

le Département est là

13.21.42 KM

VIENS COURIR LE



REDGE

BERGUES



Nord
le Département est là →



CCHF
Communauté de Communes
des Vallées du Flénois



L'ÉCHAPPÉE BIÈRE
SAVOUREZ L'EXPERTISE



UN SIÈCLE D'HISTOIRE, D'INNOVATION ET DE SAVOIR-FAIRE !



DÉCOUVREZ LES SECRETS DE LA **BRASSERIE CASTELAIN** GRÂCE
À SON NOUVEAU CIRCUIT DE VISITE IMMERSIF & INTERACTIF !

LE SPOT
BRASSERIE CASTELAIN



INFOS &
RÉSERVATIONS



100 ANS BRASSERIE
CASTELAIN
BENFONTAINE - 1926

www.brasseriecastelain.com

@BRASSERIECASTELAIN

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



SOMMAIRE

• Festival de la Bière	4
• La scène musicale	5
• Retrait des dossards	6
• Stationnement & Circulation	
Départ du 13 & 42 km	7
Départ du 21 km.....	8-9

Les infos par courses :

• Je cours le Ballon : 13 km	10-11
• Je cours le Demi : 21 km	12-13
• Je cours la Pinte : 42 km	14-15
• Les recommandations coureurs/accompagnants	16
• Informations générales	17
• Informations pratiques	19
• Consignes de sécurité	19
• Horaires navettes et transports	19



FESTIVAL DE LA BIÈRE

OUVERT À TOUS !

Rendez-vous les Samedi 26 et Dimanche 27 septembre à Bergues, sur le lieu d'arrivée des courses, pour deux jours de fête autour de la bière locale !

HORAIRES :

Samedi de 10h à 23h • Dimanche de 9h à 19h

Venez déguster les bières artisanales que vous aurez croisées (ou savourées) sur les parcours !

Ambiance garantie avec concerts live, guinguettes et food trucks le samedi soir jusqu'à 23h et le dimanche toute la journée pour prolonger la fête !

Pour tout savoir :
www.mb2f.fr

Suivez-nous aussi sur Facebook pour ne rien manquer !



CELUI QUI CONDUIT, C'EST CELUI QUI NE BOIT PAS.



UN MOMENT FESTIF, OUI... MAIS TOUJOURS AVEC SAGESSE !

Aussi animé soit le Festival de la Bière, la dégustation se fait avec modération.

Et si la sagesse n'est pas votre point fort... pas de panique, faites-vous accompagner par SAM !

SAM, celui qui ne boit pas, c'est le héros volontaire, drôle et bienveillant. Il fait la fête sans alcool et veille à ramener ses amis en toute sécurité.

On connaît tous un SAM : atypique, prudent et indispensable pour une soirée réussie !

Alors, prêt à vivre un moment inoubliable ?

Laissez-vous porter par la convivialité du Nord, la fraîcheur des bières locales et la chaleur humaine qui rendra ce week-end unique !

LA SCENE MUSICALE

MBZF

Jardin public de Bergues

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

de 10h à 23h

10h à 12h **Frédéric DRIEUX** • 12h à 13h30 **HBM**

13h30 à 15h **MINE DE RIEN** • 15h à 16h30 **GOOD MORNING SISTERS**

16h30 à 18h **CAVAL'TRAD** • 18h à 20h **Les MINICRACKS**

20h à 23h **Arnaud DONDON & les BAND'AS CO**

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

de 10h à 18h

10h à 12h **Orchestre Y A D'LA JOIE** • 12h à 14h **RUST DUST AND BLUES**

14h à 16h **Fantfare JUKEPOP** • 16h à 18h **ANOPSIE**

ENTRÉE GRATUITE



RETRAIT DES DOSSARDS



LIEU DE RETRAIT :

Abbaye de St Winoc, sur le site des arrivées

HORAIRES DE RETRAIT

Vendredi 25 septembre : de 9h à 20h

Samedi 26 septembre : de 9h à 20h

IMPORTANT :

Le retrait du dossard par un tiers est possible sous conditions :

- Présenter une photocopie de la pièce d'identité du participant concerné.
- Présenter le QR code de son inscription, reçu dans la semaine précédant la course

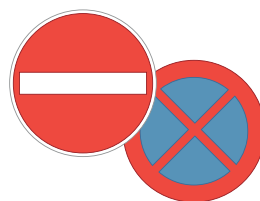
AUCUN RETRAIT DE DOSSARD NE SERA POSSIBLE LE JOUR DES COURSES.

Vous pouvez également opter pour l'envoi du dossard à domicile lors de votre inscription (option payante).

Pour toute question liée aux inscriptions :
merci de contacter : info@prolivesport.fr



STATIONNEMENT & CIRCULATION



Infos pratiques – Départ **13 km & 42 km**

LIEU DE DÉPART :

Place de la Mairie, en face du Beffroi à **BERGUES**.



NAVETTES :

Aucune navette n'est mise en place par l'organisation.
Pensez à organiser votre trajet jusqu'au départ par vos propres moyens.

