



GUIDE DU COUREUR - MB2F - 2 ème ÉDITION - 27 - 28 SEPTEMBRE 2025



Vivez le NORD

Estaminet flamand, Cassel

evasion.lenord.fr

Nord

le Département est là →

*La destination
à vivre*

Sommaire



Festival de la Bière

Sécurité routière

Partenaire du MB2F

Retrait des dossards

Brasserie 3 Monts

Stationnement et circulation

Jenlain

Départ 23 km Esquelebec

Infos Train (matin)

Dunkerquoise

Brasserie Castelain

TWV

Lieux et Heures de départs

Parcours

Brasserie Thiriez

Lieux et Départs / Arrivées

Licques Volailles

Information générales

Brasserie Tandem

Informations Pratiques

De Katsbier - PVL

Les Ravitaillements

St Amand

Barrières Horaires

Van de Castele

Les déchets

Les tours du Malt

Consignes de sécurité

Assistance Médicale

Procédure d'urgence



ANDRÉ FIGUEUX
Président de la CCHF
Maire de West-Cappel

LA CCHF, PARTENAIRE OFFICIELLE DU MARATHON BIÈRE FESTIVAL !

« Chères participantes, chers participants,

C'est avec grand plaisir que la CCHF vous accueille aujourd'hui pour cette seconde édition du Marathon Bière Flandre Festival – une alliance originale entre l'effort sportif et la convivialité !
En soutenant cette initiative unique, la CCHF met à l'honneur son territoire et ses villages, qui vibreront au rythme de vos foulées et de vos sourires. À chaque pas, un défi, à chaque gorgée (avec modération !), un moment de réconfort partagé.

La CCHF finance les dossards à hauteur de 15 000 € TTC.
Un engagement fort en faveur de la vie locale et du dynamisme associatif !

Alors, donnez le meilleur de vous-même, profitez pleinement de chaque instant, et gardez en mémoire cette journée comme une belle expérience faite de joie, de dépassement de soi et de camaraderie.

Très belle course à toutes et à tous ! »

Terre de projets exprimés à travers ses compétences, la CCHF joue un rôle fondamental dans la structuration et le développement de son territoire et propose des services répondant aux besoins de ses usagers. Réputée pour son authenticité et son patrimoine, la CCHF est également une terre de caractère, riche d'histoire, de paysages et de traditions.

Nos chiffres clés

40 Communes

54 000 habitants

Territoire étendu sur **468 km²**

1 Office de Tourisme Intercommunal (**Terre de Flandre Tourisme**)

1 École Intercommunale de Musique (**7 centres**)

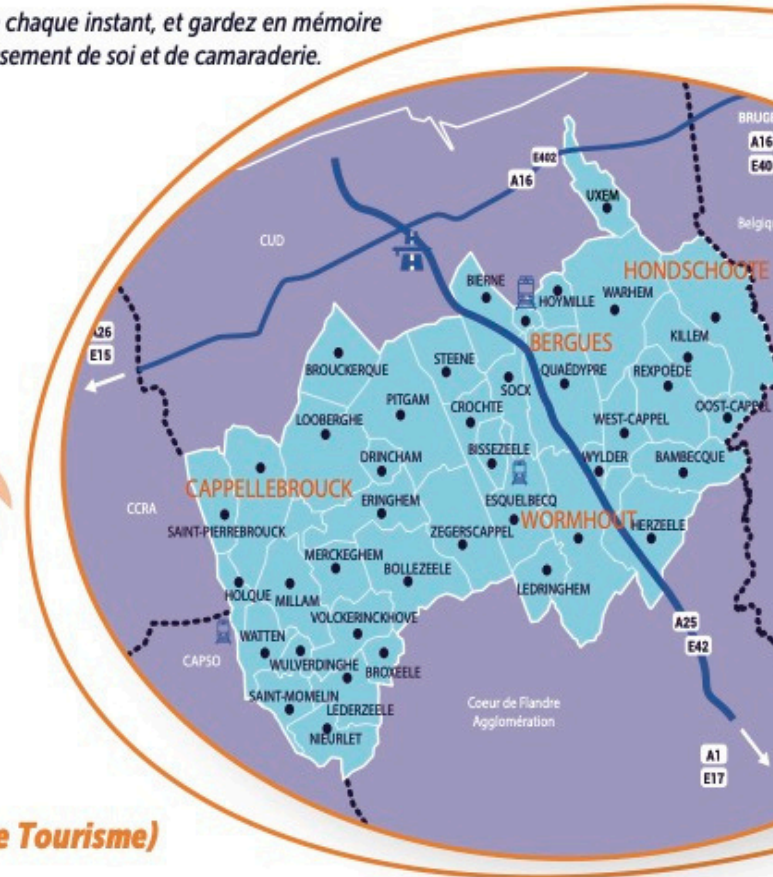
200 Agents répartis sur **4** pôles : **Bergues, Wormhout, Cappellebrouck & Hondschoote**

Nos ambitions

Une collectivité structurée par un projet de territoire

4 axes :

- Offrir un service public adapté, accessible et de haute qualité pour tous
- Mobiliser les potentiels pour une économie innovante et créatrice d'emploi
- Préserver et valoriser nos ressources au service des transitions
- Être un territoire attractif, fier de son identité, où il fait bon vivre



🎉🍺 FESTIVAL DE LA BIÈRE — OUVERT À TOUS ! 🍺🎉

Rendez-vous les Samedi 27 et Dimanche 28 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 et guinguettes le samedi soir pour prolonger la fête !

