

FOULÉES DES TOURS

de MONT-SAINT-ÉLOI

LE GUIDE DU COUREUR

31^e édition !

DIMANCHE

16 JUIN 2024

10H : la **CLASSIQUE** 8 km

9H30 : la **MYTHIQUE** 16 km

9H : la **DIABOLIQUE** 24 km **TRAIL**



Organisé par le Training Club de Mont-Saint-Eloi avec le soutien de



Nos partenaires sont essentiels

Ils nous permettent de vous offrir le lot à l'arrivée.

Retrouvez toutes leurs coordonnées sur

www.fouleesdestours.com



TRAINING CLUB

de Mont-Saint-Eloi



Le Training Club de Mont-Saint-Eloi, ses 150 bénévoles et ses 30 partenaires sont heureux de vous accueillir pour cette **31^e édition** des Foulées des Tours de Mont-Saint-Eloi !

Cette édition est déjà historique en réunissant plus de 1800 inscrits sur nos 3 courses, c'est un immense honneur et bonheur de voir nos efforts récompensés, nous n'avons qu'une ambition : vous offrir un maximum de plaisir, vous trouverez dans ce livret toutes les infos utiles pour y parvenir.

Cette magnifique manifestation ne pourrait avoir lieu sans la mobilisation des bénévoles et des partenaires qui sont présentés ici et que nous remercions.

Nous vous souhaitons une belle course.

Le comité d'organisation.



1993
1^{ère} édition
350 participants



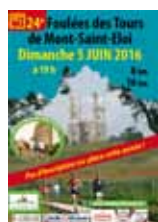
1998
6^e édition
750 inscrits



2005
13^e édition
900 participants



2012
La 20^e édition
1250 inscrits



2016
1700 inscrits
le record !



2023
30^e édition
1350 inscrits

Nos partenaires du BTP

Retrouvez toutes leurs coordonnées
sur notre site internet
www.foulesdestours.com



Location de matériels d'espaces verts, de BTP
et de transports destinés
aux professionnels et aux particuliers.

www.locatis-materiels.fr
62690 AUBIGNY-EN-ARTOIS

The LOCATIS MATERIELS logo includes icons of a tractor, a car, a truck, and a crane. Below the logo, the text describes their rental services for green spaces, BTP, and transport. The website and address are listed at the bottom.

Spécialiste des installations en
ENERGIES RENOUVELABLES



ICI
ON UTILISE
LES ENERGIES
RENOUVELABLES

The logo for Géothermie Solaire features a stylized sun and wave icon. A red circular badge on the right contains the text 'ICI ON UTILISE LES ENERGIES RENOUVELABLES'.

Tertiaire et Santé



Aéronautique et Défense

The Santerne logo consists of a stylized starburst icon followed by the company name. Two versions are shown: one for 'Tertiaire et Santé' and another for 'Aéronautique et Défense'.

CARRELAGES
Carrelages - Faïence - chape - terrasse
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

The logo for CARRELAGES features a diamond-shaped pattern of red and white squares. Below the pattern, the company name and services are listed.

Barth **DEPLANQUES**

Bâtiments - Génie Civil

Tél : 07.89.02.99.43

- Constructions neuves
- Travaux de rénovation
- Extension d'habitat
- Travaux d'assainissement
- Aménagement des extérieurs
- Travaux Industriels
- Tous travaux de maçonnerie

The DEPLANQUES logo includes a list of services such as new constructions, renovation, and extension work.

Lesot

The Lesot logo features a stylized red and blue swoosh graphic above the company name.

LEFETZ
Menuiserie

The LEFETZ logo has a green diagonal graphic element on the left side of the company name.

Kivan KALITA
Artisan
Menuiserie Traditionnelle et PVC

The Kivan KALITA logo includes an icon of a compass and square. The text below the name specifies 'Menuiserie Traditionnelle et PVC'.

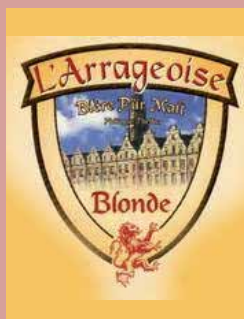
Nos partenaires fournisseurs

Des entreprises locales engagées à nos côtés.