STATIONNEMENT :

Anticipez votre arrivée pour avoir le temps de trouver une place de parking sereinement. Plusieurs parkings sont disponibles en ville (voir carte ci-dessous).
Les parkings du centre commercial E.Leclerc Bergues Quaëdypre sont également accessibles.

CIRCULATION :

Le centre-ville sera largement fermé à la circulation pendant tout le week-end des courses pour garantir la sécurité de l'événement.

Conseil : Pensez au covoiturage pour partager l'ambiance dès le trajet !



Infos pratiques – Départ **21 km**



LIEU DE DÉPART :

ATTENTION le départ du semi se fait à **ESQUELBEcq**

Navettes Bergues -----> Esquelbecq BUS RÉSERVÉS UNIQUEMENT :

Aux coureurs ayant souscrit à l'option "NAVETTE"
Port du dossard obligatoire pour monter dans le bus

ORGANISATION DES NAVETTES

13 bus en rotation constante à partir de 6h45

Lieu de prise en charge :

Parking derrière le centre commercial E.Leclerc
(après le Leclerc Drive)
Rue de la Chapelle – 59380 Quaëdypre

Lieu de dépose :

Parking 61 rue de Bergues à Esquelbecq (à côté de l'école)

Stationnement possible à Esquelbecq :

Parking « Route de Bergues » à 200 m du départ

**ATTENTION,
CAPACITÉ LIMITÉE,
PARKING
RAPIDEMENT PLEIN.**

IMPORTANT :

**Aucun bus de dernière minute ne sera ajouté, pensez à arriver tôt.
Si possible, privilégiez une dépose par vos propres moyens pour éviter l'affluence**



ZONE DE DÉPART DES NAVETTES À ESQUELBECQ



ATTENTION,
LA POLICE MUNICIPALE
APPLIQUE UNE TOLÉRANCE
ZÉRO SUR LE STATIONNEMENT
SAUVAGE À ESQUELBECQ.
NOUS VOUS CONSEILLONS
VIVEMENT DE VOUS GARER
AU CC DE BERGUES ET DE
PRENDRE LA NAVETTE.

Je cours **Le BALLON** : 13 km

DÉPART À 13H00

Place de la Mairie, face au magnifique beffroi de BERGUES

ARRIVÉE

Arrivée magique à l'abbaye de St Winoc
Un lieu qui ne vous laissera pas indifférent !

BARRIÈRE HORAIRE

3h30 de course, soit une arrivée avant 16h30

LE PARCOURS

- 90% sur des routes pittoresques de campagne, le reste sur des chemins secrets à travers des domaines privés
- 3 charmants villages traversés
- Une immersion totale dans le patrimoine et les paysages flamands

Départ depuis les remparts de Bergues, direction Bierne et le canal de la Haute Colme, puis retour par le Faubourg de Cassel