👉 Pour tout savoir : www.mb2f.fr

📺 Suivez-nous aussi sur **Facebook** pour ne rien manquer !





CAULIER

PAIX DIEU
NOVA

LA PAIX DIEU
NOVA EST UNE
BLONDE DORÉE
À 6°. ELLE ALLIE
ARÔMES ÉPICÉS,
NOTES D'AGRUMES
ET SAVEUR MALTÉES.
POUR UNE FINALE
FRAÎCHE ET
ÉQUILIBRÉE.



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



www.ckisam.fr

 **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 !   

E.Leclerc Bergues Quaëdypre, fier
partenaire du Marathon Bière Flandres
Festival !

Acteur engagé du territoire, il soutient **194**
associations locales dans toute la CCHF.

Parmi ses grands partenariats :

🍺 MB2F – Marathon Bière Flandres
Festival

🎸 Label Guit'art

🎭 La Houtkekette

E.Leclerc, aux côtés de celles et ceux qui
font vivre notre région.



RETRAIT DES DOSSARDS

📍 **Lieu : Abbaye de St Winoc**, sur le site des arrivées

📅 **Horaires de retrait**

Vendredi 26 septembre : de 9h à 20h

Samedi 27 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
- ❌ 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





magasin ouvert

Lundi 13h30 à 18h30.
Mardi au vendredi 09h00 à 12h30 et
13h30 à 18h30.
Samedi 08h30 à 12h30



ouvert au public

réservez vos places sur
coeurdeflandre.fr

la Brasserie 3 Monts sera toujours
ouverte aux passionnés

121 ROUTE DE LA CHAPELLE - 59114 SAINT-SYLVESTRE-CAPPEL - 03 28 40 15 49



STATIONNEMENT ET 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 !



JENLAIN



LA JENLAIN, BIÈRE HISTORIQUE DU NORD !

DES BIÈRES QUI SÉDUISENT DEPUIS
5 GÉNÉRATIONS LES AMATEURS
ET CONNAISSEURS DE BIÈRE !



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

ATTENTION: DÉPART DU SEMI À ESQUELBEQCQ

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

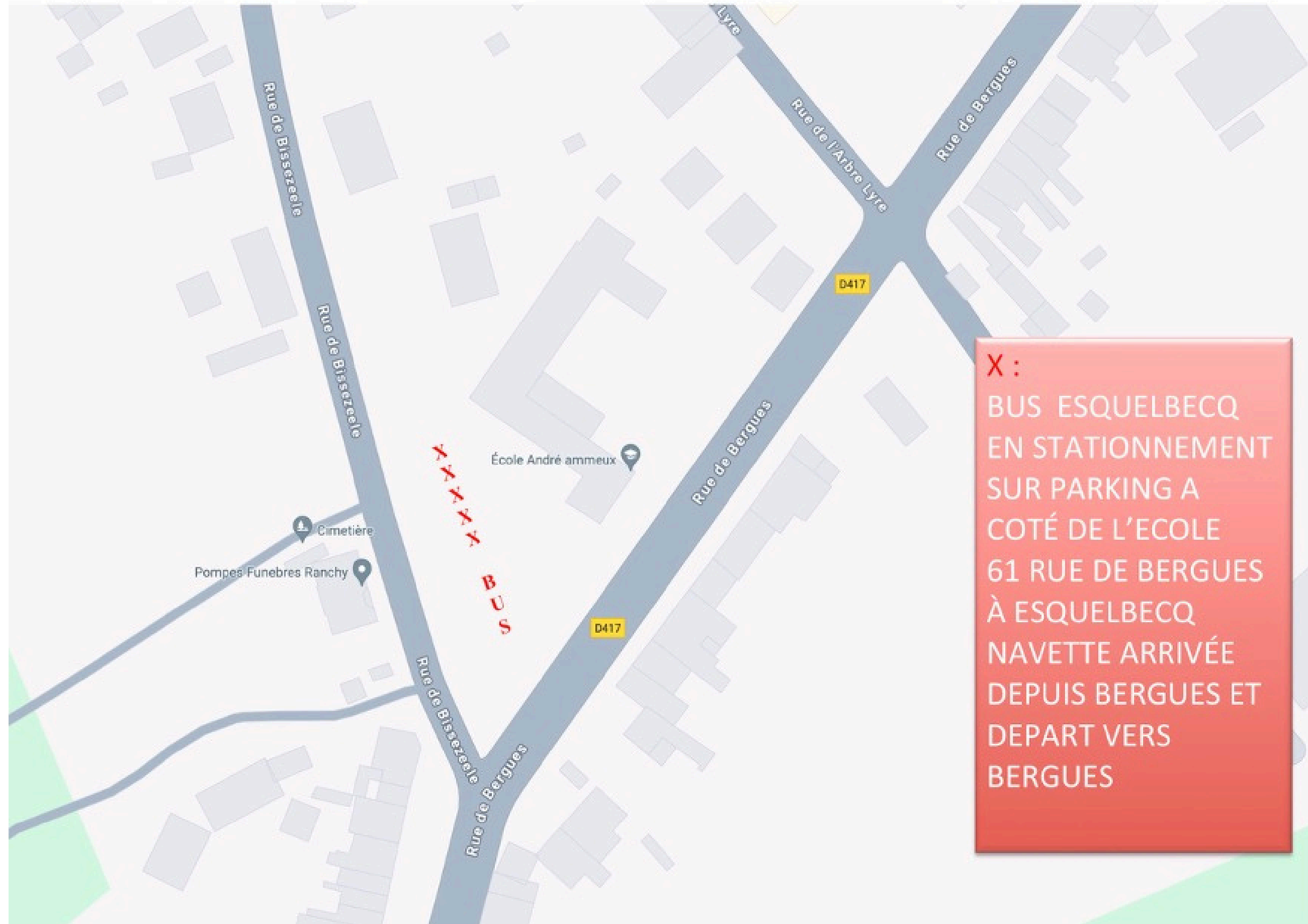
⚠ IMPORTANT :

