

Le trail des Brosards

EN MARCHANT OU EN COURANT
« ENTREZ DANS LA LEGENDE DE LA BROSE »



Le trail des Brosards aura lieu le dimanche 31 mai 2020.

C'est une version originale et ouverte à tous les élèves, leur famille, tout le personnel et leur famille de l'EPL des terres de l'Yonne où qu'ils soient.

Dans un rayon d'action de 100 km, tout le monde peut trouver un terrain de jeu adapté à ses qualités athlétiques.

Chaque participant devra, sur le parcours de son choix, dans l'Yonne ou ailleurs, effectuer le plus de kilomètres et de dénivelé positif en une heure en courant, en marchant ou les deux (pas de vélo ou d'engin motorisé), le dimanche 31 mai 2020, entre minuit et 20h.

Dix points seront comptabilisés pour un kilomètre et pour 100 m de D+ (dénivelé positif), le relevé sur une application dédiée (il faut que vous puissiez nous envoyer le temps de course, le kilométrage et le dénivelé) ou même la photo de l'écran de la montre GPS feront foi. Attention cependant à ne pas dépasser la limite d'une heure. Toute seconde au-delà sera sanctionnée par le retrait d'un point au total final. Pensez à l'envoyer sur nos boîtes mail éclat ou educagri (caroline.lacrabe@educagri.fr ou benoit.mazin@educagri.fr) en indiquant votre nom, prénom, site de l'EPL dont vous dépendez, classe ou service et lien de parenté pour les membres de la famille.

Quelques précautions :

- cette semaine, vous pouvez vous entraîner et surtout tester la ou les applications que vous allez utiliser dimanche
- prévenir des personnes de votre entourage du parcours que vous pensez réaliser si vous courez seul
- pensez à boire et à manger avant, pendant et après l'effort
- avoir une tenue adaptée
- pensez à s'échauffer avant de prendre le départ
- ne vous surestimer pas
- prendre un téléphone portable avec vous
- ne pas courir entre 12h et 17h s'il fait chaud



Les résultats seront publiés le lundi matin 1 juin.

Bon entraînement cette semaine, bon courage à tous et que « La Brosse » soit avec vous.