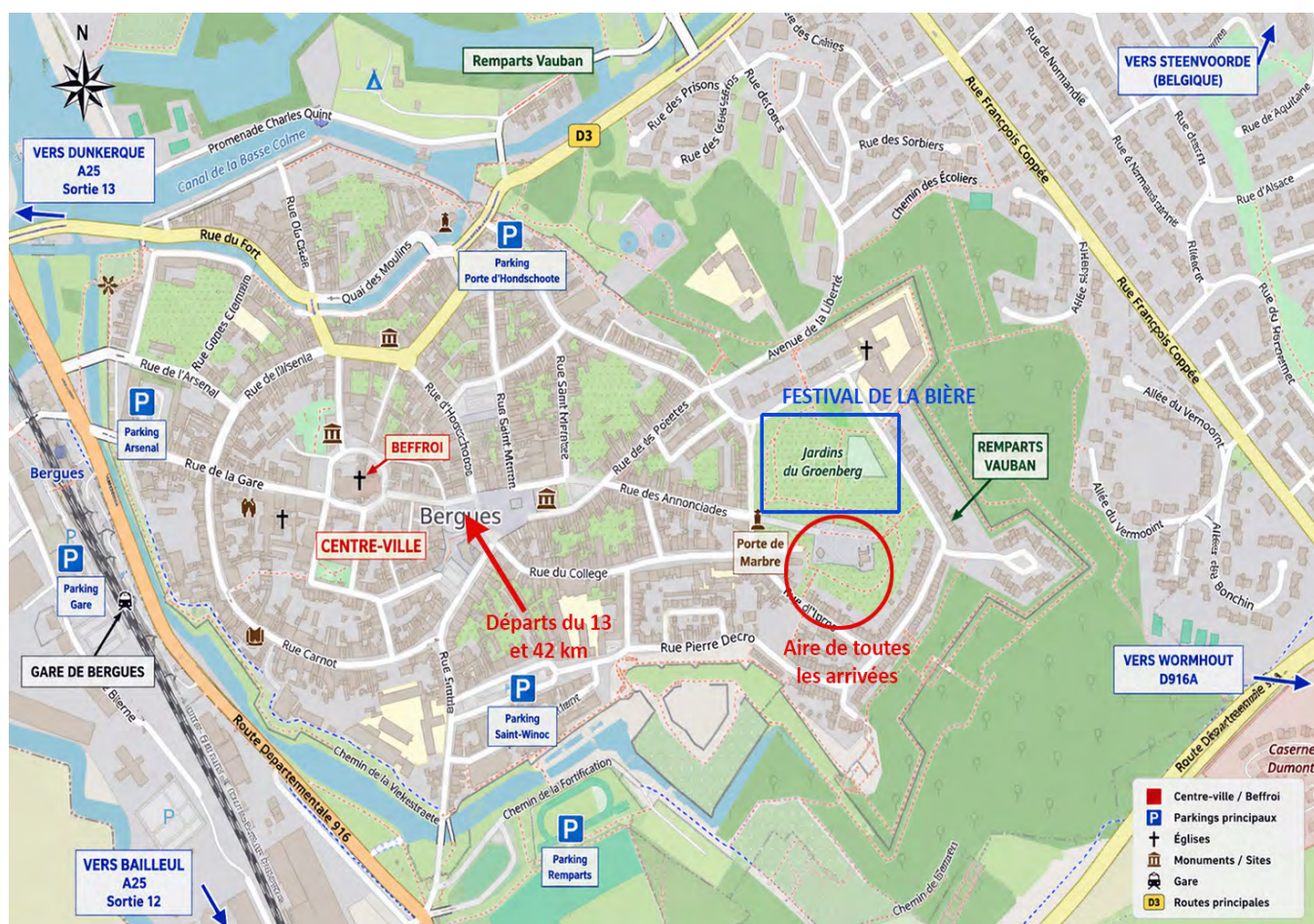
RAVITAILLEMENT

- 4 points de dégustation savoureuse
- 1 ravitaillement complet, à la fois sportif et festif

De l'eau sera également proposé à chaque point de dégustation de bière ainsi que des collations.