Retrouvez toutes leurs coordonnées

sur notre site internet

www.fouleesdestours.com



VERIFICATION DE VOTRE INSCRIPTION

1. Consultez la boîte mail avec laquelle vous vous êtes inscrit pour trouver le mail de confirmation de votre inscription complète avec la carte de retrait de dossard. Vérifier dans vos spams le cas échéant.
2. Ou consultez votre dossier sur www.njuko.net/lesfouleesdestours/check-registration et vérifiez que toutes les cases sont vertes



RETRAIT DES DOSSARDS

VENDREDI 14 JUIN de 17h à 19h au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

SAMEDI 15 JUIN de 14h à 18h au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

DIMANCHE 16 JUIN à partir de 7h30 au pied des Tours, sous tente, rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi.

Retrait du dossard sur présentation sur papier ou smartphone de la carte de retrait qui a été envoyée par mail lors de l'inscription ou sur présentation d'une pièce d'identité.

Possibilité de retirer le dossard d'une autre personne sur présentation sur papier ou smartphone de sa carte de retrait.

Aucun dossard ne sera remis si le dossier n'est pas complet (règlement et certificat ou licence en règle).

PLAN DU SITE DE DEPART/ARRIVEE



PARKINGS

Attention prévoir du temps pour rejoindre le village départ/arrivée.

LES ACCÈS AU VILLAGE SERONT FERMÉS À PARTIR DE 9H.

Des parkings temporaires sont mis en place pour la course dans le village, en arrivant à Mont-Saint-Eloi laissez vous guider par les bénévoles qui vous orienteront vers le plus proche. Vous pouvez stationner sur les accôtments des routes secondaires menant au village.

Parking P1 : stade d'Ecoivres.

Distance au départ = 1600 mètres.

Capacité = 420 places.



NE PAS SE STATIONNER SUR LA RD347 (Chaussée Brunehaut)

DANGER et risque de mise en fourrière

NE PAS OBSTRUER LES ACCES AUX HABITATIONS

CO-VOITURAGE

Pensez au covoiturage pour venir à Mont-Saint-Eloi !

