

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

Infos coureurs : Nous vous invitons à consulter le règlement

•Ultra 105km

- Retrait des dossards la veille au soir vendredi 21 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00.
Le matin de 4h30 à 5h30 à la salle d'animation de Bertholène.
- La Navette démarre le samedi 22 avril à 4h30 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Bertholène. Temps de trajet 30min. Possibilité de retirer son dossard en arrivant avec la navette à 5h00.
- Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.
- Pour les personnes prenant la navette, vous aurez la possibilité de nous laisser un sac afin que l'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum. Votre veste ou votre dotation sera anonymée dans un sac identifié avec votre n° de dossard
- Un ticket dotation (Bière Soda Brasserie d'Olt) vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe pour ceux qui retirent leur dossard le vendredi. Pour les personnes retirant le dossard le matin, la dotation sera à retirer à la buvette de St Geniez d'Olt dès votre arrivée.
- Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ et de manière intempestive sur l'ensemble du parcours.
- Barrières horaires (en sortie de ravitaillement) :
 - 1.km 23 : 9h45
 - 2.km57 : 16h30
 - 3.km79 : 21h00
 - 4.km90 : 22h30
 - 5.km100 : 00h30
- Nous proposons aux coureurs qui n'ont pas d'assistance de déposer un sac de change à Laguiole Km 55. Le coureur devra en faire la demande lors du retrait de son dossard.
- Pointage intermédiaire électronique au km 55 (Laguiole).
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Pas de kiné cette année.
- Finisher : Oui
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.
- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.

•Relais par 4 :

- Retrait des dossards la veille au soir vendredi 21 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00.
Le matin de 4h30 à 5h30 à la salle d'animation de Bertholène
- Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

- Douches disponible aux vestiaires du foot de St Côme d'Olt (a proximité du ravitaillement), au gymnase de Laguiole et à St Geniez d'Olt. Pas de douche à Aubrac - Buron des Bouals.
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Pas de Kiné cette année.
- Le matériel obligatoire est OBLIGATOIRE à l'exception de la Frontale pour les relais 2 et 3.
- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

•Capuchadou 50km :

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 21 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00 .
Le matin de 8h00 à 9h00 à l'office de Tourisme de Laguiole (en face de la Mairie du village). Passer 9h : Aucun dossard ne sera distribué.
Pour les personnes ayant pris la navette le matin, le retrait des dossards sera prolongé jusqu'à 9h30. Attention, si vous n'êtes pas inscrit à la navette vous n'aurez pas la possibilité de retirer votre dossard après 9h. Ce créneau (9h00-9h30) est réservé aux personnes inscrites à la navette.
- La Navette démarre le samedi 22 avril à 8h00 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Laguiole. Temps de trajet 60min. Seul les personnes ayant pris la navette auront la possibilité de retirer son dossard en arrivant à 9h00.
- Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.
- Pour les personnes prenant la navette, vous aurez la possibilité de nous laisser un sac afin que l'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum. Votre veste ou votre dotation seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.
- Un ticket dotation (Bière Soda Brasserie d'Olt) vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe pour ceux qui retirent leur dossard à St Geniez d'Olt, la veille. Pour les personnes retirant le dossard le matin sur Laguiole, la dotation sera a retirer à la buvette de St Geniez d'Olt.
- Le matériel obligatoire est OBLIGATOIRE à l'exception de la Frontale pour le 50km.
- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.
- Barrières horaires : AUCUNE.
- L'organisation ne met pas en place un transfert de sac à la mi-parcours : **Ultra Trail en semi-auto suffisance**.
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Pas de kiné cette année.
- Finisher : Oui
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

•8km et Rando

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 21 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00 .
- Le matin de 10h00 à 12h00 à l'office de Tourisme de St Geniez d'Olt. Passer 12h : Aucun dossard ne sera distribué.
- Les inscriptions sur place se feront en OT de St Geniez d'Olt de 10h à 12h.
- Dotation pour les personnes pré-inscrites.
- Pas de dotation coureur pour les inscriptions sur place.
- Un ticket dotation (Bière Soda Brasserie d'Olt) vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe pour ceux qui retirent leur dossard à St Geniez d'Olt, la veille. Pour les personnes retirant le dossard le matin à St Geniez, la dotation sera à retirer à la buvette de St Geniez d'Olt.
- Pas de matériel obligatoire. Nous conseillons une réserve en eau d'au moins 0.5l
- Barrières horaires : AUCUNE.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Pas de kiné cette année.
- Finisher : NON
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

•Ravitaillements :

- Eau/Eau Gazeuse/Coca (Aveyronnais)
- Sirop/Jus de fruit
- Café/Thé/Soupe
- Fruits secs/Oranges/Bananes
- Gâteaux sucrés/Chocolat
- Gâteaux salés/Pain/Tartines diverses à Laguiole et Aubrac.

•Repas d'après course :

L'aligot saucisse sera servie en continue à partir de 17h00-18h00 jusqu'à l'arrivée du dernier coureur au gymnase de la Falque.

•Remise des prix :

A l'exception du 8km, TOUS, les podiums se feront à partir de 18h30-19h00 : Pas avant. Merci de votre compréhension.

•Vestiaires :

Il est formelle INTERDIT de laver les chaussures sous les douches. L'an passé, suite à ce genre d'incivilité, les vestiaires du complexe sportif de la Falque ont été bouchés et de gros travaux de plomberie furent nécessaires pour les remettre en état. Afin de maintenir un accueil chaleureux de la TRANS AUBRAC sur St Geniez d'Olt, merci de respecter cette consigne. En vous remerciant.

BONNE COURSE A TOUTES ET A TOUS