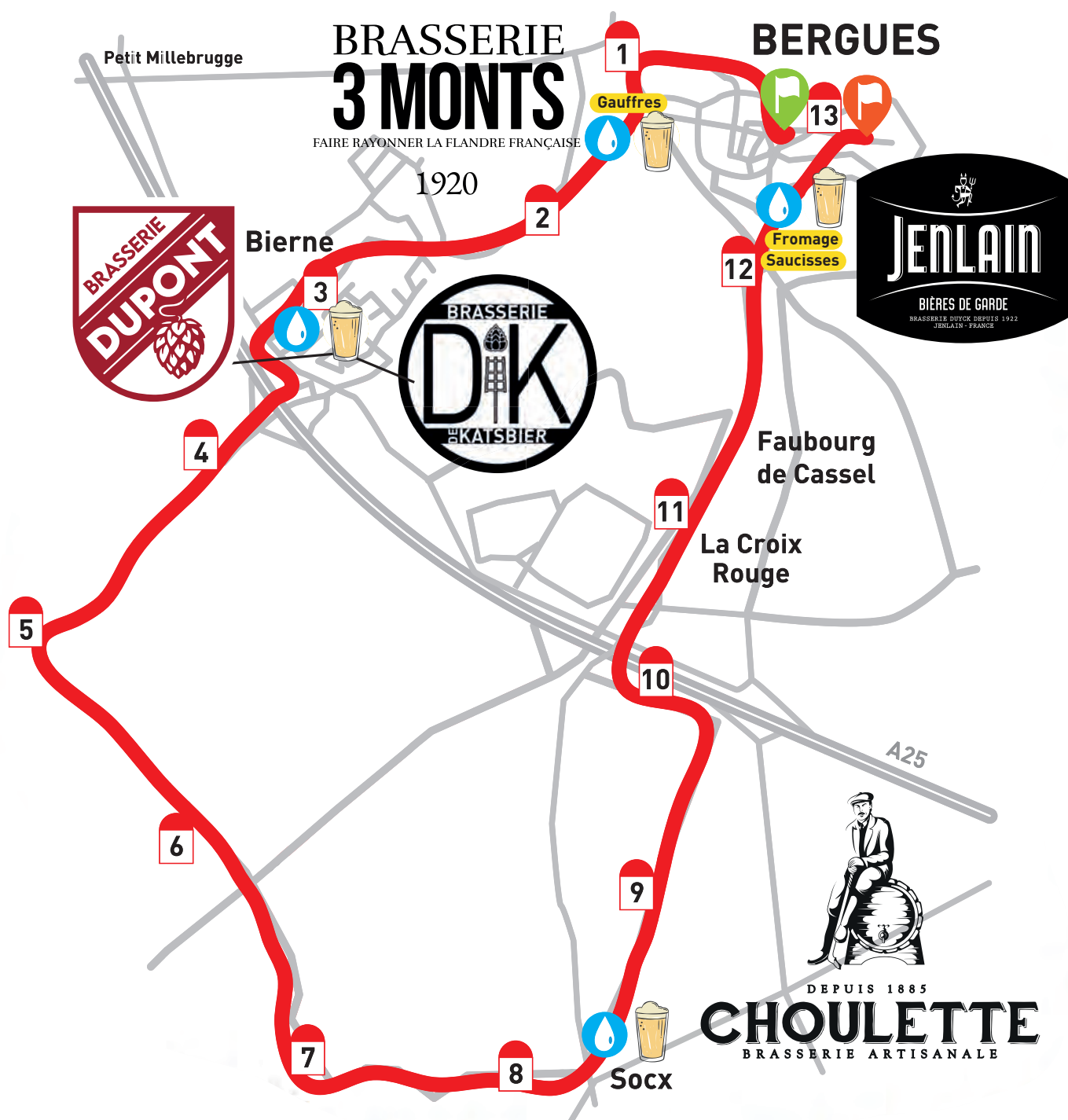
LES CADEAUX FINISHERS

- Une médaille souvenir
- Une bouteille de bière locale
- Un tee-shirt collector





- Parcours
- 4 Kilométrage
- Eau
- Bière



Je cours **Le DEMI** : 21 km

DÉPART À 9H00

Depuis ESQUELBEQ, élu village préféré des Français ! Commencez la journée en beauté en admirant son magnifique château et en passant par la célèbre brasserie Thiriez.

ARRIVÉE

Arrivée magique à l'abbaye de St Winoc
Un lieu qui ne vous laissera pas indifférent !

BARRIÈRE HORAIRE

7h30 de course, soit une arrivée avant 16h30
(passage km 13,2 avant 13h30)

LE PARCOURS

- 90% sur petites routes de campagne flamande, le reste à travers de domaines privés secrets...

Plus de 7 villages traversés pour un festival de paysages typiques et pittoresques !

Passage par Wormhout en direction du château de la Briarde à West Cappel

RAVITAILLEMENT

- 7 points de dégustation savoureuse
- 2 ravitaillements complets, à la fois sportif et festif

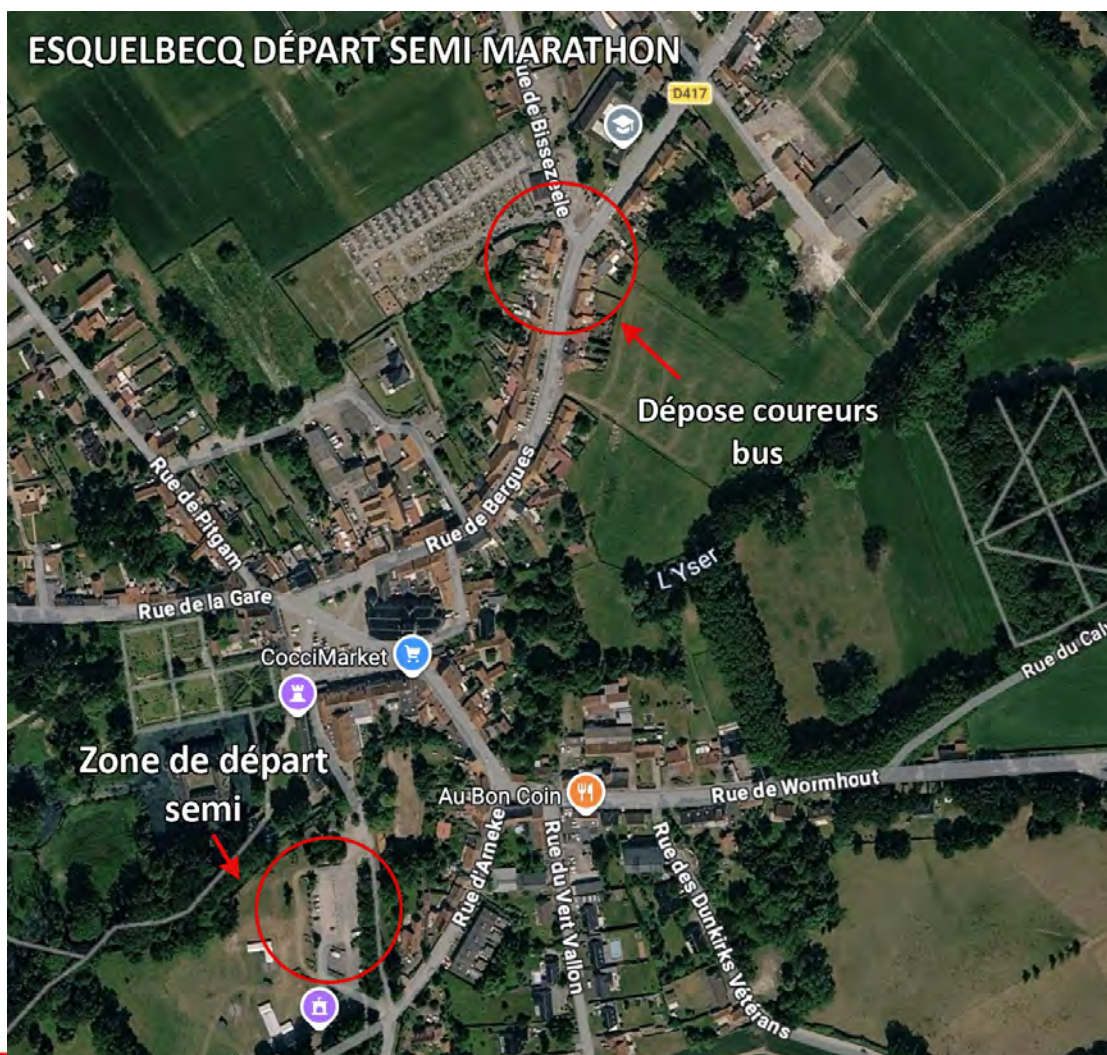
De l'eau sera également proposé à chaque point de dégustation de bière ainsi que des collations.