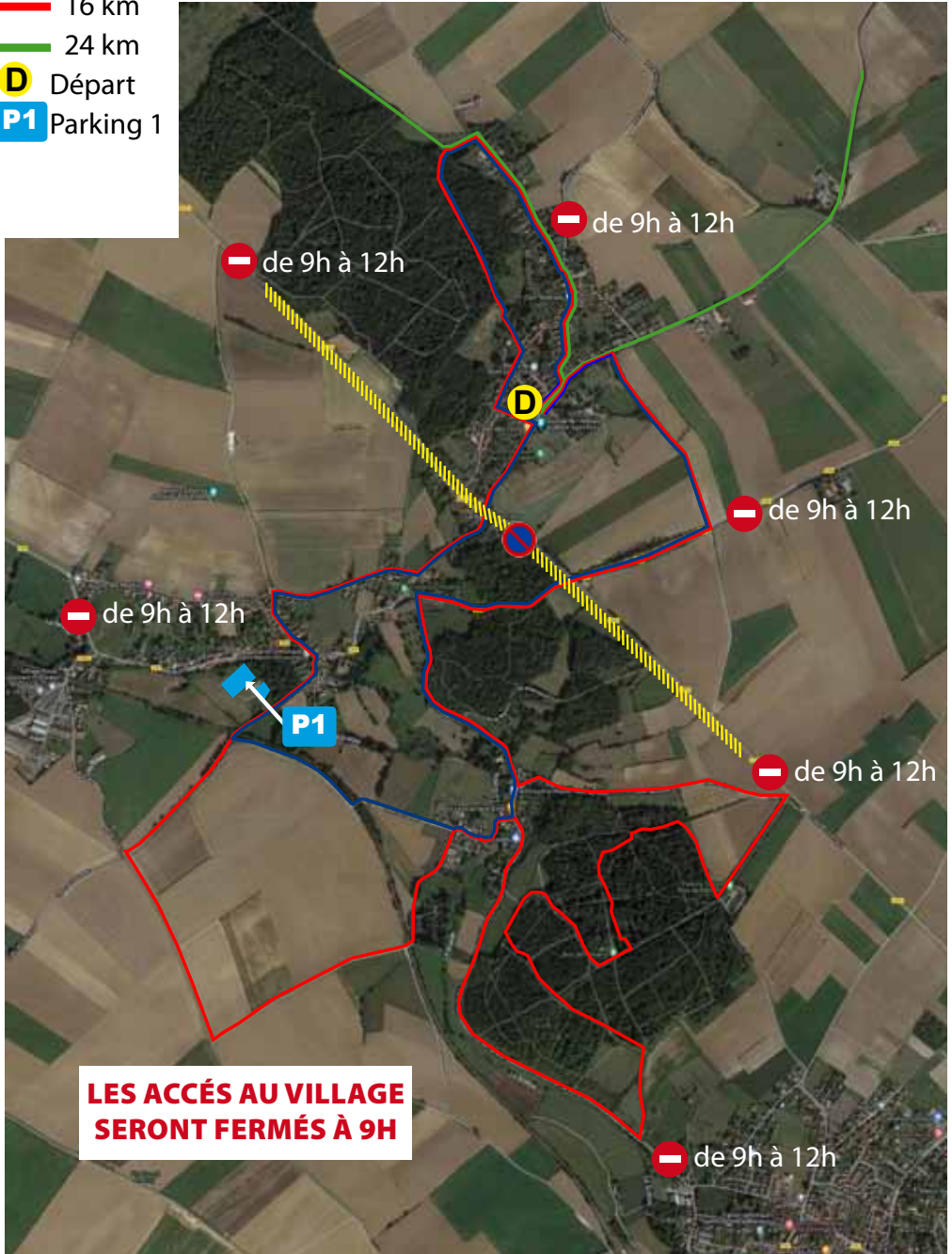
Vérifiez dans la liste des inscrits quels sont vos connaissances qui viennent ou inscrivez-vous sur la plateforme **www.passpasscovoiturage.fr** pour **proposer ou rechercher un covoiturage.**

<https://passpasscovoiturage.fr/covoiturations-evenements/533/Foulees-des-Tours-de-Mont-Saint-Eloi-2024>

PARKINGS ET ACCES AU VILLAGE

NE PAS STATIONNER SUR LA RD347

- 8 km
- 16 km
- 24 km
- D** Départ
- P1** Parking 1



**LES ACCÈS AU VILLAGE
SERONT FERMÉS À 9H**

TOILETTES - CONSIGNE

Des toilettes hommes et femmes, des tentes de change et un service gratuit de consignes gardées seront accessibles **dans la cour de l'école à 100 m du départ (au 8 rue de la mairie).**

RAVITAILLEMENTS

Course de 8 km :

km 3 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

km 6 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

Course de 16 km :

km 4,5 : eau

km 8,5 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

km 13 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

Trail de 24 km :

Course en semi auto-suffisance, il appartient aux concurrents d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaires et au minimum 50 cl d'eau, possibilité de remplir ses réserves personnelles sur les ravitaillements proposés.

km 9 : eau

km 13 : eau + coca + TUC + barres de céréales + compotes + sucre, banane, orange, raisin sec

km 18,5 : eau

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

Tout jet de déchets, hors des lieux prévus à cet effet (zones de ravitaillement) entraîne la mise hors course du concurrent fautif. Merci d'utiliser les poubelles.

SECOURS

Un poste de secours sera présent près de la ligne de départ/arrivée.

Du personnel médical sera en capacité à se déplacer sur le parcours.

Si vous êtes témoin d'un malaise ou d'un accident, obligation de porter assistance à la personne en difficulté, prévenir le signaleur le plus proche qui sera en capacité d'appeler les secours ou appeler le 112 en cas d'urgence.

CHRONOMETRAGE ET RESULTATS

La compétition se déroule suivant les règles sportives de la Fédération Française d'Athlétisme.

