



LA DÉMENTE 2024 CONSIGNES DE COURSE

La date de la course approche !!

Voici quelques consignes et indications pour que vous passiez un bon moment :

- **DEGUISEMENT**

ESSENTIEL !! Pensez bien à vous déguiser !!

- **RETRAIT DES PLAQUES**

Vous serez équipés de plaques à fixer à la chaussure car les dossards subissent trop de dégâts et finissent généralement en piteux état 😊

Pour **retirer votre plaque** vous devez vous munir du **QR Code** que vous allez recevoir par mail prochainement.

Pour les équipes il vous faut passer la ligne d'arrivée ensemble et un seul temps sera retenu pour l'équipe.

Vous pouvez retirer vos plaques de course et votre cadeau de bienvenue dans la salle d'animations de la Maison du Tourisme :

- **le samedi 19 octobre de 14h à 19h**
- **le dimanche 20 octobre de 8h à 11h15**

Un service de vestiaire vous sera proposé, vous pourrez laisser vos affaires le temps de la course (vestes, clés, téléphones...). Merci de nous laisser des objets non encombrants.

- **DEPART**

Les départs se feront par vagues de 9h à 11h45 **au niveau du front de neige devant le téléphérique**. L'arrivée de la course est au même endroit que le départ.

Des séances d'échauffement vous seront proposées en amont des courses, **10 min avant chaque horaire de départ**.

DÉPARTS 9KM

- **Solo** : 9h00
- **Entreprise** : 9h30
- **Equipes** : 9h45 / 10h / 10h15

DÉPARTS 5KM

- **Solo** : 9h15
- **Entreprise** : 10h30
- **Equipes** : 10h45 / 11h / 11h15

DÉPART 3KM

- **Famille** : 11h45

• EQUIPEMENTS

L'état des parcours est extrêmement humide donc :

- **Equipez-vous de baskets bien agrippantes**
- **Prévoyez un change**



Faites attention le parcours est très glissant.

• RAVITAILLEMENT & BUVETTE

Pour les parcours 5km et 9km un ravitaillement en eau et barres de céréales vous sera proposé en milieu de parcours.

A l'arrivée un ravitaillement sera proposé à tous les coureurs.

Une **buvette** également proposant les bières de la Brasserie du Sancy sera présente à l'arrivée pour aider les participants à récupérer ! Paiement uniquement en espèces.

• REPAS

Pour les personnes ayant pris l'option « repas », un coupon vous sera remis lors du retrait de votre plaque pour accéder à la partie restauration après la course !

Le repas sera servi de 12h15 à 14h dans la salle d'animations de la Maison du Tourisme.

• REMISE DES PRIX

Nous vous donnons rendez-vous sur le front de neige à 12h30 pour la remise des prix. Les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} seront récompensés par catégorie et par parcours : solo (femme et homme) – équipe – famille / 3km – 5km – 9km !

• OFFRE POUR TOUS LES PARTICIPANTS

En tant que participant à la Démente, vous bénéficierez d'une remise de -20% sur l'activité de votre choix. Nous vous donnerons un bon de réduction lors du retrait des plaques, que vous devrez présenter en caisse de l'activité choisie.

- 1 descente de super coaster : <https://superbesse.com/activites/outdoor-ete/super-coaster/>
- 1 entrée à l'espace aquatique : <https://superbesse.com/activites/en-famille-ete/espace-aquatique-2/>
- 1 entrée au parc aventure : <https://superbesse.com/activites/en-famille-ete/parc-aventure-ete/>
- 1 entrée au parcours filets : <https://superbesse.com/domaine-pertuyzat-pavin-ete/>

A très vite !!