



**TRAIL DES BALCONS D'AZUR**  
**Dimanche 28 avril 2019**  
**TBA 47 km 2200 D+**



**Retrait des dossards :** Samedi de 14h00-19h00 Esplanade du port de Mandelieu la Napoule

Dimanche de 05h30 à 06h30

**Départ de la Course :** 06h50 briefing, 07h00 départ

**Liste des ravitaillements : (pas de gobelets au ravitos)**

PC2 : Col de Notre Dame : eau + boisson sucrée (16<sup>ème</sup> km)

PC4 : Col de Notre Dame : eau + boisson sucrée + nourriture salée sucrée (23<sup>ème</sup> km)

PC5 : Parking Théoule sur mer : eau + boisson sucrée (34<sup>ème</sup> km)

Arrivée : eau + eau gazeuse + boisson sucrée + nourriture salée, sucrée + fruits +

**Repas**

**Sécurité numéros utiles (à garder sur soi) :**



DIRECTION DE SECURITE : 06 50 01 68 75

DIRECTION DE COURSE : 06 26 09 83 89

DIRECTION DE COURSE ADJOINT(AIRE D'ARRIVEE) : 06 61 68 44 48

PC COURSE MANDELIEU ARRIVEE : 06 08 82 91 44

**Rappel du matériel obligatoire :**

Aliments énergétiques en quantité suffisante

1,5 l d'eau ou de boisson énergétique dans le contenant au choix (porte bidon, poche à eau...), **gobelet ou bidon** obligatoire **PAS DE VERRES SUR LES RAVITOS**

Dossard obligatoire à l'avant, visible dans sa totalité et en permanence.

Une couverture de survie, un sifflet, des vêtements étanches (veste type goretex) en cas de mauvais temps.

Un **TÉLÉPHONE PORTABLE** (allumé et batterie rechargée afin de nous permettre de vous **SUIVRE EN LIVE** et de vous contacter en cas de problème) avec la liste des numéros de téléphones utiles enregistrée dans vos contacts.

**Balisage :** L'ensemble du parcours est balisé avec des flèches directionnelles, de la rubalise INTERSPORT et de la craie. Par respect pour notre environnement nous n'avons pas utilisé de marquage à la peinture.

**Remise des prix :** La remise des prix aura lieu à partir de 15 heures. Tee-shirt pour tous les arrivants.



# CARTE



**TBA**  
47 KM  
2200 D+

**TBA**  
47 KM  
2200 D+



- PC : poste de contrôle**
- : poste de secours
- : poste médical
- : Ravitaillement liquide
- : Ravitaillement solide
- : Signaleur
- : Danger route