Le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté lisiblement sur la poitrine. Les contrôleurs officiels sont habilités à disqualifier tout concurrent qui se conduira de manière antisportive. Des commissaires de course sont placés sur le parcours afin d'éviter toute tricherie.

Pour la course de 24 km le temps maximum alloué est de 3h30, l'épreuve se termine donc à 12h30 (arrêt du chronométrage), les concurrents arrivant hors délais ne seront pas classés.

Le chronométrage est assuré par la société Nordsport via des **puces jetables intégrées aux dossards** qui ne nécessitent aucune manipulation.

En cas d'abandon, les concurrent(e)s doivent se signaler à l'organisateur qui retire la puce du dossard.

Le classement est établi sur le temps officiel (coup de pistolet).

Le classement en temps réel pris sur la ligne de départ sera communiqué à titre d'information.

Les classements sont communiqués sur internet dans la journée, en premier lieu sur **www.fouleesdestours.com**.

Les réclamations éventuelles sont à formuler dans les 24h par mail à l'organisateur pour la publication des résultats définitifs.

PALMARES 2023

8 km :

Hommes : Benjamin DELATTRE en 28' 39"

Femmes : Karine VASSEUR en 37' 46"

16 km :

Hommes : Marceau BLOQUET** en 51' 01"

Femmes : Marie CLETY MATHON en 1h 06' 58"

24 km :

Hommes : Thierry MATHISSART*** en 1h 34' 48"

Femmes : Anne-Laure SALOMON en 1h 47' 27"



LE VILLAGE BIEN-ETRE

Le village départ/arrivée dédié au bien-être se déploie dans le magnifique cadre de la place face aux tours.

Des professionnels vous y attendront pour vous donner des conseils ou vous présenter leurs produits pour prendre soin de votre corps avant et après votre course.



C'est aussi dans le village que l'on vous remettra, en échange de votre dossard, **votre veste coupe-vent sans manche (4 tailles dispos), un sac à chaussures** et un bon pour une boisson houblonnée qui, avec modération, pourra vous faire du bien au moral si ce n'est au corps...



LA CLASSIQUE 8 KM

La Classique 8 km c'est le meilleur des Foulées des Tours accessible à tous.

Une course sur route (91%) et chemins (9%) d'une **distance exacte de 8,4 km** avec **120 m de dénivelé positif** répartis sur 5 côtes et autant de descentes (soit 9,6 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2006 (cadets) et avant.

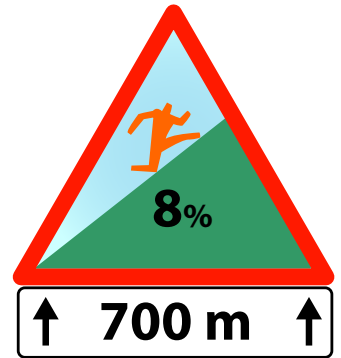
Départ à 10h depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

Le début du parcours est une longue descente avec vue panoramique sur le mont et ses alentours avant de plonger vers le hameau de Bray à l'ombre de son bois.

Une petite côte vous mène au hameau d'Ecoivres et son église, ancien site de départ/arrivée des foulées, où vous attend une seconde grimpette qui vous permettra de mettre le cap vers les tours.

Et vient LE MOMENT qui rend la course unique, la montée vers Tours : 700 m avec une pente à 8% (10% au endroits les plus raides).

L'ambiance sera folle au sommet, où vous apercevrez l'arrivée mais vous redescendrez aussitôt en direction du bois d'Ecoivres, son charmant chemin de terre et sa côte !




