



DOSSARDS

Pour les retirer, une seule personne suffit. 2 choix : le vendredi soir de 17h à 20h à la maison du Causse de Bezannes ou le dimanche matin de 7h à 8h30 au même endroit.

Accueil : café – fouace.

Dans la poche coureurs, vous trouverez les 5 dossards, dont un des deux jaunes n'a pas de puce. C'est normal.

Vous aurez également à l'intérieur les 5 casquettes HOKA.

Après la course, vos dossards ne sont pas récupérés, mais pensez à les prendre pour le repas, ils vous serviront de ticket.

PARKING

Le dimanche matin, 2 choix s'offrent à vous.

1. Vous gardez votre voiture à Bezannes et vous allez au départ à Rodelle en courant (3.7km et quasi que descendant).
Avantage : pas de voiture à récupérer après la course. Inconvénient : il faut se rendre au départ avec vos jambes...
2. Vous gardez votre voiture au parking entre Maymac et Lagnac (1,9km en covoiturage). Avantage : pas besoin de forcer de bon matin, vous êtes presque sur place ! (1.6km).
Inconvénient : il faudra trouver un moyen de récupérer votre voiture (soit les jambes du moins fatigué, soit un covoiturage avec une ékip concurrente sympa !).

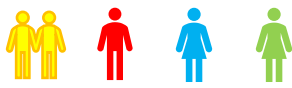
Astuce : un camion vestiaire BRALEY sera à votre disposition à RODELLE pour récupérer vos affaires. Vous le retrouverez à la Maison du Causse dès votre arrivée.

PARCOURS

Départ de la place de l'église de RODELLE.

Nous laisserons 20 secondes entre chaque ékip.

Une photo collective sera prise 50m après le départ.

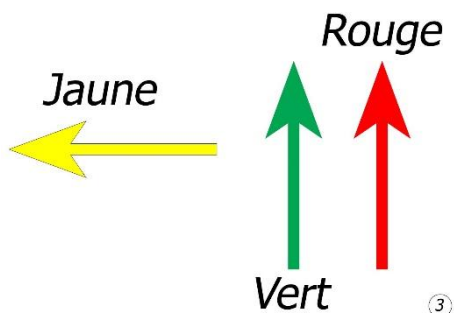
Dans le sas de départ, placez de gauche à droite : 

Les 1.5 derniers kilomètres sont communs à 3 parcours. Une seule couleur sera donc visible : du blanc. Le Vert est presque totalement à part cette année.

Soyez courtois. Le format de course est particulier : vous allez doubler et vous ferez sûrement doubler. Laissez passer !!

Sur les tracés, à chaque intersection où 2 couleurs se séparent, 1 panneau avec des flèches + 1 bénévole seront présents. Idem quand 2 couleurs se rejoignent : 1 panneau + 1 bénévole.

Exemple :



Impossible donc de se perdre.

Attention, sur le tracé jaune à faire en duo, le temps sera pris sur le second. Possibilité de vous tracter comme en raid multisports.

Attention, pas de ravitaillement sur l'EkipTrail, prenez vos précautions !

Les distances et dénivelés validés selon les chiffres de la police (GARMIN, SUUNTO, POLAR...) :

VERT : 11.5km et 200 D+ / 90 D-

JAUNE (duo) : 13.2km et 400 D+ / 290 D-

BLEU : 12.5km et 480 D+ / 370 D-

ROUGE : 16.5km et 550 D+ / 440 D-

VESTIAIRES

Possibilité de se doucher au stade. Premiers arrivés, premiers servis !

MENU

- Farçou végété par Henricus HACHTEN (Marcillac)
- Truffade et saucisse par Guillaume MEJANE (la Ferme de Mayrinhac)
- Yaourt des Fables de la Terre par Sandrine et Romain MAUREL (Concourès)

Repas servis dans un plateau en amidon de maïs.

RECOMPENSES

Le tirage au sort des 5 repas au Suquet chez Sébastien BRAS aura lieu à la fin du repas.

Les équipes déjà récompensées ne pourront pas y prétendre.

Pour les autres, il faudra au moins 1 personne de l'équipe présente dans la salle.

PETITS SOINS

De 10h à 12h, notre chiropracteur Amanda COLONGO, installée depuis 2 ans à la mairie de Sébazac, vous apportera des petits soins et/ou des conseils.. (colongoamandachiro@gmail.com).



À dimanche sous le soleil !

