



TRAIL DES BALCONS D'AZUR
Dimanche 17 avril 2022
TBA 45 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^{ème} km)

PC4 : Col de Notre Dame : eau + boisson sucrée + nourriture salée sucrée (23^{ème} km)

PC5 : Parking Théoule sur mer : eau + boisson sucrée (34^{ème} 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.

CARTE



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

