



## **Foulées de l'Oppidum**

**Date de début :** 2025-06-14 **Date de fin :** 2025-06-14

Manifestation sportive nature tout public et familiale, les Foulées de l'Oppidum vous invitent à la découverte de superbes sites Naturels de l'Est nancéen. Pour les amateurs de course nature, 3 parcours chronométrés vous sont proposés avec des épreuves de trail et de marche nordique. Une randonnée est aussi au programme.

Pour les plus jeunes : Les Lièvres, trail pour les benjamins et minimes ; Les Renards, les Marcassins et les Ecureuils, 3 parcours découverte pour les enfants dès 5 ans. L'intégralité des inscriptions aux courses jeunes sera reversée à une association caritative.

Mais aussi : Le Challenge Décathlon qui récompense l'association ou l'entreprise qui aura le plus de représentants sur les différentes épreuves

**Localisation :** parc du Haut Château, rue du Chanoine Laurent - 54270 Essey-lès-Nancy

**Adresse Web :** <https://fouleesdeloppidum.wixsite.com/trail>

**Présitations :** Un espace convivial avec buvette, tireuse à bière et restauration ; le paiement par carte et espèces ; un espace récupération intérieur ; des toilettes ; un parking vélo surveillé ; une consigne gratuite ; un accès simple et facile à pied, en bus ou en vélo.

Des récompenses pour tous, des animations, et des lots au tirage au sort !

**Récompenses :** pour tous

**Détail des épreuves :**

### **LE GRAND OPPIDUM**

LE GRAND OPPIDUM 25,5km Trail Parcours technique et exigeant, pour coureurs entraînés A partir de la catégorie espoirs Chaussures trail fortement conseillées Chronométrage par puce Dossards limités Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance :** 25km

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 800m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :19€**

---

## **L'OPPIDUM**

LE OPPIDUM 16,5 km - Trail et marche nordique Parcours technique, pour coureurs avec un minimum d'entraînement A partir de la catégorie juniors Chaussures trail fortement conseillées Chronométrage par puce Bâtons obligatoires pour la marche nordique Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance : 16km**

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 415m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :15€**

---

## **LE P'TIT OPPIDUM**

LE P'TIT OPPIDUM 9 km - Trail, marche nordique et randonnée A partir de la catégorie cadets Chronométrage par puce Chaussures trail fortement conseillées Dossards limités Bâtons obligatoires pour la marche nordique Allure libre pour la randonnée (pas de chronométrage) Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance : 9km**

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 250m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :11€**

---

## **Les Lièvres**

LES LIEVRES 1,7 km - Trail découverte benjamins et minimes Parrainés par la "Maison au fond du Coeur" (Fondation de France) Dossards limités Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance : 1km**

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 50m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :3€**

---

## **Les Renards**

LES RENARDS - Parcours découverte enfants Catégorie Poussins Parrainés par la "Maison au fond du Coeur" (Fondation de France) Dossards limités Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance :** 0km

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 20m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :** 3€

---

## **LES MARCASSINS**

LES MARCASSINS - Parcours découverte enfants Catégorie Ecole d'Athlétisme (EA) Parrainés par la "Maison au fond du Coeur" (Fondation de France) Dossards limités Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance :** 0km

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 10m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :** 3€

---

## **Les Ecureuils**

LES ECUREUILS - Parcours découverte enfants Catégorie baby athlé (5-6 ans) Parrainés par la "Maison au fond du Coeur" (Fondation de France) Dossards limités Inscriptions en ligne Inscriptions sur place si dossards disponibles et avec majoration

**Distance :** 0km

**Lieu de départ :** parc du Haut Château

**Lieu d'arrivée :** parc du Haut Château

**Dénivelé + :** 5m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :** 3€

---