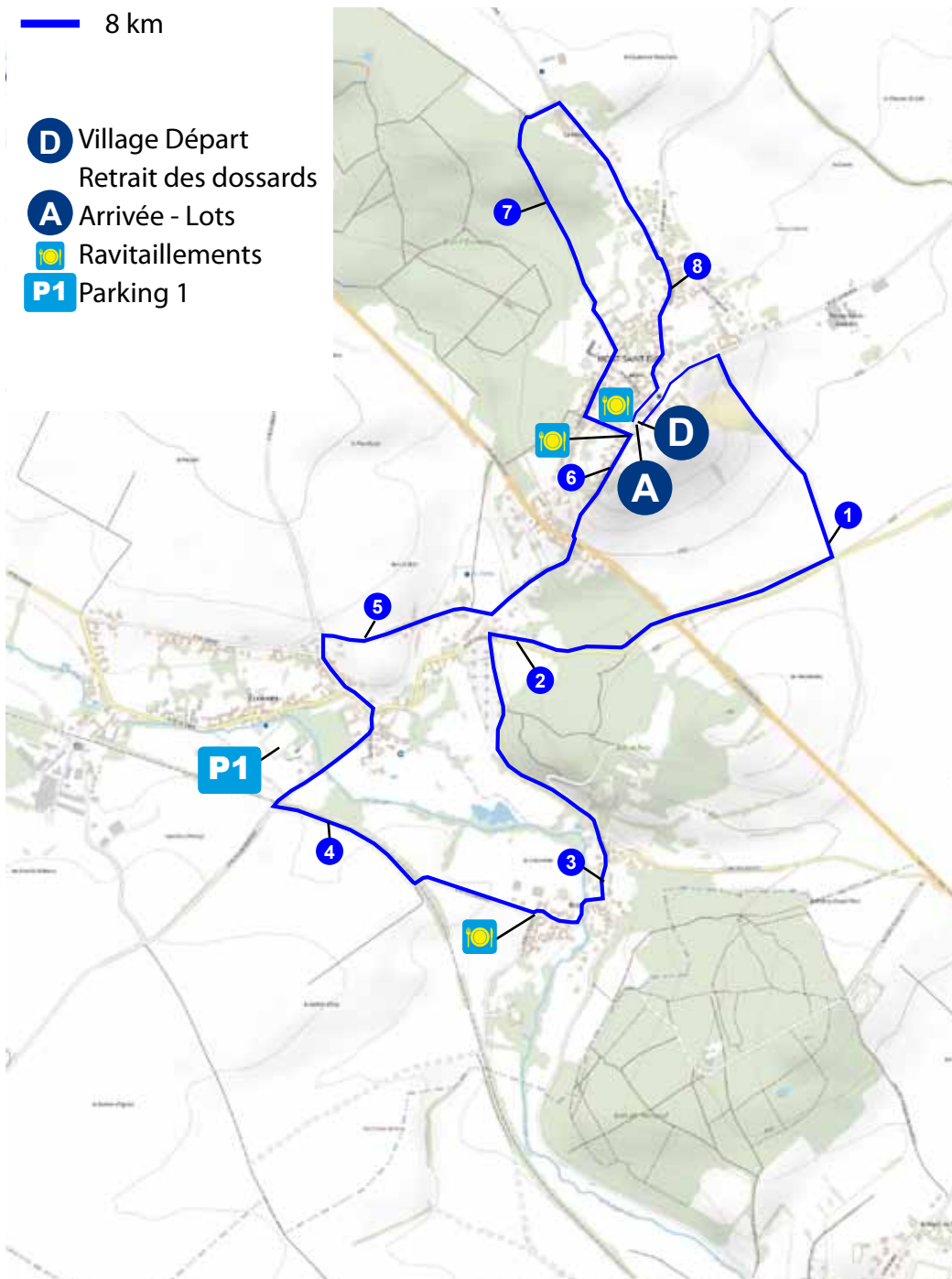
Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA CLASSIQUE 8 km

8 km

- D** Village Départ
Retrait des dossards
- A** Arrivée - Lots
-  Ravitaillements
- P1** Parking 1



LA MYTHIQUE 16 KM

La Mythique 16 km c'est la course de ceux qui veulent le double de plaisir !

C'est la Classique + une boucle supplémentaire à l'assaut du Bois de Maroeuil. Une course sur route (70%) et chemins (30%) d'une **distance exacte de 15,4 km** avec **210 m de dénivelé positif** répartis sur **7 côtes** et autant de descentes (soit 17,5 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2004 (juniors) et avant.

Départ à 9h30 depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

Le début du parcours est une longue descente avec vue panoramique sur le mont et ses alentours avant de plonger vers le hameau de Bray à l'ombre de son bois.

