



TRAIL DES BALCONS D'AZUR

Samedi 13 avril 2024

P'tit TBA 23 km 1000 D+



Retrait des dossards : 10h00-13h30 Esplanade du port de Mandelieu la Napoule

Départ de la Course : 13h50 briefing, 14h00 départ

Liste des ravitaillements : (pas de gobelets au ravitos)

PC2, Col de la Cadière : eau + boisson sucrée (9 ème km)

PC4, raccord de la californie : eau (16 ème km)

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

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

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)

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 Conseil Départemental 06 et d'un marquage à la craie par respect pour notre environnement.

Barrière horaire : une barrière horaire au km 18, Pc Maure vieil à 17h30.

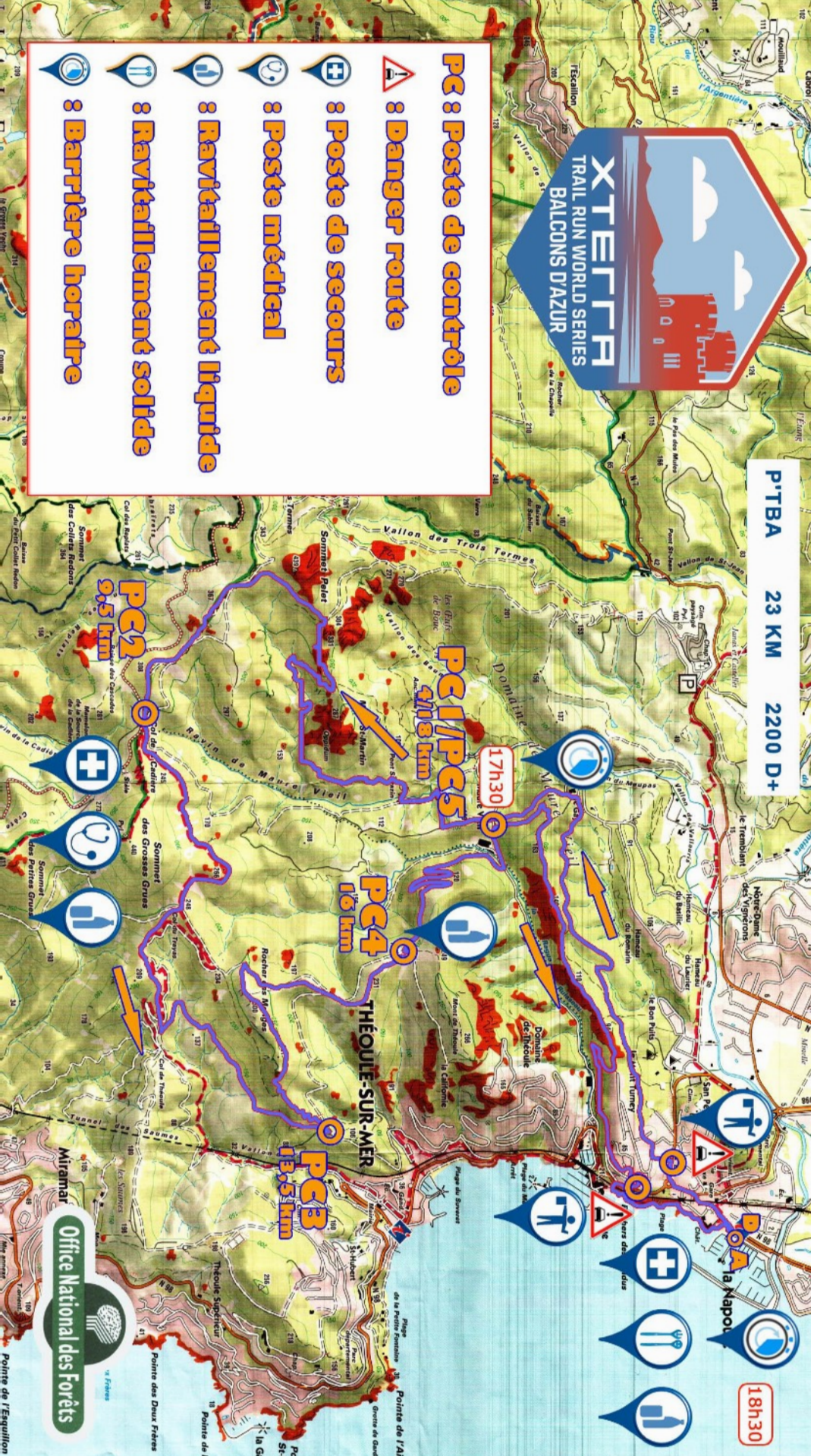
Tous les concurrents se présentant après cette barrière horaire seront arrêtés.