LES CADEAUX FINISHERS

- Une médaille souvenir
- Une bouteille de bière locale
- Un tee-shirt collector

NAVETTES

- Un service de navettes vous amène de Bergues (CC Leclerc Quaedyne) au départ à Esquelbecq.





— Parcours

4 Kilométrage

BRASSERIE
3 MONTS



BERGUES



Hoyville

Ecole IET

Warhem

WESTHOEK BREWERY
BERGUES · FRANCE



West Cappel

BRASSERIE DU PAVÉ
ENNEVELIN EN PÉVÈLE

Wyllder

St. Bernardus®
WATOU

BRASSERIE
3 MONTS

FAIRE RAYONNER LA FLANDRE FRANÇAISE

1920



Wormhout

ESQUELBEQ



Je cours **La PINTE** : 42 km

DÉPART À 10H00

Place de la Mairie, face au majestueux beffroi de Bergues

ARRIVÉE

Arrivée magique à l'abbaye de St Winoc
Un lieu qui ne vous laissera pas indifférent !

BARRIÈRE HORAIRE

6h30 de course, soit une arrivée avant 16h30

(Passage km 21 avant 13h30)

(Passage km 30 avant 15h00)

LE PARCOURS

- 90% sur des petites routes de campagne pittoresque, le reste sur des chemins privés
- Plus de 12 villages traversés, avec des paysages et monuments à couper le souffle
- Départ depuis Bergues, direction le canal de la Haute Colme

- Passage par Esquelbecq, élu Village Préféré des Français, avec son château et la célèbre brasserie Thiriez

- Montée vers Wormhout, puis direction le château de la Briarde à West Cappel

RAVITAILLEMENT

- 12 points de dégustation savoureuse

- 3 ravitaillements complets, à la fois sportif et festif

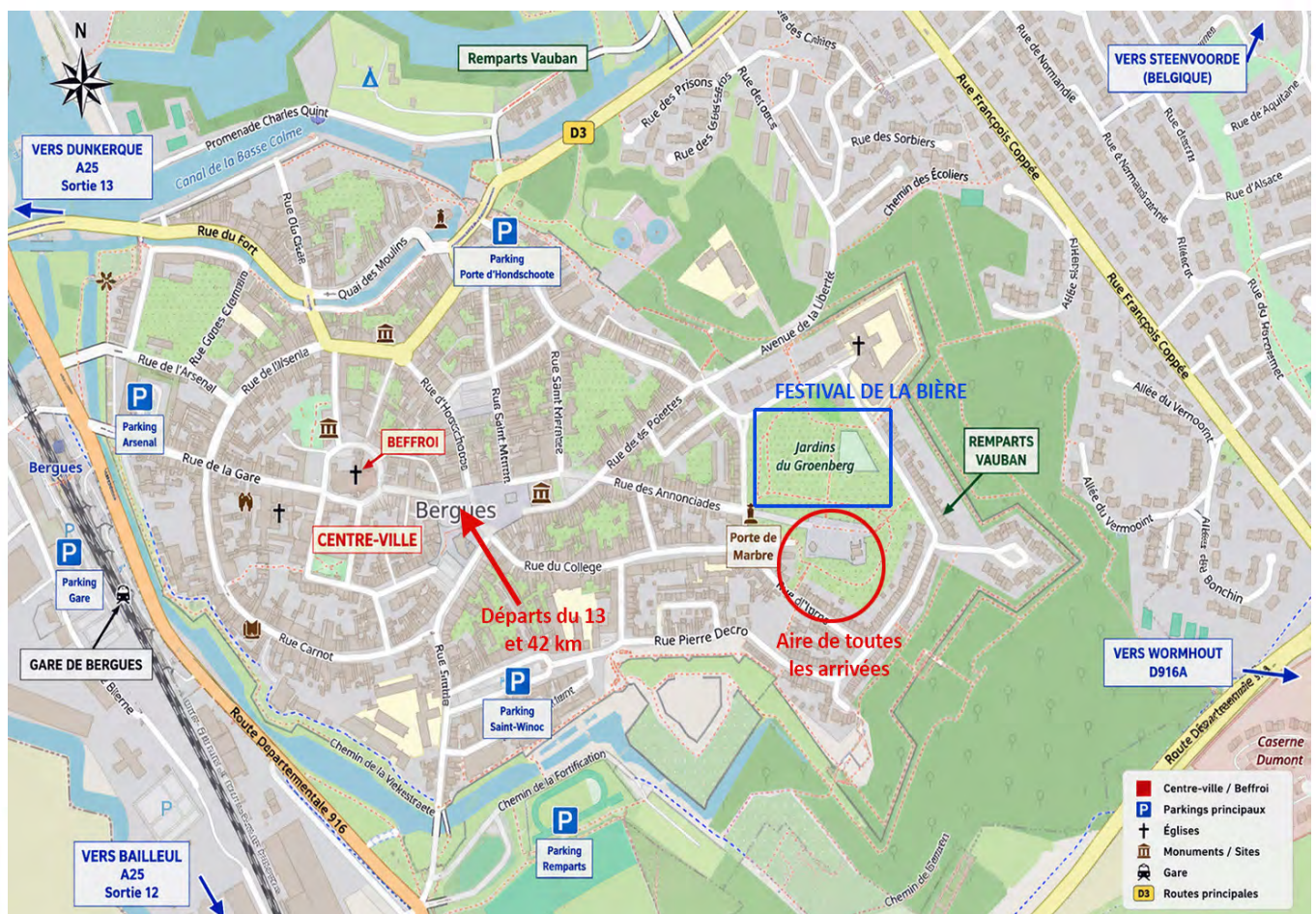
De l'eau sera également proposé à chaque point de dégustation de bière ainsi que des collations.

