AMIS DES CRÊTES BONJOUR !

Merci de la confiance que vous nous avez témoignée en vous inscrivant à la Course des Crêtes 2023.
Dernière ligne droite avant ce week-end de sport et de fête !
Pour faciliter votre séjour à ESPELETTE les 30 juin et 1er juillet prochains, voici quelques points d'organisation.
Toutes les infos sur www.coursedescretes.com

1.INSCRIPTIONS

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait : pensez à finaliser votre dossier inscription en joignant votre licence ou un certificat médical (manipulation à faire vous-même en passant par votre suivi d'inscription)! Vous serez servi plus vite et ne courrez pas le risque d'un certificat invalide.

2.LES DOSSARDS

Dossards à retirer sur place :
Le retrait des dossards se fait au comptoir secrétariat sous le grand chapiteau dès vendredi en cours d'après-midi et jusqu'à 21h et le samedi de 9h jusqu'au départ de la course.
Dossards envoyés en courrier suivi :
Les dossards ont été postés la semaine dernière. N'oubliez pas votre dossard chez vous ! Pour tout problème de dossard rendez-vous au comptoir secrétariat.

Sur votre dossard, sont indiqués : nom, prénom, choix des repas-polo-tour de cou.

3.MODIFICATION DE DISTANCES/COURSE

Vous pouvez changer de course/distance. Pour cela venez au comptoir secrétariat sous le grand chapiteau vendredi après-midi et samedi.
Si vous avez reçu le dossard à la maison : rapportez le dossard que vous avez reçu et nous ferons la modification et l'échange sur place.
RAPPEL : le règlement interdit de céder son dossard en dehors du cadre de transfert de dossard prévu par l'organisation.

4.RETRAIT DES POLOS ET TOURS DE COU

Les polos ou tours de cou que vous avez achetés lors de l'inscription sont à retirer sur place **le samedi AVANT LES COURSES** au stand spécifique sur présentation de votre dossard.
Pour ceux qui ont choisi l'envoi du dossard à domicile, le polo ou le tour de cou sont également à retirer sur place le samedi.

5.POUR LA NOCTURNE VENDREDI

Sifflet et lampe frontale obligatoires.
22h30 : Départ Course nocturne avec arrivée au sommet du Mondarrain (7,5 km).
Retour à pied vers Espelette sur 1km, puis navettes. Si vous le souhaitez, demandez aux conducteurs de vous amener aux douches.
Buffet offert aux participants sous le marché couvert.

6.DEPARTS DES COURSES

09h : Ouverture des guichets, retrait des dossards.

10h50 : Départ de la rando gratuite Joëlettes.
11h00 : Départ de la Marche MIAM-MIAM **Bracelet à récupérer au comptoir secrétariat sous le chapiteau**
11h -12h : Départ de la rando gratuite en autosuffisance
11h: rando guidée pour découvrir la montagne basque avec le CEN en autosuffisance
13h15 : Départ de la course nordique 15 km, avec bâtons spécifiques nordiques obligatoires
13h30 : Départ du 30 km (sans bâtons)
13h45 : Départ du 15 km (sans bâtons)
14h15 : Départ du 21 km (sans bâtons)
14h30 : Départ du 7 km (sans bâtons et sans classement)

CONSIGNES

Une consigne est à disposition au village course pour laisser vos effets personnels en toute sécurité pendant les courses.

RAVITAILLEMENTS

Pour les porteurs de dossards (coureurs) :
Des ravitaillements vous seront proposés régulièrement avec boissons (eau, *st-yorre et coca sur certains ravitaillements*) et aliments (raisins secs, orange, pain d'épices, pruneaux, apinergie, *tucs sur certains ravitaillements)*
Pour les randonneurs qui n'ont pas de dossards :
Les randonnées se font en auto-suffisance mais 4 points d'eau potable en self-service.
Le bracelet des MIAM-MIAM n'est pas un dossard mais la preuve du paiement du repas MIAM-MIAM. Il vous donne accès au repas à la bergerie.

LES RANDOS

Pour la MIAM MIAM, un bracelet est à retirer au comptoir secrétariat.
Les randonnées (libre, miam miam) empruntent le même parcours de 15km. Elles se font en autosuffisance.
Aucun départ avant l'heure ni aucun écart par rapport au circuit indiqué et balisé ne pourront donner lieu à exigence des secours. Les secours seront programmés et installés par rapport aux horaires du programme et au tracé spécifique aux randonneurs, qui au bout de 5 kilomètres rejoindront les circuits des coureurs. Un carton indicatif vous sera remis, demandez-le.

DOUCHES

Les douches se situent au stade de foot, à 500m du village course.

PARKING

Des champs-parking sont ouverts aux abords du village (500m du village course).
Des navettes sont mises en place pour faciliter les retours aux parkings-champs.

VANS, CAMPING-CAR ET CAMPEURS

Vous constaterez que les champs mis à votre disposition sont gratuits. Ce qui est plutôt rare de nos jours. Ces champs sont mis gracieusement à disposition par leurs propriétaires, aussi il vous sera demandé de respecter certaines règles :
On ramasse ses déchets (voir même ceux des autres).

On ne dépasse pas les limites autorisées et on se gare correctement.
On se s'approche pas des piments et on ne dégrade pas le matériel.
ON UTILISE DES TOILETTES ET ON NE SE SOULAGE PAS DANS LES CHAMPS.

Suite à des graves incivilités constatées l'an dernier, nous bénéficions d'une dernière chance pour prouver que nous pouvons tous cohabiter respectueusement. Sinon, pour les années futures, nous devrons faire sans et il faudra se rendre dans des espaces dédiés.

LE REPAS

Changement cette année, tout se passe autour du marché couvert pour la formule « guinguette des Crêtes » !

Les bracelets repas sont à récupérer au comptoir secrétariat dès vendredi après-midi et samedi la journée.

Cette année, le repas n'est pas placé. Le service se fait en continu dans la soirée et chacun va s'asseoir en fonction de la place disponible. **Après avoir pris le temps de manger tranquillement**, n'hésitez pas à laisser s'asseoir les suivants tout en allant profiter de la fête sur les mange-debout ou autres bars. Restons courtois et communiquons, surtout pour qui souhaiterait s'installer en groupe.

Comme toujours, nos bénévoles seront là pour le repas ; ils vous accompagneront au mieux !

Pour les capitaines de soirée, un bracelet spécifique peut vous être délivré en même temps que vos bracelets repas, vous donnant droit à des boissons non alcoolisées gratuites.

LES NAVETTES

6 navettes circuleront gratuitement entre les divers parkings, les zones départ-arrivée, les douches.

L'après-midi : les navettes sont là pour vous amener aux douches de la course, à vos voitures, à l'atelier du piment, dans les campings voisins (Espelette, Cambo, Souraide, Itxassou).
Le soir : en cas d'excès, les navettes sont là pour vous ramener après le repas.

- les navettes desservent un secteur de **25km à la ronde** d'Espelette
- les navettes attendent un minimum de 6/7 personnes avant de démarrer
- Dernier départ des navettes dans la nuit : 2h du matin

Ce service de navettes est gratuit et surtout bénévole. Mis en place pour ramener les fêtards qui auraient dépassé la dose, ce n'est pas un service de taxis sur réservation. On remplit les navettes selon les arrivées des candidats au transport et selon les destinations.
Tout manque de respect vis-à-vis des conducteurs et du matériel entrainera à minima une exclusion pure et simple du véhicule.

MERCI ET À BIENTÔT POUR LA COURSE !

L'équipe d'organisation de la course des Crêtes