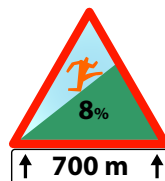
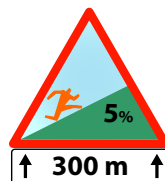
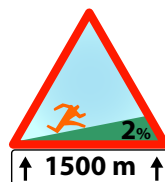
Une longue montée douce vous mène ensuite à l'entrée du Bois départemental de Maroeuil, que vous aurez le plaisir de traverser de haut en bas et inversement...

Après un retour au plat vers Bray, une longue montée douce vous mène au hameau d'Ecoivres et son église, ancien site de départ/arrivée des foulées, où vous attend une autre grimpette qui vous permettra de mettre le cap vers les tours.

Et vient LE MOMENT qui rend la course unique, la montée vers Tours : 700 m avec une pente à 8% (10% au endroits les plus raides).


L'ambiance sera folle au sommet, où vous apercevrez l'arrivée mais vous redescendrez aussitôt en direction du bois d'Ecoivres, son charmant chemin de terre et sa côte !

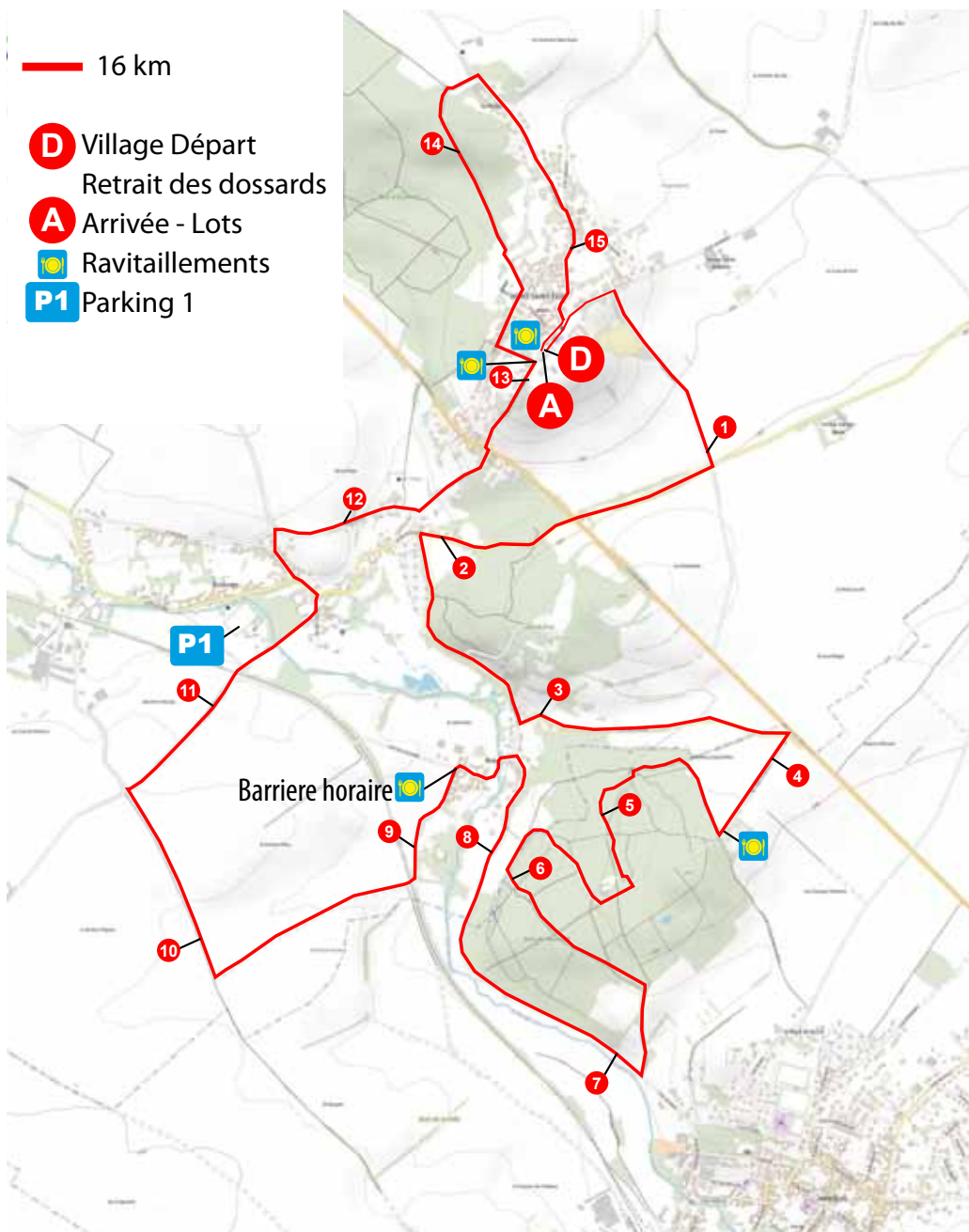
Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA MYTHIQUE 16 km