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



INFOS BUS ARRIVEE À ESQUELBECQ



HORAIRES NAVETTES ET TRANSPORT

INFOS TRAINS – DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

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

Trajets disponibles :

Bergues → Esquelbecq

Train K70

Départ : Gare de Bergues à 7h39

Arrivée : Esquelbecq à 7h45

Dunkerque → Esquelbecq

Train K70

Départ : Gare de Dunkerque à 7h33

Arrivée : Esquelbecq à 7h45

Dunkerque → Bergues

Train K70

Départ : Gare de Dunkerque à 7h33

Arrivée : Bergues à 7h38

HORAIRES NAVETTES ET TRANSPORT

RETOUR DE BERGUES À ESQUELBECQ TRAINS:

- BERGUES 12H40 ARRIVÉE À 12H45 À ESQUELBECQ
- BERGUES 15H23 ARRIVÉE À 15H28 À ESQUELBECQ
- BERGUES 17H39 ARRIVÉE À 17H45 À ESQUELBECQ
- BERGUES 19H23 ARRIVÉE À 19H29 À ESQUELBECQ

RETOUR DE BERGUES À DUNKERQUE TRAINS:

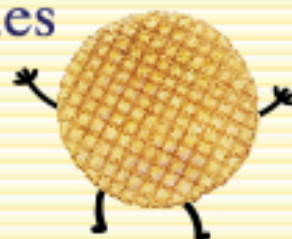
- BERGUES 12H36 ARRIVÉE A DUNKERQUE A 12H43
- BERGUES 14H19 ARRIVÉE A DUNKERQUE A 14H26
- BERGUES 16H39 ARRIVÉE A DUNKERQUE A 16H45
- BERGUES 19H19 ARRIVÉE A DUNKERQUE A 19H26
- POUR D'AUTRES GARES : [sncf-connect.com](https://www.sncf-connect.com)





Le Marathon de la Bière à Bergues

Samedi 28 et Dimanche 29 Septembre 2024



Dimanche 29 Septembre

Ravitaillement du marathon prévu à 9h30 et du 13km à 13h30 devant la boutique qui sera ouverte exceptionnellement !

Venez encourager les coureurs 🏃🏃

Profitez d'un moment en famille avec le pleins d'animations !

+ Une ambiance carnavalesque avec orchestre

+ Des châteaux gonflables pour les enfants

+ Une dégustation de gaufres

+ Des promotions sur vos produits préférés

+ Une tombola ainsi qu'un cadeau offert à chaque passage en caisse 🎁

Biscuiterie La Dunkerquoise

155, Rue de la couronne de Bierne (derrière la gare)