LES CADEAUX FINISHERS

- Une médaille souvenir

- Une bouteille de bière locale

- Un tee-shirt collector





— Parcours
4 Kilométrage



LES RECOMMANDATIONS

POUR LES COUREURS

- Ne laissez aucun déchet en route et triez-les sur les postes en vue du recyclage
 - Soyez attentif à la question des déchets générés lors de vos achats d'avant course.
 - Ne jetez rien par terre; faites particulièrement attention aux emballages
 - Suivez les indications sur les sites pour le tri des déchets.
 - Utilisez les toilettes mises à votre disposition sur les sites de ravitaillement.
- Restez systématiquement sur les parcours et ne coupez en aucun cas.

POUR LES ACCOMPAGNANTS ET LES SPECTATEURS

- Adoptez une conduite douce et souple si vous utilisez un véhicule personnel.
 - Si vous avez votre propre véhicule, ayez le réflexe de prendre avec vous d'autres personnes.
- 
- Limitez nos déchets
 - Ne jetez aucun déchet en dehors des poubelles prévues à cet effet sur les postes ou dans les villages.
 - Utilisez les containers de tri pour le recyclage.
 - Faites attention au vent qui emporte les objets dans la nature.
- Utilisez les toilettes mises à votre disposition dans les villages.
 - Consommez des produits locaux. Plutôt que d'emporter avec vous des produits venus de loin, profitez de découvrir les spécialités de la région
 - Restez systématiquement derrière les barrières et ne coupez en aucun cas les routes ou ne gênez pas les coureurs





INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Vous devez partir avec un **téléphone portable chargé à 100%**
- Le coureur aura l'obligation d'utiliser aux ravitaillements **leur propre contenant** (poche à eau, gourde, éco cup...). **Aucun gobelet jetable ne sera proposé.**
- Un **Eco cup avec attache mousqueton sera offert** à la remise du dossard, il faudra vous munir de celui-ci le jour de course
- Les concurrents ne pourront bénéficier d'**aucune assistance personnelle tout au long du parcours. Tout abandon devra être signalé** au responsable du poste de contrôle le plus proche.
- En cas d'abandon, il est demandé de rejoindre le prochain poste de ravitaillement si possible. Dans le cas contraire **un numéro de téléphone abandon est disponible. Attention ! il vous est demandé d'appeler le numéro d'urgence (Protection Civile) qu'en cas de blessure ou de soucis de santé.** (numéro réservé aux urgences et non aux abandons)
- Les concurrents se doivent **secours et entraide.**
- Utilisation de **bâtons de marche interdit.**
- Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche.
- Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature **pourra être mis hors course.**



INFORMATIONS PRATIQUES

• **Les TOILETTES situées à proximité** de la zone de départ seront mises à la disposition des concurrents:

Bierne 3 toilettes + 1 urinoir
Socx 3 toilettes + 1 urinoir
Steene 3 toilettes + 1 urinoir
Bissezele 3 toilettes + 1 urinoir
Esquelbecq 8 toilettes + 3 urinoirs
Wormhout 3 toilettes + 1 urinoir
Wylde 3 toilettes + 1 urinoir
West Cappel 3 toilettes + 1 urinoir
Warhem 3 toilettes + 1 urinoir
Hoymille 3 toilettes + 1 urinoir

• **Des DOUCHES seront disponibles** à la salle Roger Drapie 6 rue Joseph Dezitter à Bergues.

• **Des CONSIGNES seront disponibles** salle des fêtes de Bergues, face au 5 rue de l'hôtel de ville, proche de l'aire de départ.

