

Treize ans déjà qu'a eu lieu la première **Kanerdall**, et nous voici pour une nouvelle édition qui sera la onzième et qui nous l'espérons sera à la hauteur de tes attentes.

Pour cela, nous avons conservé nos fondamentaux :

- Départ sur le site du **moulin de Buding** dans la vallée de la Canner (et oui, Kanerdall, ça veut dire vallée de la Canner en patois !). Concrètement, pour ceux qui ne la connaîtraient pas, cette vallée se situe entre Thionville et Metz.
- Deux distances sont proposées : un 8 km avec 200mD+, et un 16 km avec 425mD+.
Le choix de la distance se fait 3 km après le départ... en fonction de ton ressenti du moment.
- Pour tout le monde, au programme : d'abord la traversée d'un village typiquement lorrain, puis une belle montée (surnommée entre nous "la montée infernale"). Et ensuite c'est de la forêt, de la forêt et de la forêt. Bref, il s'agit d'une vraie course nature qui plaira à ceux qui aiment... la forêt.
- Pour les gourmands qui optent pour le 16 km, incursion le long de la ligne Maginot, proche du site touristique de **l'ouvrage du Hackenberg**.
- Pour les gourmands d'un autre type, petite restauration gratuite et buvette sur place avec notamment du vin chaud, de la bière de Noël et aussi une délicieuse soupe qui permet d'oublier qu'il peut parfois faire un peu froid en hiver...
- Pour ceux qui aiment quand il y a de l'ambiance, un échauffement avec Fitness de Yutz et une animation assurée par JR Music et Alain Thomas. Et bien sûr de la bonne humeur pour t'accompagner dans ta course.

Nous sommes une centaine de bénévoles à veiller que tout se passe pour le mieux pour nos 750 coureurs...

Attention, cette année encore, nous ne distribuerons pas de gobelets jetables pendant la course.

⇒ Pense à apporter ta propre gourde ou ton propre gobelet ou le gobelet qu'on t'aura offert.

Comme les années passées, nous poursuivons notre action de soutien à la ligue contre le cancer à qui nous reverserons un euro par dossard. à cette association..

Comme les années passées, nous avons choisi avec soin un cadeau aux couleurs de la Kanerdall que nous offrirons à tous les coureurs.

Alors que tu sois un compétiteur ou un coureur occasionnel, viens nous rejoindre le **dimanche 29 novembre à 10h** à Buding pour un moment convivial, sportif et solidaire.

L'association des Arts Hombourgeois