



Wilhelminatoren Vaals

5^{ème} Limburgs Zwaarste 60, 80, 100 km samedi 2 avril 2011



Wilhelminatoren Valkenburg

Une nouvelle course ultra épicée, passionnante et variée. Nous espérons que vous apprécierez le Limbourg à son avantage. Cela signifie que vous allez faire un trail magnifique. 70km était la distance maximale en 2010, cette année on vous offre le choix entre 60, 80 ou bien 100km, notamment en raison de son lustre. L'itinéraire est conçu de tel façon, qu'il y aura facilement moyen de réduire la distance d'une boucle de 20km pendant la course.

Il y a quelques changements dans le parcours cette année. Durant les 10 premiers km, il n'y aura plus l'escalier de 525 marches. Les 13 premiers km ont changé, ainsi qu'une petite partie à la fin de la course. Au départ à Imstenrade, vous allez jusqu'à Trois Frontières, mais avant d'y arriver, il y aura quelques montagnes à passer. Après les collines, la tranquillité des « bois de Vijlen » vous attend. Voici la première boucle du 100 (et 80) km. Ensuite un parcours assez roulant via Nyswiller jusqu'à Eys, où se trouve la 2^{ème} boucle du 100km. Une fois de retour, vous allez à Heerlen avec les 60 et 80km. Les 6 derniers km sont sur la route jusqu'au point de départ/finish, ce qui sera nécessaire pour certains coureurs vue l'obscurité tombante.

Au total, il y a 2500 mètres d'altitude, alors selon notre avis une des courses-ultra le plus difficile des Pays-Bas.



Les heures de départ et d'arrivée sont ajustées à la distance, donc commencer plus tôt et arriver plus tard. Tenez compte de l'obscurité le matin et le soir, une lampe frontale ou headlight est un must. Les 9 postes de ravitaillement ont une limite de temps large. Les heures de fermetures seront appliquées strictement, celui qui arrive trop tard a échoué, car il n'arrivera jamais à temps au finish.



A prévoir obligatoirement

- Une lampe frontale ou headlight (vue l'obscurité le matin et le soir)
- Un GSM chargé
- € 5,- de monnaie
- Un bidon rempli d'au moins un demi litre de boisson sportive ou de l'eau (s'il faut chaud)

- Il y a 9 postes de ravitaillement, ou vous serez bien soigné. Après la course, vous pouvez prendre une douche, il y a également des vestiaires surveillés.
- Le parcours est borné avec du ruban, des flèches ou éventuellement avec de la craie.
- La plupart du parcours est sur des sentiers, champs et prés.

Organisation

Willem Mütze

www.funrunner-heerlen.nl

funrunner2@home.nl

Tél 06 101 58 367

Tél 0646 247 426

De l'étranger 0031 6101 58 367

Deutsch Problemen mit der Sprache??

Schreibe bitte ein email an funrunner2@home.nl

oder an annemariehosli@zonnet.nl.

Wir helfen ihnen gerne.

English Difficulties in translation??

Please write an email to funrunner2@home.nl

or to annemariehosli@zonnet.nl.

We will be happy to help you.

Nederlands Heeft u problemen met de vertaling??

Stuur ons een email naar funrunner2@home.nl

of naar annemariehosli@zonnet.nl. We helpen u

graag verder.

Départ

Sportpark Imsterade, Zandweg 193,
6419 PK Heerlen <http://www.rkhbs.nl>

Le parc sportif sera ouvert à partir de 5h00.

Retrait des dossards à partir de 5h15 au bureau départ/finish.

Heures de départ et limites

100 km à 6h, dur. max 16 hrs, donc jusqu'à 22h

80 km à 6h, dur. max 13 hrs, donc jusqu'à 19 h

60 km à 9h, dur. max 10 hrs, donc jusqu'à 19 h

Inscriptions

Remplissez le bulletin d'inscription sur le site ou bien envoyez-nous un e-mail avec vos coordonnées **Attention: maximum 150 participants**

Prix

- Jusqu'au 1/3/2011 100-80-60 km: € 30-25-20 incl. ravitos, diplôme & souvenir
- Entre 2/3/2011 et 25/3/2011: € 35-30-25
- Sur place: € 40-35-30

Paiement: Vous êtes inscrits à la réception du paiement sur notre compte!!

Compte Giro 750404086 au nom de W. Mütze.

IBAN n° NL41INGB0750404086

BIC INGBNL2A, référence LZ + nombre de km



Règlement

Détails sur notre site www.funrunner-heerlen.nl.

Toute participation est liée à l'acceptation du règlement.



Hébergement

Pour un montant faible, vous pouvez rester au club des scouts, à seulement 2km du départ. Isomat ou lit de camp + sac de couchage à prévoir.

Uniquement du vendredi au samedi, avec petit déjeuner pour € 8,50.

Prière de réserver par e-mail :

annemariehosli@zonnet.nl



Scouting HK Bekkerveld

Conditions

Participation à votre propre risque. L'organisation décline toute responsabilité. Respectez le code de la route.

Quand vous êtes inscrit, vous êtes d'accord avec nos conditions. Voir aussi notre règlement !