— 16 km

- D** Village Départ
Retrait des dossards
- A** Arrivée - Lots
-  Ravitaillements
- P1** Parking 1



Le temps de passage maximum au km 8,7 est de 1h10 (soit 7,5 km/h ou 8 mn/km).
Passé ce délais les concurrents seront considérés comme hors course et leur dossard leur sera retiré,
ils pourront néanmoins rallier l'arrivée en suivant un parcours ramené à une distance totale de 13,8 km.

LA DIABOLIQUE 24 KM - TRAIL

La Diabolique 24 km c'est l'ambiance des Foulées sur autre parcours typé trail.

Un parcours pour s'initier au trail ou découvrir de nouveaux chemins qui mènent aux Tours, sans la fameuse côte des Tours.

Une course en milieu naturel (trail) principalement sur chemins (79%) d'une **distance exacte de 24,1 km** avec **360 m de dénivelé positif** (soit 27,7 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2002 (espoirs) et avant.

Départ à 9h depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

Le parcours vous emmène dans la vallée de la Carency à travers les champs avant de s'approcher doucement de la colline de Lorette. Vous êtes dans les pas des poilus des combats d'Artois de 1915. La montée vers l'Anneau de la mémoire et la nécropole est le grosse difficulté du parcours.

La descente se fait à travers les bois avant de s'élaner à l'assaut du Moulin Topart où se trouve le ravitaillement. Une nouvelle descente vous mène à nouveau au fond de la vallée de la Carency que vous remontez jusqu'au collines de Camblain-l'Abbé.