La ligne d'arrivée sera fermée à 18h30.

Remise des prix : La remise des prix aura lieu à partir de 18 heures.



CARTE

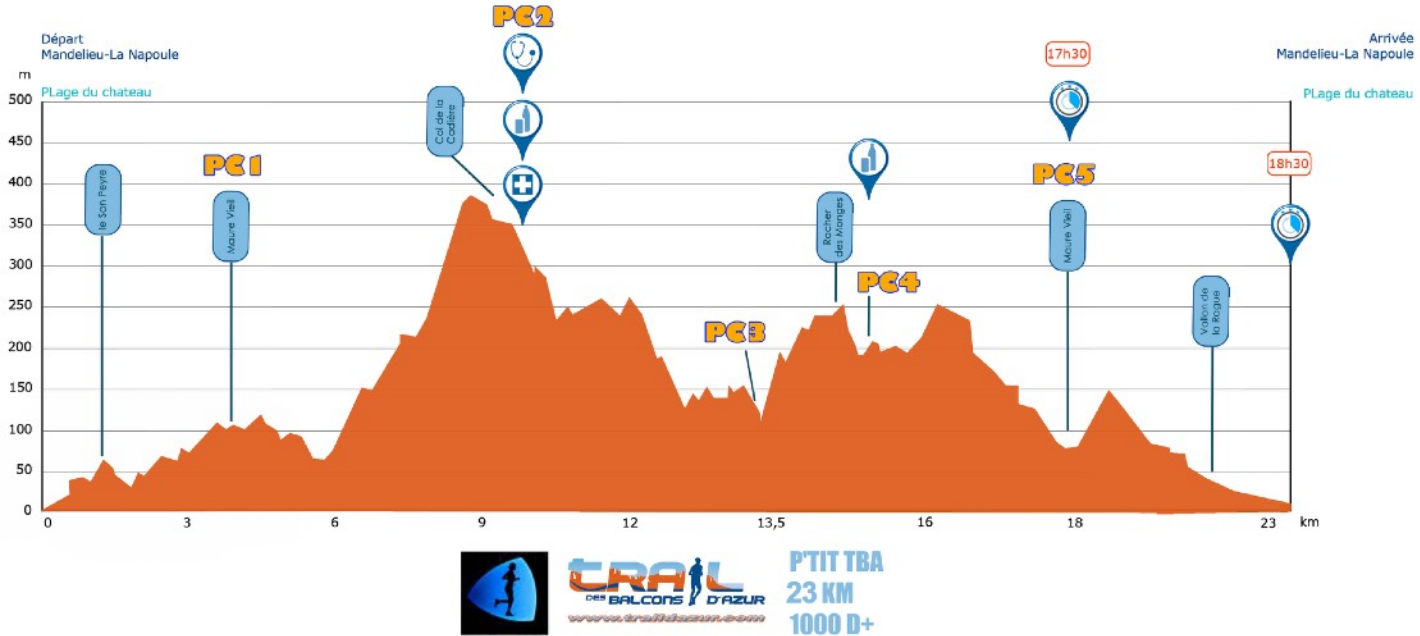


- : Danger route
- : Poste de secours
- : Poste médical
- : Ravitaillement liquide
- : Ravitaillement solide
- : Barrière horaire

Office National des Forêts

Pointe de l'Esquillon

PROFIL



Consignes de sécurité



Attention, la circulation n'est pas coupée au 21^{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.