



TRAIL DES BALCONS D'AZUR

Dimanche 16 avril 2023

UTBA 70 km 3400 D+



Retrait des dossards : Samedi de 14h00-19h00 Esplanade du port de Mandelieu la Napoule
Aucun retrait de dossard le Dimanche

Départ de la Course : 05h20 briefing, 05h30 départ

Liste des ravitaillements : (pas de gobelets au ravitos)

PC2 : Col de Notre Dame : eau + boisson sucrée (16^{ème} km)

PC5/7 : Col de l'Evêque : eau + eau gazeuse + boisson sucrée + nourriture salée, sucrée, fruits (33^{ème} et 43^{ème} km)

PC8 : Col de Notre Dame : eau + boisson sucrée + nourriture salée, sucrée (47^{ème} km)

PC9 : Parking Théoule sur mer : eau + boisson sucrée (59^{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.

Une lampe frontale.

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.

Barrières horaires : 3 barrières horaires

PC Col de l'Evêque, Km 33 Barrière à 11h50.

PC Col Notre Dame, Km 47, Barrière à 14h40.

PC Théoule, Km 56, Barrière à 16h50.

Tous les concurrents se présentant après ces barrières horaires seront arrêtés. La ligne d'arrivée sera fermée à 19h00.

Remise des prix : La remise des prix aura lieu à partir de 17 heures



UTBA 70 KM 3400 D+



Office National des Forêts

PC : Poste de contrôle

-  : Danger route
-  : Poste de secours
-  : Poste médical
-  : Ravitaillement liquide
-  : Ravitaillement solide
-  : Signaleur
-  : Barrière Eau

Consignes de sécurité



Attention, la circulation n'est pas coupée au 56^{ème} km avant Théoule sur mer et au 68^{ème}, 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. Idem pour la traversée du bon puit au 2^{ème} km et sur la fin sous le pont de la rague.



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