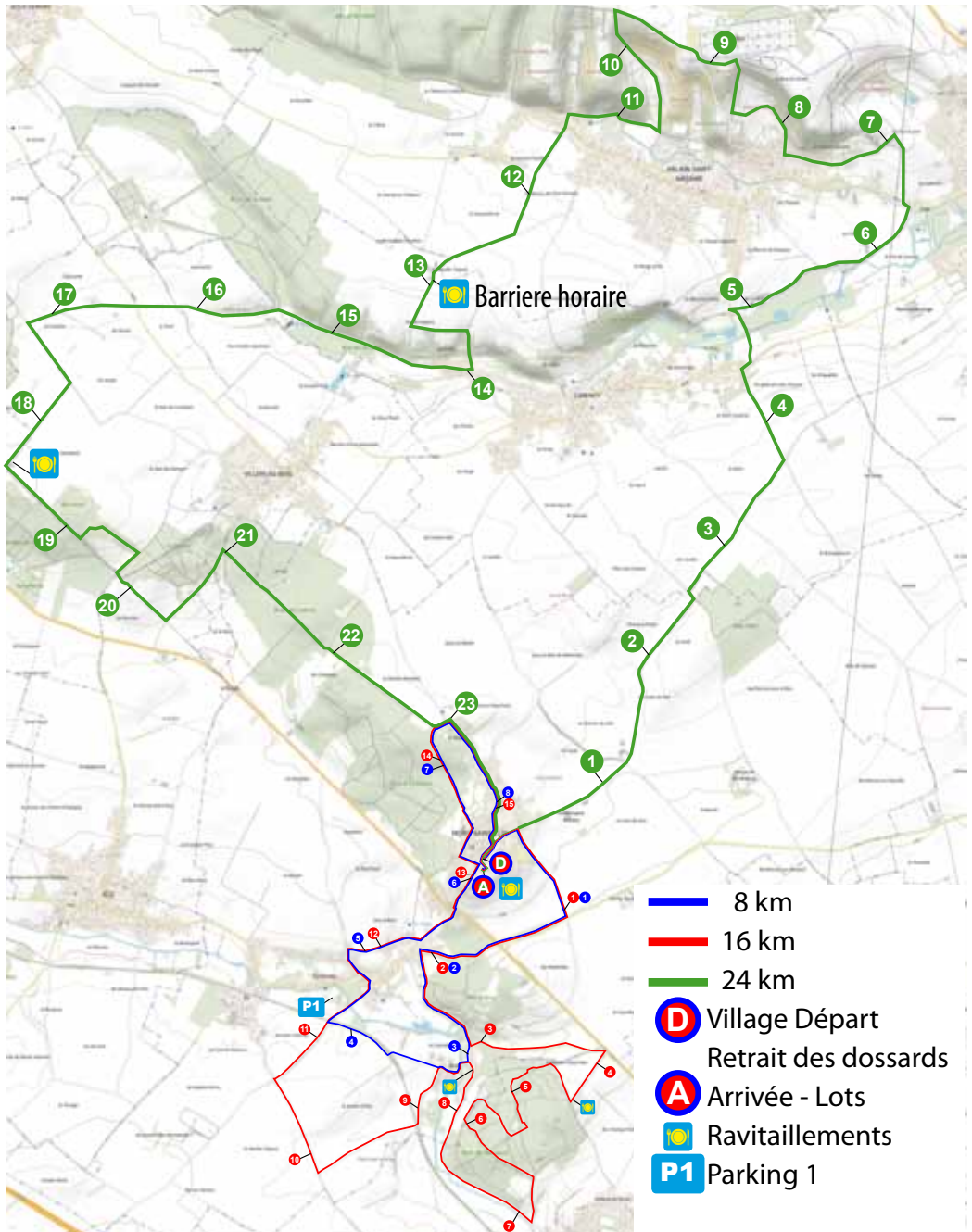
L'ancien tracé de la chaussée Brunehaut est l'un des plus beaux chemins de sous bois des environs. Un croché par le surprenant Bois Poret et les Tours sont à nouveau en vue. Pour les rallier il vous faudra encore traverser le bois des hospices et son ravin.



Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA DIABOLIQUE 24 KM TRAIL



le temps de passage maximum au km 13 est de 1h50 (soit 7 km/h ou 8,5mn/km).

Passé ce délais les concurrents seront considérés comme hors course et leur dossard leur sera retiré, ils pourront rallier l'arrivée sous leur responsabilité ou se faire rappatrier par l'organisation.

RECOMPENSES

une veste coupe-vent sans manche ultra légère offert à chaque participant, remis à l'arrivée.

Coupe mixte, disponible en 4 tailles XS, M, L, XL
dos en maille aérée pour la respiration, zip intégral
+ un sac à chaussures
+ une bière pression (pour ceux qui veulent)

MERCI DE NOUS LAISSER L'ECOCUP



Récompenses au classement scratch :

- **Pour les 1ers** homme et femme de chaque course :
1 trophée artisanal Foulées des Tours + 1 bon pour un repas (valeur 40€) au restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières l'Arrageoise.
- **Pour les 2e** homme et femme de chaque course :
1 planche apéritive et une bouteille de vin offertes par le restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières l'Arrageoise.
- **Pour les 3e** homme et femme de chaque course : 1 planche apéritive offerte par le restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières l'Arrageoise.

Remise de ces récompenses sur place, à partir de 11h30.



LE TRAINING CLUB SOLIDAIRE

Depuis 2021, le Training Club de Mont-Saint-Eloi est très fier d'inviter aux Foulées des Tours les joëlettes des Dunes d'espoir, leurs pilotes et leurs accompagnateurs.



TRAINING CLUB

de Mont-Saint-Eloi



FDT
LE 16 JUIN

8 km **16 km** **24 km** **TRAIL**

Avec le soutien de

