

RÈGLEMENT

1. Course en semi-autosuffisance : obligation aux coureurs d'avoir au minimum une ceinture porte-bidon ou une poche à eau avec boisson et des produits énergétiques en quantité suffisante pour réaliser le trail dans de bonnes conditions. Parcours non compatible pour handisports.
2. Accompagnant VTT et ravitaillement sauvage interdits. Aucune assistance personnelle le long du parcours. Les concurrents se doivent secours et entraide.
3. Respect du code de la route et des autres usagers.
4. Respect de l'environnement et du patrimoine : interdiction de jeter des débris, d'emprunter des rangées de vignes et de sortir des chemins autorisés au public, particulièrement au Faux de Verzy, sous peine de disqualification.
5. Les bâtons ne sont pas autorisés.
6. Les dossards doivent être visibles avec les sponsors de l'événement (ne pas les plier). En cas d'abandon, prévenir et remettre son dossard à une personne de l'organisation : secours, signaleurs ou suiveurs.
7. Sur le 46km : temps limite 7h00 avec barrières horaires au 24ème km 3h30', au 37ème km, si + 5h30, arrêt et rapatriement des coureurs hors délais.
8. Sur le 22km : temps limite 3h45.
9. Les participants cèdent leur droit à l'image à l'organisateur et à ses partenaires.
10. Inscriptions limitées à 1200 participants sur l'ensemble des épreuves.

Règlement complet consultable sur www.efsra.com

! SÉCURITÉ :

Sous la responsabilité de la Protection Civile avec un poste de secours fixe près du PC, une ambulance, un médecin et un kiné. Liaison avec le corps des sapeurs pompiers et CHU de Reims.

HORAIRES

PROGRAMME

TRAILS

- 8h00 : départ trail 46 km (le maxi tordu)
- 9h30 : départ trail 12 km (le mini tordu)
- 10h00 : départ trail 22 km (le tordu)

RANDONNÉES

- Entre 8h30 et 9h30 : départ des randonnées 12 km et 20 km
- 9h00 : départ collectif des randonnées 12 km et 20 km pour les randonneurs qui le souhaitent.

Entre 8h30 et 10h30 : balade d'attente 6km (inscription uniquement sur place - 5 euros)

LES PLUS

Sur place, buvette et petite restauration à la disposition des coureurs et des accompagnateurs.

Parking, WC, vestiaires.
Tombola, accès gratuit aux photos.

Les photos des cinq premières éditions sont consultables sur <http://picasaweb.google.com/TrailDesTordus>

Retrouvez également le Trail des tordus sur Facebook : [facebook.com/TrailDesTordus](https://www.facebook.com/TrailDesTordus)

PLAN D'ACCÈS



Départ et arrivée à **Verzenay (51360)**, situé à 15 km au sud de Reims, au cœur de la Montagne de Reims. Faites du covoiturage !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41
ou par e-mail à contact@efsra.com

Merci à nos principaux partenaires :



Ne pas jeter sur la voie publique
création : émergence production

PROGRAMME

Trail des tordus

► **Dimanche 6 juillet 2014**
à Verzenay (51360)

(situé à 13 km au sud de Reims, au cœur de la Montagne de Reims)

6^e édition

Trail 12km
Trail 22km
Trail 46km

Randonnées
Marche nordique
12km et 20km
Balade d'attente 6km



Harmonie Mutuelle, partenaire
du **Trail des tordus**
2014



Harmonie Mutuelle, 1^{re} mutuelle santé de France.



© DR - Studio 201 - 01/13

Savoir faire la différence

Chaque jour,
Eiffage Travaux Publics

- S'adapte au monde d'aujourd'hui et propose des solutions innovantes
- Conçoit de nouvelles liaisons entre les hommes et réalise des infrastructures qui respectent l'environnement
- Assure le confort des usagers et développe les réseaux de communication

ÉTABLISSEMENT CHAMPAGNE-ARDENNE
ZA la Neuville
12, avenue André Margot - BP 125
51884 Reims Cedex 3

www.eiffagetravauxpublics.com



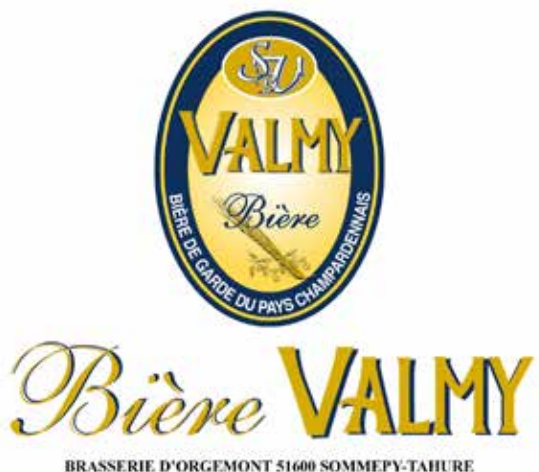
3^{ème} édition Défi-Trail Marnais

157km,
3710m de dénivelé positif,
en 3 étapes
"La Marche vous ouvre ses chemins :
venez relever le défi !"

