



RUN DES VIKINGS 2025

Guide des runners

8 -9 Septembre 2025



Programmation

Accès & localisation	...Page 3
Horaires de l'évènement	...Page 4
Retrait des dossards	...Page 5
Inscriptions	...Page 5
Les courses et parcours	...Page 6
Infos logistique sur place	...Page 7
Sécurité & assistance	...Page 8
Engagement Ecoresponsable	
Question fréquentes	
Contact et Réseaux sociaux	

Accès & localisation

📍 **Adresse du départ**

**Stade municipal de Bréhal
Stade, 50290 Bréhal, France**

🔗 [Voir sur Google Maps](#)

🚗 **En voiture**

- Depuis Granville : 10 min par la D971 (\approx 10 km)
- Depuis Avranches : 35 min via D973 & D971 (\approx 35 km)
 - Depuis Caen : 1h20 via A84
- Parking gratuit à proximité immédiate du stade (fléchage le jour J)
- Covoiturage recommandé → Lien Blablacar ou pad de covoiturage

Horaires de l'évènement

7h30

Ouverture du village et accueil

Ouverture de la buvette

Retrait des dossards

10h

Départ du 5km - Course Nature

10h20

Départ du 12km - Course Cardio

11h

Départ du 21km - Course Des Vikings

14h30

Arrivé + Remise protocolaire

19h

Début des concerts

00h

Fermeture du village

Retrait des dossards

📍 Lieu : Stade municipal de Bréhal (stand accueil)

⌚ Horaires :

Dimanche [date] : de 7h30 à 9h15

👉 Présenter :

Une pièce d'identité

Le justificatif d'inscription

Certificat médical (si pas transmis en ligne)

🎁 Dossard = 1 cadeau de bienvenue (sac, goodies...)

🔴 Aucun retrait possible après 9h15.

Inscriptions

📝 Inscriptions

💻 En ligne via [Nom du site de billetterie - ex : HelloAsso, ChronoCourse, etc.]

📅 Clôture des inscriptions en ligne : [date limite à préciser] à minuit

כרטיס Tarifs :

Trail 25 km → €

Trail 12 km → €

Marche Nordique 10 km → €

📋 Pièces obligatoires à fournir à l'inscription :

✓ Certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition (moins d'1 an)

OU licence FFA valide

☒ Pas d'inscriptions sur place le jour de la course (sauf marche nordique si souhaité)

Les courses et parcours

Course Nature - 5 km

 **Départ : 9h00**

 **Niveau : Découverte / débutants**

 **Distance : 5 km**

 **Parcours accessible, idéal pour s'initier au trail**

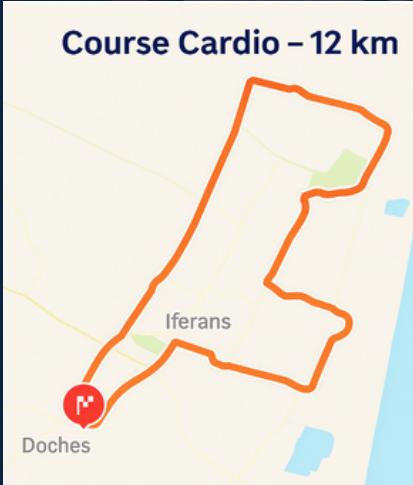
 **Sentiers plats, zones sablonneuses et retour par la digue**

 **1 ravitaillement à l'arrivée**

 **Non chronométrée - sans classement**



Course Cardio - 12 km



Course Cardio - 12 km

 **Départ : 9h30**

 **Niveau : Intermédiaire**

 **Distance : 12 km**

 **D+ : environ 150 m**

 **Alternance de relances, montées douces et descentes rapides**

 **Traversée de zones boisées, chemins creux et bord de mer**

 **Ravitaillement à mi-course + à l'arrivée**

 **Chronométrée - classement général et catégories**

Course des Vikings - 21 km

 **Départ : 10h00**

 **Niveau : Confirmés / experts**

 **Distance : 21 km**

 **D+ : environ 300 m**

 **Tracé exigeant entre dunes, falaises, sentiers et passages techniques**

 **Panoramas côtiers spectaculaires & passages en forêt**

 **Ravitaillements : km 7, km 14 et à l'arrivée**

 **Chronométrée - classement scratch & par catégorie**

Infos logistique sur place

Village & accueil

Ouverture à 7h30 – Stade municipal de Bréhal

Stands partenaires, musique, buvette, zone d'arrivée

Fléchage depuis les accès principaux

P Stationnement

Parkings gratuits près du stade & salle des fêtes

Zones indiquées à l'entrée de la ville

Merci de respecter les riverains

Services

Toilettes : village + parcours

Vestiaires : sous les tribunes

Consigne : gratuite (7h30 – 13h30)

Douches : sur place si météo OK

Ravitaillements

Sur le parcours selon la course

Collation & boissons à l'arrivée

Merci d'apporter votre gobelet 

Accompagnants

Zone animations enfants

Accès à la plage à 5 min

Aire de pique-nique à proximité

Sécurité & assistance

⌚ Encadrement & balisage

Parcours balisés avec rubalise et signalétique réfléchissante

**Présence de signaleurs aux points sensibles et traversées
Carte des parcours transmise à la mairie et aux secours**

🚑 Assistance médicale

**Poste de secours principal : près de la ligne d'arrivée
Équipe de secouristes présente sur place pendant toute la durée de l'événement**

Véhicule d'intervention rapide prêt à intervenir sur le parcours

▀ En cas d'urgence

Numéro d'urgence affiché sur chaque dossard

Merci de prévenir le signaleur le plus proche ou d'appeler directement

Coureur blessé = priorité absolue : la solidarité prime 🙌

☀️ Conditions météo

En cas de forte chaleur, pluie ou vent : adaptation possible des horaires ou des parcours

Prévoir équipement adapté (chaussures, coupe-vent, eau, etc.)

❗ Règles essentielles

Interdiction formelle de couper le parcours ou sortir du balisage

Comportement dangereux = exclusion immédiate

Respect des bénévoles et du matériel = sécurité pour tous