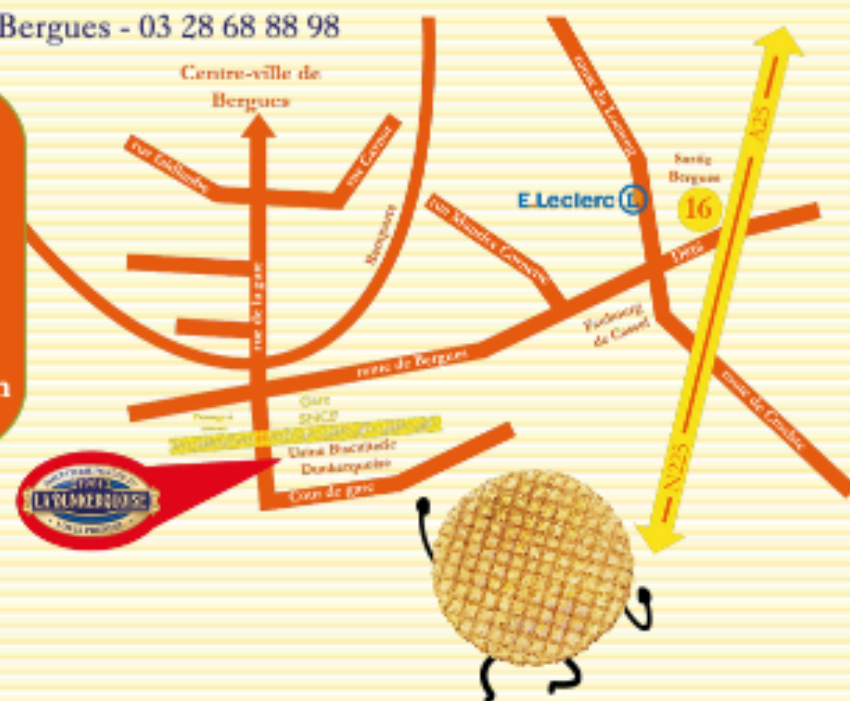
59380 Bergues - 03 28 68 88 98

Du lundi au jeudi :
9h30 à 12h et de 14h à 18h

Le vendredi et le samedi :
9h30 à 18h sans interruption

Ouverture exceptionnelle

Dimanche 29 septembre 2024
de 9h30 à 18h sans interruption





CIRCUIT de VISITE

CAVE à BIÈRES

SÉMINAIRES

VENEZ NOUS RENDRE VISITE !

Plongez dans l'histoire de la Brasserie Castelain, brasserie historique, indépendante et familiale des Hauts-de-France, au travers d'un parcours immersif pensé comme un voyage dans le temps.



Tél. 03 21 08 68 61 | contact@le-spot-brasseriecastelain.fr | www.le-spot-brasseriecastelain.com