3 dates à retenir...

- Le 13 avril 2014, le "Trail du Pays d'Argonne" à Sainte Ménéhould (51)
- Le 06 juillet 2014, le "Trail des tordus" à Verzenay (51)
- Le 09 novembre 2014, le "Spartantrail" à Epernay (51)

Classement général par addition des chronos !
Plus d'infos sur www.efsra.com (rubrique "événements").
Renseignements Pascal Idenn au 06 83 35 08 39.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

PRÉSENTATION

L'EFS Reims Athlétisme organise, le dimanche 6 juillet 2014, la 6^{ème} édition du Trail des tordus. Vous étiez près de 1400 participants en 2013 ! Merci à vous pour votre fidélité !

Rappel : Le « **Trail des tordus** » tire son nom de la singularité de l'environnement dans lequel vont évoluer ces coureurs d'un nouveau genre, adeptes des courses en nature : cep de vignes, « Faux de Verzy » et clin d'œil aux coureurs d'ultra, tous « tordus » ! Les parcours sont tracés au sein du Parc Naturel de la Montagne de Reims, des paysages que les coureurs n'oublieront pas de sitôt !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41
ou par e-mail à contact@efsra.com - Site internet : www.efsra.com



TRAIL 12km le mini tordu

■ HORAIRES
9h30 : départ du 12 km

■ DÉPART ET ARRIVÉE
Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

■ RETRAIT DES DOSSARDS
Le samedi 5 juillet 2014, de 15h00 à 18h00 et le dimanche 6 juillet 2014, de 6h15 à 9h15 pour le 12 km, vendangeoir Champagne Lanson à Verzenay.

■ INSCRIPTIONS
Possible par internet sur www.efsra.com
- Avant le 21 juin 2014 : 12 euros
- Du 21 juin au 4 juillet 2014 : 15 euros
- INSCRIPTION SUR PLACE : 18 euros

Chèque à l'ordre de l'EFSRA ; aucune inscription sans le paiement joint.
Epreuve ouverte aux licenciés FFA et non-licenciés (hommes et femmes).
Trail 12 km à partir de la catégorie « cadet » (nés en 1998 et avant).

■ PARCOURS
Une seule boucle de 12 km pour un total de 300m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Moulin et Phare de Verzenay, ...

■ RAVITAILLEMENT
Course en semi-autosuffisance : un ravitaillement en eau environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

■ RÉCOMPENSES
Un t-shirt technique sera offert à tous les participants du mini tordu et un verre de bière Valmy à l'arrivée (sauf les mineurs). Les trois premiers au classement scratch seront récompensés et un trophée pour les premiers de chaque catégorie (H & F). La remise des prix aura lieu au Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360) vers 14h00 (présence indispensable des lauréats).

TRAIL 22km le tordu

■ HORAIRES
10h00 : départ du 22 km

■ DÉPART ET ARRIVÉE
Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

■ RETRAIT DES DOSSARDS
Le samedi 5 juillet 2014, de 15h00 à 18h00 et le dimanche 6 juillet 2014, de 6h15 à 9h45 pour le 22 km, vendangeoir Champagne Lanson à Verzenay.

■ INSCRIPTIONS
Possible par internet sur www.efsra.com
- Avant le 21 juin 2014 : 16 euros
- Du 21 juin au 4 juillet 2014 : 19 euros
- INSCRIPTION SUR PLACE : 22 euros

Chèque à l'ordre de l'EFSRA ; aucune inscription sans le paiement joint.
Epreuve ouverte aux licenciés FFA et non-licenciés (hommes et femmes).
Trail 22 km à partir de la catégorie « junior » (nés en 1996 et avant).

■ PARCOURS
Une seule boucle de 22km pour un total de 520m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

■ RAVITAILLEMENT
Course en semi-autosuffisance : un ravitaillement en eau environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

■ RÉCOMPENSES
Un t-shirt technique sera offert à tous les participants du trail « le tordu » et une bouteille de bière Valmy de 75 cl à tous les arrivants. Dotation en Champagne pour le classement scratch (8 premiers H & F) et un trophée aux premiers de chaque catégorie (H & F). La remise des prix aura lieu au Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360) vers 14h30 (présence indispensable des lauréats).

POUR VENIR PARTICIPER AU **TRAIL DES TORDUS** À VERZENAY
PENSEZ À FAIRE DU COVOITURAGE !

TRAIL 46km le maxi tordu

■ HORAIRES
8h00 : départ du 46 km

■ DÉPART ET ARRIVÉE
Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

■ RETRAIT DES DOSSARDS
Le samedi 5 juillet 2014, de 15h00 à 18h00 et le dimanche 6 juillet 2014, de 6h15 à 7h45 pour le 46 km, vendangeoir Champagne Lanson à Verzenay.

