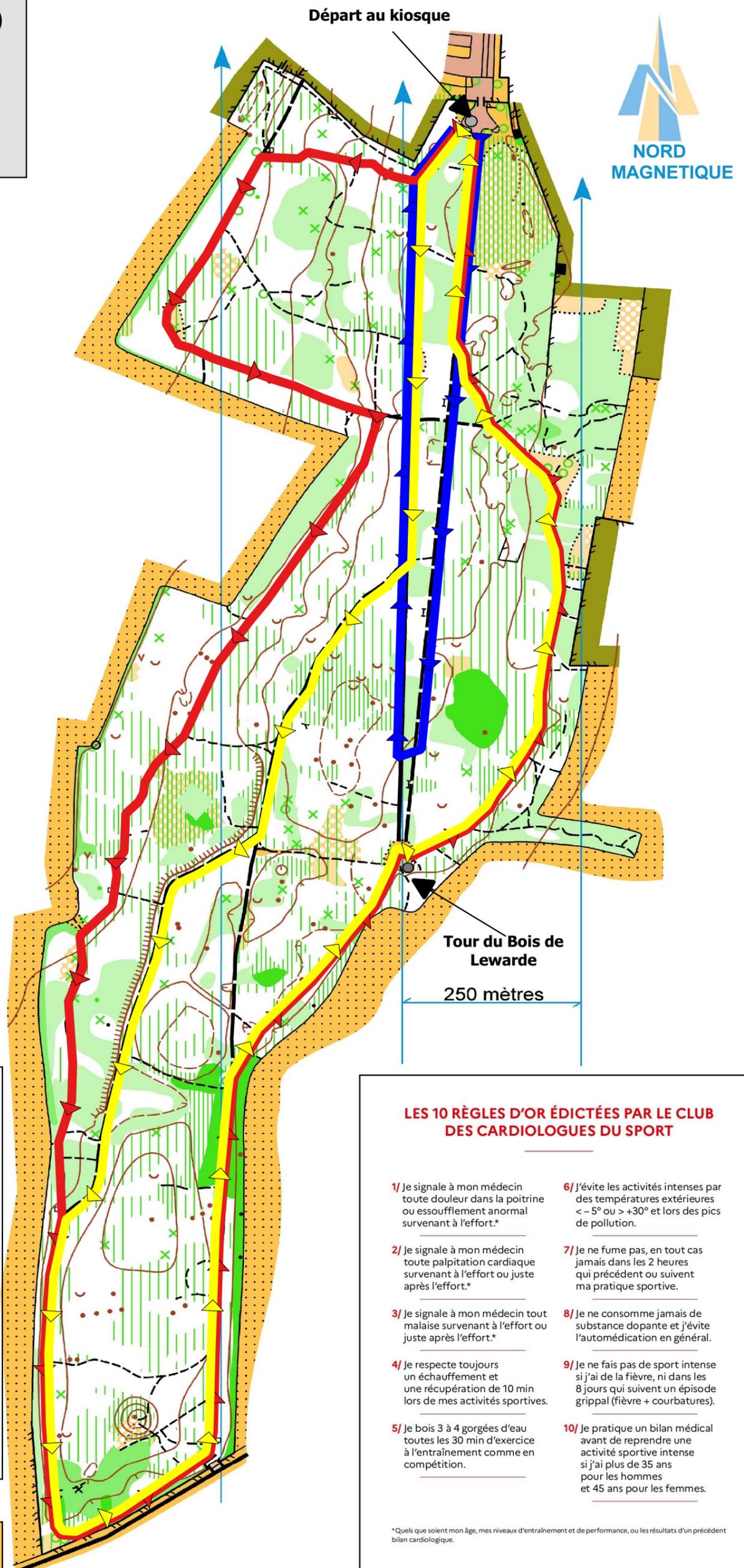


# Trail/Running - Bois de Lewarde

- █ 1000 m (balisé tous les 100 m )
- █ 2470 m
- █ 2670 m

Vitesse en km/h	Temps au 200 m	Temps au 400 m	Temps au 1000 m
6	2'	4'	10'
7.5	1'36"	3'12"	8'
8	1'30"	3'	7'30"
9	1'20"	2'40"	6'40"
10	1'12"	2'24"	6'
11	1'05"	2'11"	5'27"
12	1'	2'	5'
13	55"	1'51"	4'37"
14	51"	1'43"	4'17"
15	48"	1'36"	4'
16	45"	1'30"	3'45"
17	42"	1'25"	3'32"
18	40"	1'20"	3'20"
19	38"	1'16"	3'09"
20	36"	1'2"	3'



La participation se fait sous l'entière responsabilité des coureurs, avec renonciation à tout recours contre le Cœur d'Ostrevent en cas de dommages et séquelles ultérieurs qui pourraient survenir à la suite du parcours.

### Conseils pratiques :

- Choisissez un parcours adapté à votre niveau et restez sur le sentier
- Soyez vigilants vous êtes dans un bois des racines sont donc présentes sur les parcours, elles ne sont pas toutes repérées à la bombe
- Portez des chaussures de sport avec semelle antidérapante
- Effectuez des échauffements avant la séance
  - N'exagérez pas l'effort fourni
  - Pensez à vous hydrater

### LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3/ Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.