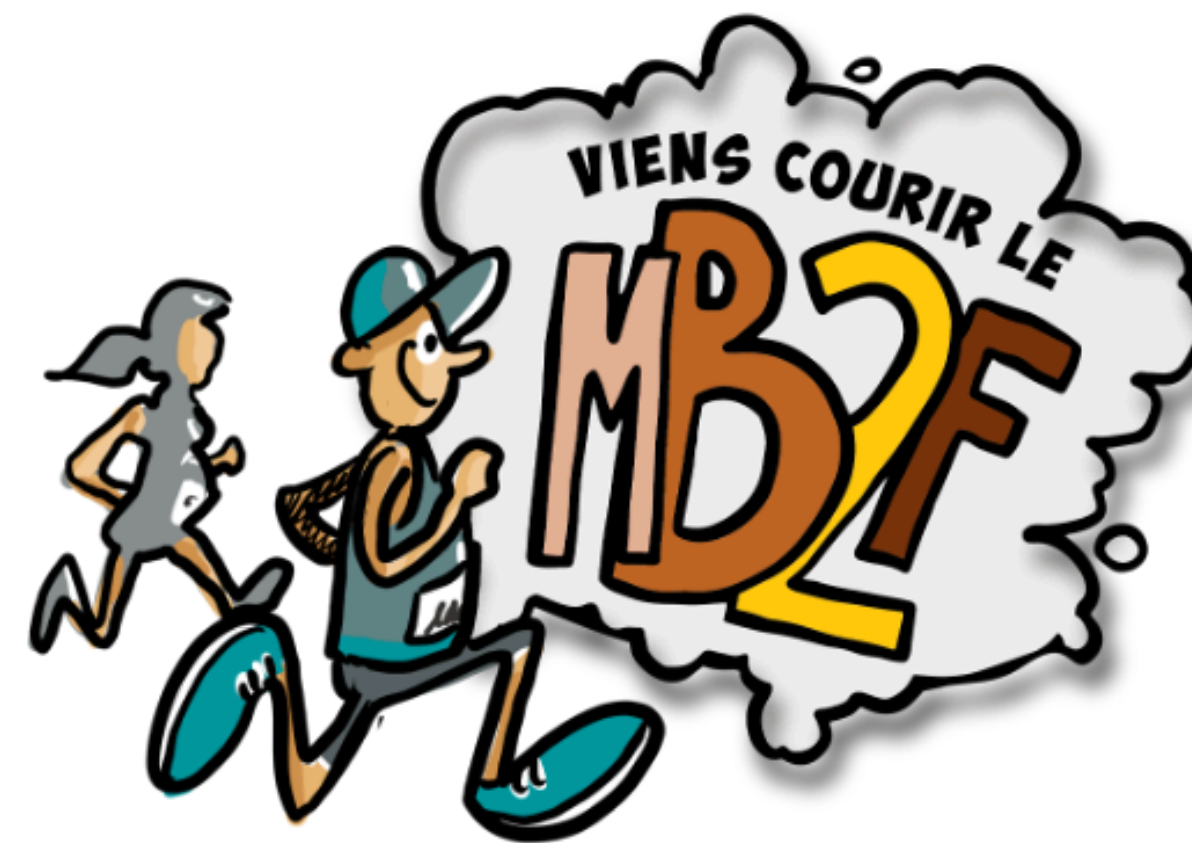




LIEUX ET HEURES DES DEPARTS

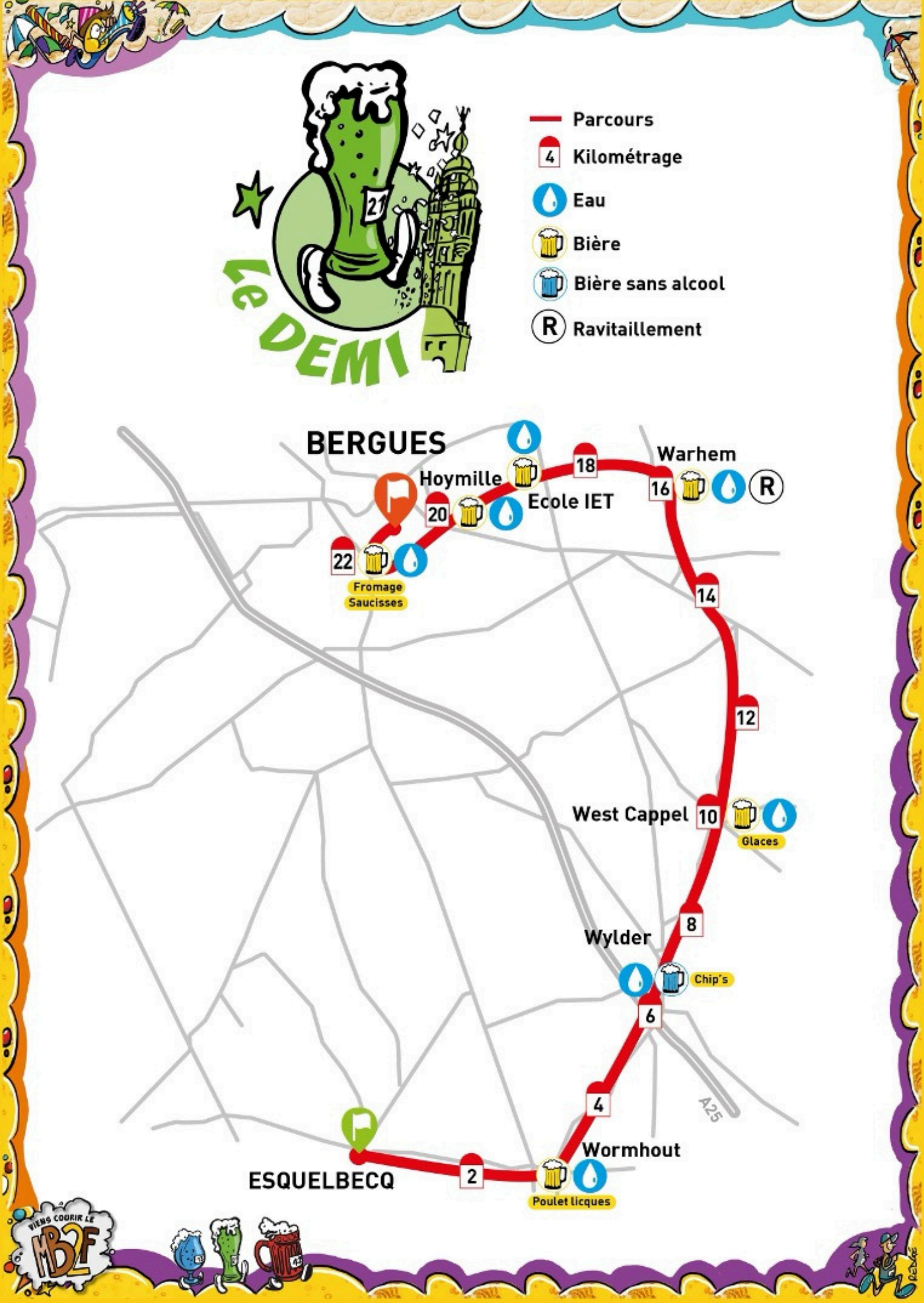


- 21 km: départ à **9h** parking du chateau, salle de la Chênaie à Esquelbecq (13 bus en rotation achemineront les coureurs **QUI ONT PRIS L'OPTION NAVETTE** de Bergues jusqu'au départ du semi-marathon)
- 42 km: départ à **10h** Place de la Mairie (devant le Beffroi) à Bergues
- 13 km: départ à **13h** Place de la Mairie (devant le Beffroi) à Bergues