• ASSURANCES

Responsabilité civile : conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

• RECYCLAGE RAVITAILLEMENT

Sur chaque ravitaillement ou point de dégustation bière, de l'eau sera proposée en bouteille format 33 cl. Une fois consommées, les bouteilles vides seront à jeter dans la zone indiquée de récupération des bouteilles pour recyclage, il est interdit de jeter les bouteilles sur le parcours en dehors de ces zones de récupération.

Nous recyclons l'ensemble des bouteilles plastiques. Il est désormais obligatoire de déposer les bouteilles vides Saint Amand dans les zones de récupérations après les ravitos attribués. Nous récupérerons toutes les bouteilles vides.

Collectées puis déposées à l'usine Saint Amand, celles-ci seront recyclées en nouvelles bouteilles !

• Information aux participants (sportifs, public et organisation) de la sollicitation qui leur sera faite sur le tri des déchets effectué par nos partenaires Environnement durant tout l'événement.

ZONE DE RÉCUPÉRATION
JETEZ VOS BOUTEILLES VIDES ICI



BOUTEILLES ENTIEREMENT VIDES
PAS DE DÉCHETS, GELS OU EMBALLAGES







CONSIGNES DE SÉCURITÉ



SÉCURITÉ & RESPECT DU PARCOURS - ENCADREMENT SUR LE PARCOURS

Des signaleurs, la Gendarmerie et des militaires seront positionnés aux principales intersections pour assurer la sécurité.

RESPECT DU TRACÉ OBLIGATOIRE

Restez sur le parcours balisé et n'empruntez que les routes autorisées. Il est strictement interdit de traverser une route si le parcours ne le prévoit pas.

ACCOMPAGNANTS À VÉLO INTERDITS

Les accompagnants en VTT ne sont pas autorisés sur le parcours.

RESPECT DES BÉNÉVOLES ET DES AGENTS

Merci de respecter le travail des bénévoles, des signaleurs et des forces de l'ordre présents pour votre sécurité.

Le DISPOSITIF MÉDICAL se compose ainsi :

- Présence de 3 médecins, 6 infirmières, podologues, kinés...
- Présence de 3 VPSP (ambulances) avec 3 secouristes par VPSP
- Présence de 8 secouristes sur le parcours
- Présence de 6 secouristes au poste central de St Jans Cappel
- 1 secouriste chef de poste pour l'ensemble des parcours
- le numéro d'appel d'urgence sera disponible sur le dossard, à savoir :



N° D'URGENCE: 03 74 09 54 65

N° ABANDON: 06 62 40 55 98

EN AUCUN CAS le coureur qui abandonne ne doit appeler le numéro d'urgence.
(sauf problème médical urgent)

Le coureur devra rejoindre si possible le prochain point de ravitaillement
Dans le cas où le coureur ne pourrait rejoindre l'aire d'abandon, un numéro de téléphone est sa disposition. Des navettes sont prévues en cas de demande de rapatriement.
Elles sont parquées sur les aires de ravitaillement.

PROCÉDURE D'URGENCE

LE TÉMOIN D'UN ACCIDENT doit prévenir le chef de poste secouriste qui, après localisation précise du blessé organisera les secours en accord avec les médecins en fonction de la description des blessures ou malaise et de l'âge du participant.

Il appartient à un coureur en difficulté ou blessé de faire appel aux secours :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le chef de poste secouriste
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

LES SECOURISTES ET MÉDECINS OFFICIELS SONT EN PARTICULIER HABILITÉS :

- à mettre hors course *(en invalidant le dossard)* tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- à faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

HORAIRES NAVETTES & TRANSPORT

INFOS TRAINS – DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

Attention à l'affluence dans les trains ! Prévoyez d'arriver en avance.

Trajets disponibles :

BERGUES → ESQUELBECCQ

Train K70

Départ :

Gare de Bergues à 7h19

Arrivée : Esquelbecq à 7h24

DUNKERQUE → ESQUELBECCQ

Train K70

Départ :

Gare de Dunkerque à 7h10

Arrivée : Esquelbecq à 7h45

DUNKERQUE → BERGUES

Train K70

Départ :

Gare de Dunkerque à 7h10

Arrivée : Bergues à 7h16



GARE DE BERGUES

Ci dessous les horaires train :

