

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

Nous vous invitons à consulter le règlement

•Ultra 105km

•Retrait des dossards la veille au soir vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 15h00 à 20h00.

Le matin de 4h30 à 5h15 à la salle d'animation de Bertholène.

•La Navette démarre le samedi 20 avril à 4h15 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 vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

•Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ de la course le samedi matin (à partir de 5h) derrière la mairie de Bertholène (attendant à la salle d'animation).

Afin de lancer la course dans les temps, merci de vous y présenter le plus tôt que possible

Vous serez pointé électroniquement, toute personne ne s'étant pas présentée au contrôle des sacs sera sanctionnée de 15' d'arrêt à St Côme d'Olt et/ou disqualifié s'il n'est pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire.

Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ et de manière intempestive sur l'ensemble du parcours.

• 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)

•Présence de kiné de 15h à 22h.

•Finisher : Oui

•Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

•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.

Le petit "+" pour vos suiveurs : Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé)

•Relais par 4 :

•Si vous rencontrez une défection ou un changement dans votre équipe, le capitaine devra obligatoirement le signaler lors du retrait des dossards afin que le chronométreur de la société LIVE TRAIL puisse prendre en compte les modifications. Pour cela, il vous faudra être présent le vendredi 19 avril entre 15h00 et 20h00 au gymnase de St Geniez d'Olt.

Il conviendra également de signaler toute inversion dans les étapes.

Inutile de nous appeler ou de nous le signaler par mail d'ici là.

Le remplaçant ne doit pas oublier de fournir un CM à jour.

Pas de modification possible le matin de la course.

•Chaque concurrents devra porter le dossard associé à son prénom. Pour les remplaçants de dernière minute, ils prendront celui du blessé.

•Retrait des dossards la veille au soir vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 15h00 à 20h00.

Le matin de 4h30 à 5h15 à la salle d'animation de Bertholène.

Si les 4 équipiers sont à jour de leurs certificats médicaux, un seul coureur pourra retirer les 4 dossards pour l'ensemble de l'équipe.

A l'inverse, s'il manque un CM, nous ne délivrons aucun des 4 dossards.

• Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

•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)

• Présence de kiné de 15h à 22h

•Le matériel obligatoire est OBLIGATOIRE à l'exception de la Frontale pour les relais 2 et 3.

Il n'est pas nécessaire de passer au contrôle des sacs le matin de la course pour les relais. Néanmoins, vous pourrez être contrôlé à tout moment sur la parcours.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

- 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 puce relais.
- Finisher : NON (sauf si vous relever le défi surprise)

Le petit "+" pour vos suiveurs : Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé)

Capuchadou 50km :

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 15h00 à 20h00 .

Le matin de 8h00 à 9h00 sur la place du Taureau à Laguiole. 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 20 avril à 7h45 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.

Nous vous proposerons un sacs poubelle pourvu d'une étiquette numéroté à votre dossard.

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin sur Laguiole, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à 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.**

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Présence de kiné de 15h à 22h
- Finisher : Oui
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

Le petit "+" pour vos suiveurs : Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé)

•10km et Rando

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 15h00 à 20h00 .

Le matin de 10h00 à 12h00 au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt. Passer 12h : Aucun dossard ne sera distribué.

- Les inscriptions sur place se également au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt de 10h à 11h uniquement sur la rando. Le 10km est complet.

- 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)

- Présence de kiné de 15h à 22h.

- Finisher : NON

- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

•Ravitaillements :

•Eau/Eau Gazeuse/Coca (Aveyronnais - Brasserie d'Olt)

•Sirop/Jus de fruit

•Café/Thé/Soupe

•Fruits secs/Oranges/Bananes

•Gâteaux sucrés/Chocolat

•Gâteaux salés/Pain/Tartines diverses à Laguiole et Aubrac.

•Saucisse sèche Maison Conquet à Laguiole

•Repas d'après course :

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

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 10km, 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 nécessaire 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