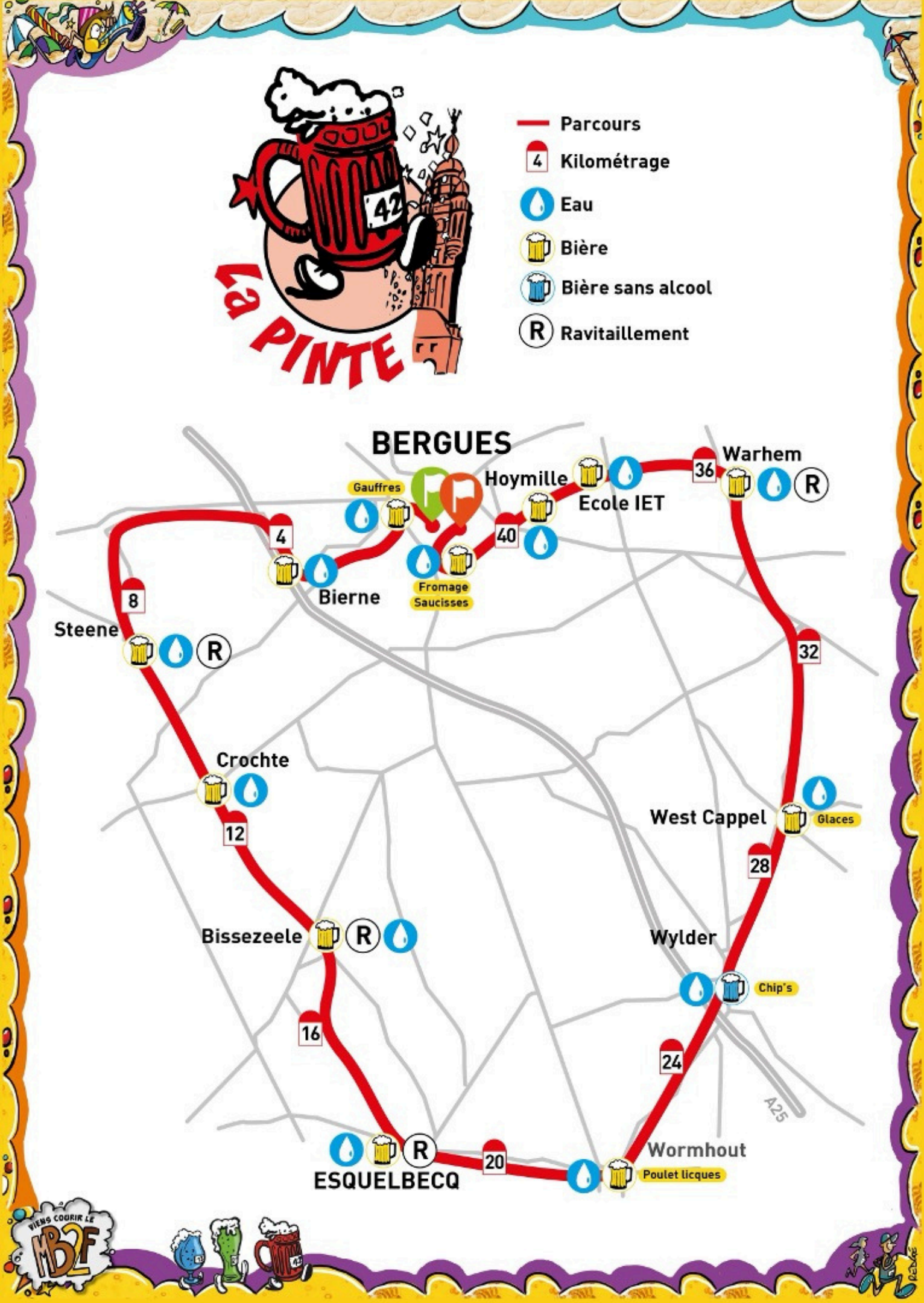




PARCOURS DU 13 KM



PARCOURS DU SEMI MARATHON



PARCOURS DU MARATHON



-  **Vente directe**
-  **Visite**
-  **Dégustation**
-  **Terrasse / bar**



Événement à ne pas
manquer !

