

BRIEFING COUREURS AVANT DEPART TRAIL

Le marquage

flèches plâtre au sol, rappel 3 fois avant changement de direction

rubalise rouge et blanche : contraste avec la végétation

flèches cartonées oranges : changement de direction

Grands panneaux 120 x 80 pour séparation parcours (signalisation type routière)

Le Dossard et le badge (trails)

port du dossard obligatoire, visible à l'avant : poitrine, ventre, ceinture ou cuisse

port du carton de pointage obligatoire : pointages aux Km 10,5 + 18 + 26 (éliminatoires)

Les badges seront contrôlés sur la ligne d'arrivée puis retirés

Les coureurs non inscrits sont interdits → responsabilité organisateur

Echange ou cession de dossard entre coureurs strictement interdit => voir règlement

Ouvriers et serre-files

2 ouvriers seront sur les parcours dès 6h30 du matin pour ouvrir les barrières et vérifier le balisage

3 équipes de 2 serre-files seront derrière chaque course

ils seront repérables grâce à l'antenne et au fanion en triangle

Accompagnateurs

L'accompagnement des coureurs par des chiens ou des VTTistes est interdit (danger, pistes étroites)

les accompagnateurs peuvent consulter les cartes pour retrouver leurs coureurs

aux endroits accessibles du parcours (→ *vous pouvez faire appel à Kiki l'organisateur*)

Rappel de quelques règles élémentaires

Les coureurs se doivent mutuellement assistance, multiples possibilités de prévenir les personnels sur le terrain

ne pas jeter les déchets sur le terrain : respectez cette nature préservée, sa flore, sa faune

zone natura 2000 et zone sanctuaire traversées. Parcours sur le Parc Régional des Volcans d'Auvergne

Les personnels des services de secours

2 équipes de 3 secouristes sur le terrain avec 2 ambulances de type SMUR

1 médecin urgentiste avec chauffeur 4x4 et quad d'accompagnement pour accéder aux parties techniques inaccessibles

1 équipe de 3 secouristes au PC Course

1 médecin urgentiste au PC Course

Les personnels bénévoles : 57 sur le terrain et 40 au pc course

1 directeur de course au PC Course

1 responsable organisation au pc course

2 responsables sécurité sur le terrain : 1 pour la zone Vallée de la Monne et 1 pour la zone Randol

1 réseau de coordination radio pour tous les personnels sur le terrain

2 coordinateurs réseau radio de sécurité au pc course

19 contrôleurs de sécurité sur les parcours équipés de radios et téléphones gsm

8 bénévoles au ravitaillement du village de Randol (plusieurs passages pour le 24 et 34 km)

3 bénévoles au ravitaillement de la commanderie du village d'Olloix

3 équipes de 2 ou 3 bénévoles pour les 3 check-points (pointages obligatoires 24 et 34 km)

2 bénévoles relais radio

6 bénévoles aux 3 changements de parcours

6 coureurs serre-files derrière les 3 courses (fanions de reconnaissance)

2 photographes sur les parcours et au pc course à l'arrivée

1 vidéoman

40 bénévoles au pc course pour assurer la gestion des arrivées : scripts, chronos, dossards, informatique
contrôle pointage arrivée, ravitaillement, sécurité, réseau radio de sécurité, etc

**Soit 97 bénévoles présents pour assurer une organisation la meilleure possible
et passer un beau week-end de Trail ...**

Les Parcours dans le détail ... et les points particuliers

Essentiellement chemins ou pistes granitiques, quelques chemins herbeux, 1 ou 2 chemins de terre, 1 ou 2 parties goudronnées (maxi 500 m. cumulés), single tracks, pistes, racines, pierres roulantes, devers, rochers et quelques franchissements mais sur passerelles rendues obligatoires pour l'environnement