■ INSCRIPTIONS
Possible par internet sur www.efsra.com
- Avant le 21 juin 2014 : 21 euros
- Du 21 juin au 4 juillet 2014 : 24 euros
- INSCRIPTION SUR PLACE : 27 euros

Chèque à l'ordre de l'EFSRA ; aucune inscription sans le paiement joint.
Epreuve ouverte aux licenciés FFA et non-licenciés (hommes et femmes).
Trail 46 km à partir de la catégorie « espoir » (nés en 1994 et avant).

■ PARCOURS
Deux boucles distinctes (1^{ère} boucle, 24km, dénivelé positif de 630m ; 2^{ème} boucle, 22km, dénivelé positif de 520m) pour un total de 1150m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

■ RAVITAILLEMENT
Course en semi-autosuffisance : un ravitaillement en eau environ à la moitié de chaque boucle et un ravitaillement plus consistant à la fin de la première boucle. A l'arrivée, un ravitaillement complet (liquide et solide).

■ RÉCOMPENSES
Un t-shirt technique sera offert à tous les participants du trail « le maxi tordu » et une bouteille de bière Valmy de 75 cl à tous les arrivants. Dotation en Champagne pour le classement scratch (10 premiers H & F) et un trophée aux premiers de chaque catégorie (H & F). La remise des prix aura lieu au Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360) vers 15h00 (présence indispensable des lauréats).

RANDONNÉE 12km

■ HORAIRES
Entre 8h30 et 9h30, départ de la randonnée familiale (12 km).
9h00 : départ collectif avec possibilité initiation marche nordique.

■ DÉPART ET ARRIVÉE
Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

■ INSCRIPTIONS
Possible par internet sur www.efsra.com
- Avant le 21 juin 2014 : 8 euros
- Du 21 juin au 4 juillet 2014 : 10 euros
- INSCRIPTION SUR PLACE : 12 euros
- Gratuit pour les enfants de - 12 ans

Chèque à l'ordre de l'EFSRA ; aucune inscription sans le paiement joint.
Randonnée familiale ouverte à tous ; les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. Pas besoin de certificat médical. Bâtons autorisés.

■ PARCOURS
Une seule boucle de 12 km pour un total de 280m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

■ RAVITAILLEMENT
Un ravitaillement complet (liquide et solide) environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

■ RÉCOMPENSES
Un t-shirt à tous les participants de la randonnée et un verre de bière Valmy à l'arrivée.

■ LES PLUS
Initiation possible à la pratique de la marche nordique.



Venez tester gratuitement la marche nordique à l'EFS Reims Athlétisme
Contactez-nous au 03 26 09 22 41
Plus d'infos sur www.efsra.com

* 2 séances de marche nordique offertes : offre valable tout au long de l'année

RANDONNÉE 20km

■ HORAIRES
Entre 8h30 et 9h30, départ de la randonnée sportive (20 km).
9h00 : départ collectif avec la randonnée 12 km pour les randonneurs qui le souhaitent.

■ DÉPART ET ARRIVÉE
Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

■ INSCRIPTIONS
Possible par internet sur www.efsra.com
- Avant le 21 juin 2014 : 8 euros
- Du 21 juin au 4 juillet 2014 : 10 euros
- INSCRIPTION SUR PLACE : 12 euros

Chèque à l'ordre de l'EFSRA ; aucune inscription sans le paiement joint.
Randonnée sportive ouverte à tous ; les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. Pas besoin de certificat médical. Bâtons autorisés.

■ PARCOURS
Une seule boucle de 20 km pour un total de 470m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

■ RAVITAILLEMENT
Un ravitaillement complet (liquide et solide) environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

■ RÉCOMPENSES
Un t-shirt à tous les participants de la randonnée et un verre de bière Valmy à l'arrivée.

Les trophées du Trail des tordus 2014 seront réalisés par :

FOOTING+

Spécialiste Course à pied, Trail ...

104 rue Chanzy
51100 REIMS
Tel : 03 26 47 04 86

www.footingplus.fr
email : footing.plus@orange.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription possible par internet sur www.efsra.com
A faire parvenir par voie postale jusqu'au 2 juillet 2014 dernier délais à :
EFSRA
25 rue Raymond Poincaré
BP21 - 51873 REIMS Cedex 03



Tél. : 03 26 09 22 41
E-mail : contact@efsra.com
Site web : www.efsra.com

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Nom :
Prénom :
Adresse :

Code postal :
Ville :

Téléphone :
E-mail :

Date de naissance :
 Masculin Féminin

Licencié FFA : OUI NON
N° Licence :

Nom du club :

Non-licencié(e) ou licencié(e) d'une autre Fédération : depuis le 1er janvier 2008, vous devez obligatoirement fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an (sauf titulaires d'une licence FF Triathlon et UFOLEP Athlétisme).

Randonnée : Pas besoin de certificat médical.

NB : Les licencié(e)s bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement, à titre individuel.

S'inscrit au Trail des tordus et reconnaît avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve :

Trail 12km Trail 22km Trail 46km
 Randonnée 12km Randonnée 20km

Fait à le

Signature :
(des parents pour les mineurs)

E.Leclerc CHAMPFLEURY

Partenaire historique du Trail des tordus