THIRIEZ HOP FEST

Dimanche 03 novembre 24
Festival de bière de récolte

- SUIVEZ L'ÉVÉNEMENT SUR FACEBOOK



LIEUX DES DEPARTS ET DES ARRIVÉES

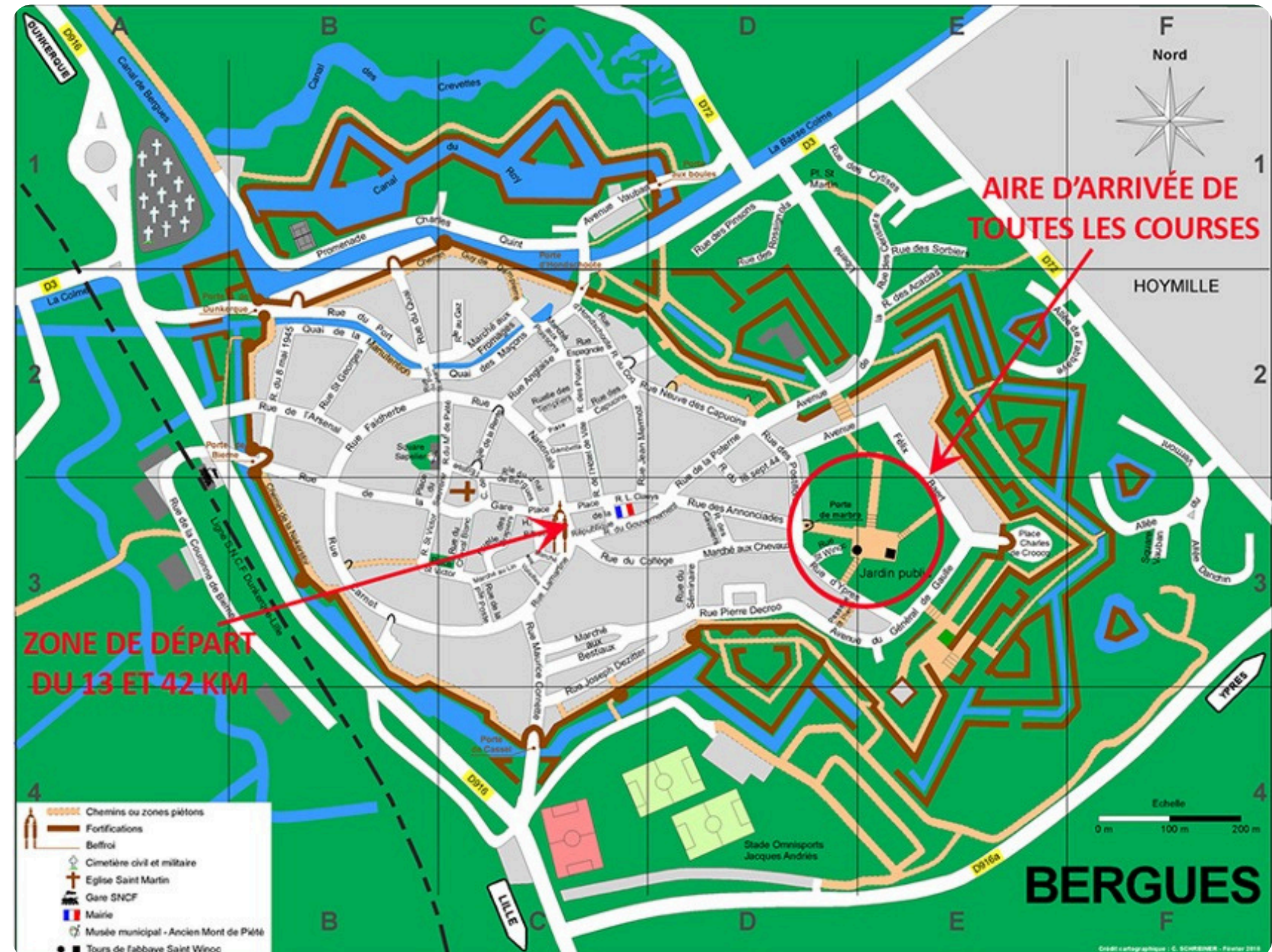
📍 Départs & Arrivées

🚩 Départs du 13 km et du 42 km :

Place de la Mairie, devant le Beffroi de Bergues

🎉 Arrivées de toutes les courses :

Abbaye de Saint Winoc — Bergues





*Poulets élevés en plein air
dans les fermes
des Hauts-de-France*



Licques Volailles
777 Rue de L'abbé Pruvost - 62850 Licques
contact@licques-volailles.com - 03.21.35.80.03
www.licques-volailles.fr

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.



LA BRASSERIE TANDEM FAIT SON MARATHON

ON TE RETROUVE AU RAVITO AU 30ÈME À WEST CAPPEL,
COURS FORREST !



modalités sur
brasserie-tandem.com

- abonne toi à [@brasserie.tandem](https://www.instagram.com/brasserie.tandem)
- indique #marathon sur ta story
- bravo, tu participes à notre tirage au sort

POUR GAGNER UNE BIÈRE AU VILLAGE
SUR NOTRE STAND DIMANCHE 29 SEPT.

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
- Bissezeele 3 toilettes + 1 urinoir
- Esquelbecq 8 toilettes + 3 urinoirs
- Wormhout 3 toilettes + 1 urinoir
- Wylder 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.

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.



ENEZ DÉCOUVRI



MÉDAILLÉ D'OR DANS LA CATÉGORIE
MEILLEUR BIÈRE BLONDE FORTE

DE KATSBIER

BRASSERIE

ARTISANALE • LOCAL • TRADITION

LA BRASSERIE DE KATSBIER SE SITUE EN PLEIN COEUR DES MONTS DE FLANDRE, SUR LA COMMUNE DE MÉTEREN. ELLE TIRE SON NOM DE LA CONTRACTION DE « KATSBERG » ET « BIER », SIGNIFIANT RESPECTIVEMENT MONT DES CATS ET BIÈRE EN NÉERLANDAIS.

POURQUOI CE NOM ? SIMPLEMENT PARCE QUE LA BRASSERIE EST IMPLANTÉE AU PIED DU MONT DES CATS, DANS LA ZONE D'ACTIVITÉ DE LA HOUBLONNIÈRE (SORTIE 1 2 A25), SE SITUANT ENTRE LA HOUBLONNIÈRE DE MÉTEREN ET LE MONT DES CATS

GAMME DE KATSBIER



DESCRIPTIF : BIÈRE BLONDE DE STYLE BELGIAN ALE DÉSALTÉRANTE AUX NOTES CÉRÉALES, FRUITS JAUNES ET FRUITS EXOTIQUES.

