

# 5<sup>ème</sup> EDITION du SACRE TRAIL des COLLINES

## COL DE PARMENIE – Dimanche 20 MARS 2011



### Informations et consignes de course.

Pour que cette manifestation se déroule au mieux, pour vous et les organisateurs, veuillez prendre connaissance des points suivants :

Le site du départ et de l'arrivée de la course qui nous accueille pour la 5<sup>o</sup> édition du Sacré Trail des collines est un site protégé (monastère). **Très peu de places de parking sont disponibles sur le site.** Vous allez devoir vous garer sur la route d'accès au domaine et au col de Parménie. Vous pouvez alors avoir **une marche de 15 minutes** en montée pour accéder au départ. Prenez donc vos précautions pour arriver assez tôt. Nous vous recommandons de vous préparer dès votre voiture. Nous mettons en place un système de consigne. Chaque coureur pourra déposer un sac avec ses affaires à l'arrivée. Ce sac sera étiqueté et sera gardé au départ de la course dans une salle prévue à cet effet. Les retraits de dossards et les inscriptions se feront au lieu de départ. L'accès est fléché.

#### **Retrait de dossards: DE 7H30 à 8h30**



**Départ : 8h30** pour la marche.

**Départ : 9h** pour le 17km et le 35km.



**Parcours : 17 Km**

**Dénivelée 750 m.**  
Course et Marche

**Ravitaillements : 2 points sont prévus**

- **N° 1** : Au Km 8,5 – carrefour la Tuillière – Séparation des 2 circuits
- **N° 2** : Au Km 12 – l' Eslinard



**Parcours : 35 Km**

**Dénivelée 1350 m.**  
Course.

**Ravitaillements : 3 points sont prévus**

- **N° 1** : Au Km 8,5 – carrefour la Tuillière – Séparation des 2 circuits
- **N° 2** : Au Km 20,5 – Col Lachard :
- **N° 3** : Au Km 28 – L' Eslinard

**Dossards** : Retrait de 7h30 à 8h30

Dossards 17 km : de 501 à 750.  
Dossards 35 km : de 1 à 250.  
Dossards marche : de 400 à 500

**Matériel exigé** : Un porte bidon ou sac à eau.

Il s'agit d'une course en semi autosuffisance avec des ravitaillements organisés.



### **Barrières horaires sur le parcours 35km :**

Par respect pour les bénévoles de l'organisation, afin d'éviter que la fin de course ne "s'éternise" et pour votre sécurité, les barrières horaires suivantes sont mises en place :

#### **R1 - Km 8,5 : 1h40**

Les coureurs qui seront au 1<sup>er</sup> ravitaillement à St Paul d'Izeaux, **après 10h40**, ne pourront plus s'engager sur le parcours de 35km, devront retourner sur Parménie par le parcours du 17km et ne seront pas classés.

#### **R2 - Km 20,5 : 3h40**

Les coureurs qui seront au Col Lachard, **après 12h40**, seront stoppés et ramenés au départ en voiture par l'organisation de course.



**Respect de l'environnement** : Nous avons obtenu des accords pour traverser des propriétés privées et des domaines communaux sous réserve de respect de la propreté des sites. Nous avons prévu des poubelles aux ravitaillements pour jeter les emballages. Cette année les gobelets utilisés sur les ravitaillements sont des gobelets récupérables et nous vous demandons de ne pas les jeter.



**Sécurité** : Nous avons prévu une équipe Moto pour l'ouverture et assurer votre sécurité. En cas de défaillance, n'hésitez pas à leur faire signe.



**Secours** : Dispositif Croix Rouge mobilisé.  
PC sécurité au départ, en relation permanente avec l'organisation.

Tout abandon doit être **obligatoirement signalé** à un des membres de l'organisation (signaleurs, ravitaillement) pour éviter de mobiliser les secours et engager des recherches inutiles.

Des coureurs de l'organisation suivront les derniers coureurs, en cas de problèmes, et pour débaliser le site.

#### **Douches** :

A disposition des coureurs à l'arrivée de la course.





### Remise des prix :

17 km : A partir de 11h30  
35 Km : A partir de 14h00  
Marche : Pas de classement.

**Résultats** : Les résultats seront en ligne sur le site  
[www.trailcollines.com](http://www.trailcollines.com) et sur notre blog  
<http://trailcollines.over-blog.com>

**Bonne Course et Marche à tous !**