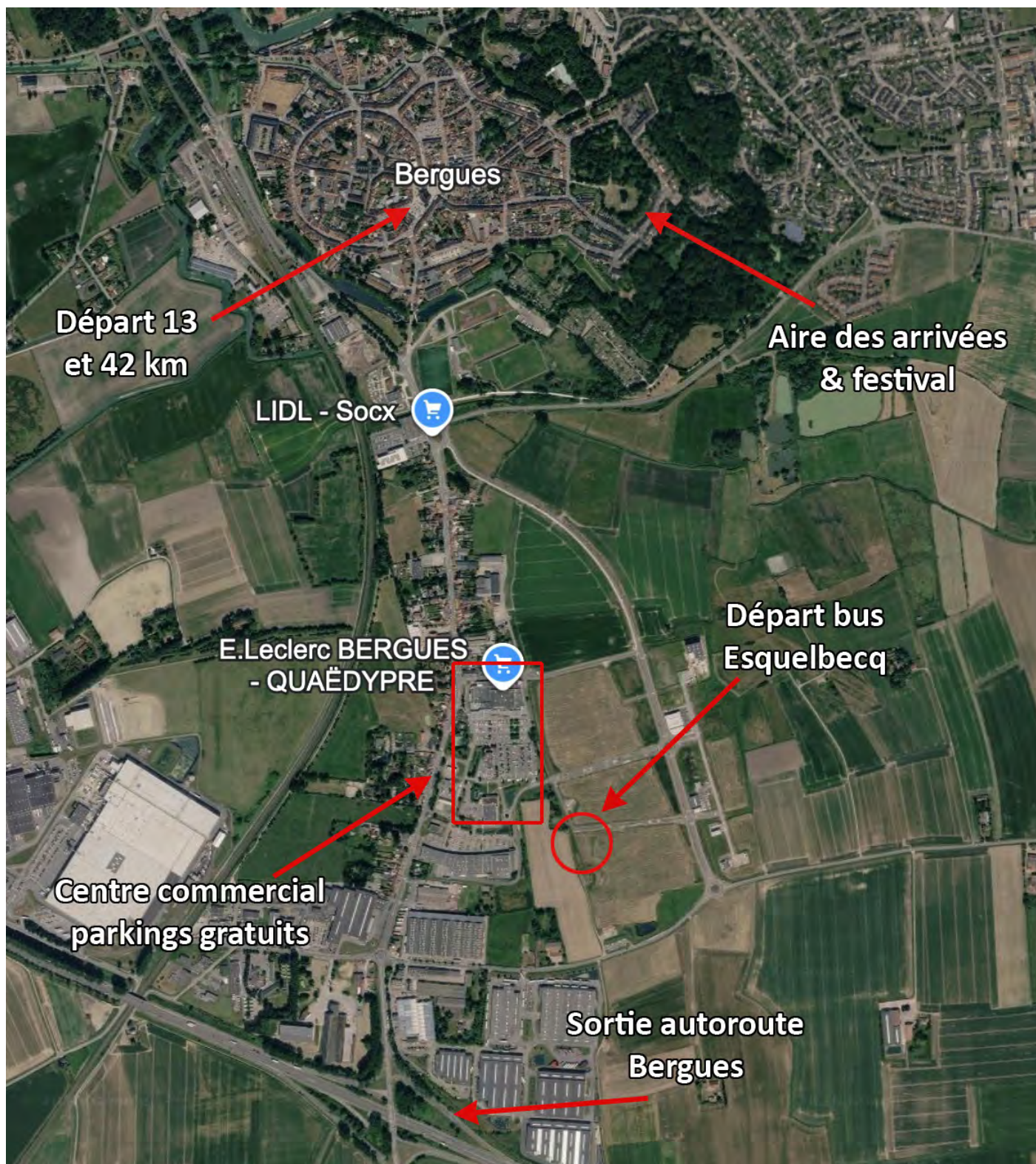
ENTRE BERGUES ET ESQUELBECCQ

13:41	13:47	6 min
14:19	14:25	6 min
15:19	15:24	5 min
16:19	16:24	5 min
16:41	16:47	6 min
17:19	17:24	5 min
17:41	17:47	6 min
18:19	18:24	5 min

ENTRE BERGUES ET DUNKERQUE:

10:41	10:48	7 min
13:41	13:48	7 min
14:17	14:26	9 min
16:41	16:48	7 min
17:41	17:48	7 min
18:28	18:37	9 min
18:42	18:49	7 min
19:28	19:37	9 min

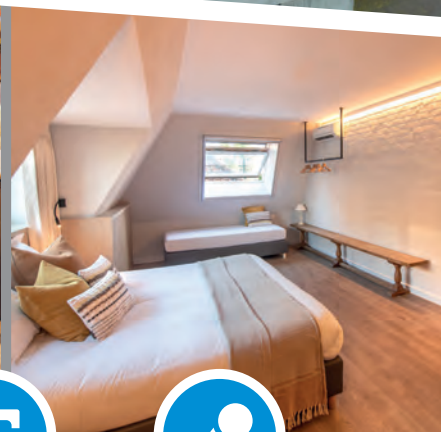
PARKING, DÉPART NAVETTE... À BERGUES



SIMPLY HEAVENLY BEER

St. Bernardus®

WATOU



BREWERY
TOUR



FLAGSHIP
STORE



BAR
BERNARD



GUEST
HOUSE



MEETING
& EVENTS



**GOÛTEZ,
DÉCOUVREZ,
DÉTENDEZ-VOUS,
PROFITEZ !**

Dégustez les bières St. Bernardus au rooftop bar à 360° Bar Bernard, découvrez notre histoire lors de la Brewery Tour, trouvez un cadeau unique dans la Flagshipstore et passez la nuit dans notre Guesthouse. À bientôt à Watou ?

**PLUS D'INFOS ET
RÉSERVATION**



TRAPPISTENWEG 23, WATOU - BELGIQUE (À DEUX PAS DE BERGUES)
WWW.SINTBERNARDUS.BE