Parcours commun aux 3 courses

du départ au km 3 : faux plat montant, chemin large, tout le monde prend ses marques

km 3 au km 4 : montée technique ravinée de 600m. et très raide (18 à 25% par endroits)

km 6 au km 8 : partie technique très étroite et dangereuse en "single track"

km 6,8 : **ravito solide et liquide** grange village de Randol

du ravito au km 8 : descente étroite et technique au début (400m) puis piste en lacets larges (600m)

km 8 au km 8,6 : chemin herbeux et plat en fond de vallée

km 8,6 au km 10 : montée chemin herbeux, puis granitique avec parties de 15% à 20%

km 9,7 : **séparation des parcours 14 km à gauche et 24-34 km à droite**

ensuite :

pour la course nature

profil descendant sur 4km avec petit franchissement "light", le ruisseau de Préparet.

pour les deux Trails de 24 et 34 km : partie commune encore jusqu'au km 16 ...

Km 10,5 : 1^{er} **check-point** → **dossard visible obligatoire et badge à faire pointer !**

km 11,5 franchissement rivière suivi d'une montée courte mais dure à travers bois

puis succession de montées et descentes en single-track

puis une montée très dure avec chevalet à la cime (500 m.)

km 14 au km 16 : chemins larges, granitiques en montée entrecoupés de faux plats

passage dans les rochers, points de vue sublimes assurés.

Km 16 : **Séparation des parcours 24 et 34 km**

A ce point les traileurs du 24 km prennent une descente légèrement technique sur 600m et rejoignent le parcours 34km peu après son 22^e kilomètre (C10) **ils ne prennent PAS la zone sanctuaire sous Randol en C11**

pour Trail de 34 km :

km 16 au km 18 (ravito) : chemin large granitique, point de vue sur les Monts du Forez, et sur la Limagne
petit chemin herbeux en montée 300m jusqu'au puy de Merquerolles et enfin traversée du village d'Olloix

km 18 : **ravito solide et liquide** à la commanderie du village d'Olloix

km 18 : 2^e **Check-point** → **dossard visible obligatoire et badge à faire pointer !**

km 18 au km 20,5 : descente chemin large au début puis très technique jusqu'à la Monne

km 20,5 : franchissement rivière la Monne (*petite passerelle aménagée par obligation de respect environnement*)

suivi d'une montée à travers bois en single-track, puis succession de descentes et montées courtes

km 21,5 : descente technique vallée de la Monne

km 21,5 au km 23 : **Attention** partie la plus dangereuse le long de la Monne (vallée encaissée) (env. 700m)

rochers mouillés, partie excessivement étroite par endroit, etc.

suivie d'une montée très rude en single-track au milieu des rochers sur 450 m. c'est précis !

Km 22,5 : **attention** à nouveau **parcours commun avec le trail 24 km**

km 23 au km 26: respirez !... Plat et descente sur presque 3km, chemins techniques par endroits

km 26 : **barrière horaire** et **séparation des parcours 24 et 34 km**

km 26 : **barrière horaire** et 3^e **Check-point** → **dossard visible obligatoire et badge à faire pointer !**

km 26 : descente granitique, entrée zone sanctuaire !... Respectez l'environnement...

km 27 : franchissement rivière La Monne - passage double ... aménagé d'une passerelle pour l'environnement

km 27 au km 28 : succession de montées et de descentes courtes en single-track en surplomb de la Monne

km 28 au km 29 : montée piste large et granitique sur 600m finissant par une partie technique étroite (400 m.)

Encore ! Et c'est vraiment la dernière ... ouf... (*restera un ou deux faux plats ...*)

km 29 : **ravito solide et liquide** grange village de Randol

km 29 au km 30 : descente technique tranquille jusqu'au monastère de Randol

Vous allez adorer c'est certain ... point de vue sublime !... Profitez car en plus ça sent la fin ...

km 30 au km 32 : profil descendant, chemins granitiques ou herbeux assez larges

km 32,5 : franchissement petit ruisseau

km 34 : **arrivée** après un passage dans quelques rues pittoresques du village de St Saturnin