La bière De Katsbier Extra a obtenu la Médaille de Bronze au Concours Général Agricole 2022 dans la catégorie Bière Blonde <6%. Médaille d'or au concours de Lyon 2024



DESCRIPTIF : BIÈRE BLONDE BRASSÉE AVEC 4 HOUBLONS DIFFÉRENTS : SOLERO, IDAHO 7, MOSAIC ET SABRO (DRY HOP). CETTE BIÈRE PROPOSE UNE AMERTUME FRANCHE ET UN FRUITÉ SUR LES NOTES D'AGRUMES, DE FRUITS EXOTIQUES ET COCO FRAICHE.



DESCRIPTIF : BIÈRE BRUNE DE STYLE QUADRUPLE. ELLE EST APÉRITIVE AU CARACTÈRE CHOCOLATÉ/CAPI ET FRUITS CONFITS. AVEC UNE NOTE RÉGUISSE EN FIN DE BOUCHE. ELLE TROUVE SON INSPIRATION CHEZ LES BIÈRES TRAPPISTES FORTES

La bière De Katsbier Quatuor a obtenu la Médaille d'Or au Concours International de Lyon 2021 dans la catégorie Abbey Trappiste - Style Dubbel. Elle a également obtenu 2 étoiles au Guide Hachette des Bières 2022.



DESCRIPTIF : BIÈRE APÉRITIVE DE STYLE TRIPLE AU CARACTÈRE FRUITÉ (FRUITS ROUGE, AGRUMES), AVEC UNE NOTE AMÈRE MENTHOLÉE EN FIN DE BOUCHE.

La De Katsbier Tripel a obtenu 2 étoiles au Guide Hachette des Bières 2022, ainsi que la Médaille d'Argent au Concours International de Lyon 2022 dans la catégorie Triple (Belge). Médaille d'argent au concours de Lyon.



DESCRIPTIF : BIÈRE AMBRÉE AUX REFLETS ROUGES, BRASSÉE AVEC DU POIVRE DE KIVU, DE L'ÉCORCE D'ORANGE SANGUINE, ET DES CRANBERRY.

"La gamme De katsbier trouve son inspiration chez les bières trappistes et d'abbaye, des bières puissantes, maltées et avec un caractère bien affirmé. Pour réaliser nos recettes, nous avons sélectionnés des houblons issus de différents terroirs qui apportent toute la subtilité à nos bières, des orges spéciaux maltés en Belgique, ainsi qu'une levure spéciale apportant son caractère bien spécifique avec des esters de bananes."

De Katsbier



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

LES RAVITAILLEMENTS

Différents ravitaillements seront placés sur les parcours.

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



BOIRE LOCAL
C'EST BON POUR
MA RÉGION !



RCS EMSA 678 800 749 Valenciennes - Visuel non contractuel

L'EAU MINÉRALE
QUI « PERD PAS L'NORD » !



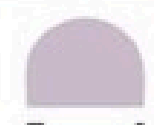
BARRIERES HORAIRES

Pour le **13 km**: 3h soit arrivée avant 16h

Pour le **21 km**: 6h30 soit arrivée avant 15h30

Pour le **42 km**: 7h de course soit arrivée à 17h




Van Den Castelee
GLACIER

DESSERTS GLACÉS CRÉATIFS & GÉNÉREUX

LES DECHETS

- 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.

**AFFICHE
VISIBLE SUR LES
PARCOURS**

**ZONE DE RÉCUPÉRATION
JETEZ VOS BOUTEILLES VIDES ICI**



**BOUTEILLES ENTIEREMENT VIDES
PAS DE DECHETS, GELS OU EMBALLAGES**

Une brasserie artisanale...

Ici "les Tours du Malt", brasserie artisanale fondée en 2020 et située dans le nord de la France à Hem, près de Lille !

Nous disposons d'un **bar**, d'une **boutique** et d'une **terrasse** pour vous accueillir toutes les semaines du mercredi au samedi !

Nous effectuons également des visites de brasserie ainsi que des dégustations d'accords mets/bières !

Nous élaborons des recettes composées d'ingrédients :

BIOS NATURELS & LOCAUX

Nous disposons d'une gamme de **bières permanentes**



Chaque mois, nous élaborons également la recette d'une

bière éphémère

contact@lestoursdumalt.fr / 0676854347



La dernière en date est baptisée "L'enfer du Nord", c'est une Saison Piment qui titre à 6% Alc. ! Les piments proviennent des jardins de Nooteboom à Bailleul !



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.



ASSISTANCE MÉDICALE



PROTECTION CIVILE
AIDER · SECOURIR · FORMER

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 :

NUMERO D'URGENCE: 03 74 09 54 65

NUMÉRO 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 parkées 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.

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.

RECOMMANDATIONS 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