



TRAIL DES BALCONS D'AZUR

Dimanche 16 avril 2023

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.

Barrières horaires : 1 barrières horaire

PC5 Théoule, Km 34, Barrière à 14h55.

Tous les concurrents se présentant après ces barrières horaires seront arrêtés. La ligne d'arrivée sera fermée à 17h30

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



PROFIL



Consignes de sécurité



Attention, la circulation n'est pas coupée au 32^{ème} et 43^{ème} km, vous allez traverser une route à circulation. Respectez le code de la route, stoppez votre course au niveau du panneau (ci-contre) et traversez aux ordres des signaleurs sur le passage piéton puis empruntez le trottoir.



Attention, le passage au badge électronique est obligatoire. Aux points de contrôle stoppez votre progression afin d'être enregistré.