



# 10<sup>ème</sup> TRAIL DE DORMILLOUSE UNESCO GÉOPARC de Haute-Provence MONTCLAR le Dimanche 13 août 2023

## PROGRAMME

### **Vendredi 12 août :**

**(Hall du bâtiment communal de la station de Montclar ou derrière la mairie sur le stade)**

17h-19h : accueil des coureurs et retrait des dossards. Inscriptions possibles sur place sur présentation d'une licence ou d'un certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition.

### **Samedi 13 août :**

A partir de 7h00: accueil des coureurs et retrait des dossards jusqu'à un quart d'heure avant chaque départ.

7h: briefing signaleurs, bénévoles

7h45: briefing coureurs du parcours du 42km

Départ du 42km: 8h00

8h45: briefing coureurs du parcours du 24km

Départ du parcours 26.5km: 9h00

9h45: briefing coureurs du parcours du 10km

Départ du 11km: 10h00

10h45-11h00: arrivée des premiers coureurs du 11km

11h15-11h30: arrivée des premiers coureurs du 26.5km

12h00-12h30: arrivée des premiers coureurs du 42km

12h00: début du service des repas

**Remise des prix: 15h30**

## **Points divers**

- Les ravitaillements sont répartis sur les points suivants :
  - o Haut du chemin stratégique (km 5 du 10km)
  - o Plateforme du bois du Tour (km 8 du 25.5km et 12 du 42km)
  - o Col bas (km 14.5 du 24 km et km 18.5 et 25.5 du 42km)
  - o Parking du Col bas la Forestière (km 16.5 du 25.5km et km 32 du 42km)
  - o Arrivée
  - o Il vous appartient d'apporter avec vous une quantité d'eau suffisante et des produits d'apport en énergie
- Les accompagnants peuvent réserver leur repas au prix de 10€ (dans la limite des plateaux disponibles).

## **Une course propre pour une montagne propre**

Ensemble, nous devons tout mettre en œuvre pour que le Trail soit une activité Eco-responsable. A chaque ravitaillement vous trouverez des sacs poubelles pour jeter vos déchets, ne les jeter pas dans la nature qui nous offre un cadre exceptionnel pour notre passion. Le balisage mis en place sera entièrement récupéré par les signaleurs, serre-fils et bénévoles.

## **Les bénévoles et les partenaires**

Merci de respecter nos bénévoles qui participent activement à la manifestation et de remercier nos partenaires.

« *Sans eux, rien ne se fait rien ne se passe.* »

