur chaque distance ainsi qu'un ravitaillement à l'arrivée. Aucun gobelet ne sera disponible, veuillez emporter votre propre gobelet réutilisable !

- 9.5 km Ravitaillement mi-parcours après 5 km
- 18.3 km Ravitaillement mi-parcours après 12 km
- 25.9 km Ravitaillement mi-parcours après 12 km
- Ravito arrivée : liquide-solide en collaboration avec PROXY-DELHAIZE Frasnes

Apportez votre gobelet ou Kamel Bag pour profiter du ravito liquide et d'arrivée (pas de gobelets plastiques sur place)



4. Stationnement

- Préférez le co-voiturage
- Libre dans les différents parkings du centre de Frasnes-lez-Buissenal en respect du code de la route (plan ci-joint)
- Le parking devant la salle « Les Arcades » est réservé à l'organisation

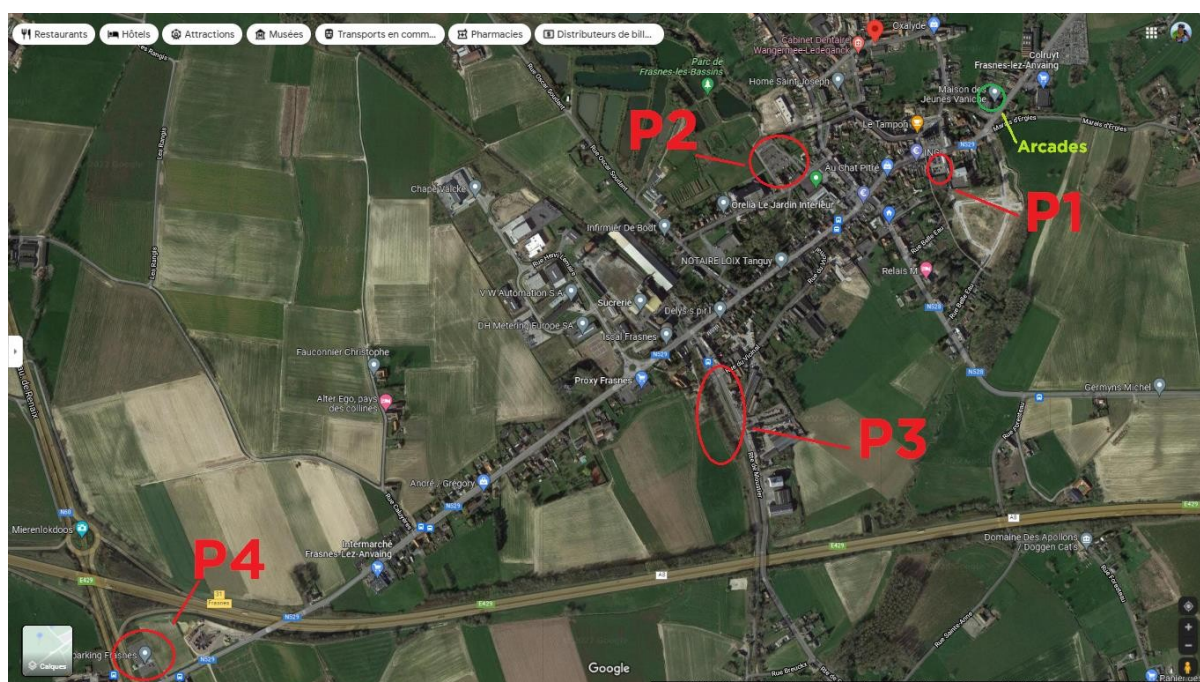
Veillez respecter les règles du code de la route et respecter les zones de parking privées réservées aux riverains. Veillez également à respecter les règles de pudeur en cas de changements de vêtements à l'extérieur.

P1 : Eglise

P2 : Parking Hall Sportif

P3 : Parking de la gare

P4 : Parking délestage de l'autoroute



5. Aménagements

- Vestiaires hommes et femmes mais pas de douche... juste un tuyau pour vous décrasser à l'arrivée.

6. Equipements

- Chaussures de Trail conseillées
- Gobelet ou Kamel Bag (pas de gobelet aux ravitos)

7. Public et arrivée

- Bar et Petite restauration prévue : food-truck sur le site d'arrivée
- L'ASBL Move 2 Fight Cancer vous proposera à prix démocratique la dégustation d'assiettes apéros reprenant des produits régionaux ! N'hésitez pas à les soutenir.



8. Respect

Merci de respecter le site des « Arcades » ainsi que l'ensemble du parcours.

Vous allez passer dans une zone naturelle protégée et diverses zones privées, merci d'en préserver leur quiétude et leur propreté.

- Déchets : des poubelles seront placées aux ravitos en course et à l'arrivée. Gardez donc soigneusement vos gels et vos masques !
- **Certains passages, sentiers et parcelles empruntés ce dimanche sont privés. C'est pourquoi le Flowtrail 2023 ne sera pas accessible en dehors des heures et jours prévus. Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre compréhension et le respect des lieux visités. Veuillez à emmener avec vous toutes traces de votre passage et à ne pas vous éloigner du chemin balisé.**
- Merci de bien respecter les cultures et de passer sur les sentiers balisés et délimités par de la rubalise.

9. Sécurité/Parcours

- Des signaleurs seront présents uniquement aux carrefours dangereux. Suivez scrupuleusement leurs consignes ainsi que celles notées sur les panneaux indicateurs spécifiques. Attention, le parcours n'est toutefois pas fermé à la circulation. Vous devez donc RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE !

Merci à l'option Sécurité de l'ITCF Renée Joffroy d'Irchonwelz !



- En cas d'abandon, n'oubliez pas d'avertir l'organisation et de remettre votre dossard.
- Sur le 25km, une partie privée est strictement interdite aux chiens. Si vous faites partie des équipes inscrites dans la liste de participation accompagnée d'un chien, veuillez suivre les flèches vous envoyant sur l'itinéraire bis pour contourner cette partie privée. Merci d'avance de votre compréhension et pour votre respect.



- Suivre les flèches « rose et gris » ainsi que la rubalise orange.



Nous vous souhaitons un excellent moment à tous et un plaisir maximum ce dimanche 5 mars !

Merci à tous nos partenaires et nos sponsors pour leur soutien !

La Flowraid

Pour tout contact ou renseignement:

www.teamflowraid.be

0499/22.22.47



DÈS 2019 ... NOS 2 AGENCES S'ASSOCIENT ...



MICHEL VAN NESTE (primo)
ADRIEN VANDENBROUCKE (primo)



Votre partenaire en textile personnalisé
et équipement de protection individuelle.

