



Les recommandations de Xavier Thévenard :

ROAD BOOK COUREURS solos et relais

SECOURS DE L'ORGANISATION : 07-67-10-15-00.

DIRECTION DE COURSE : 06 31 37 55 70

RESPONSABLE PARCOURS / 06 75 78 80 28

APPEL d'URGENCE SECOURS : 112 ou 18

1) SECURITE : ATTENTION QUELQUES ENDROITS DANGEREUX OU EXPOSES :

- Km 5 : Sommet d'Apremont / Km 16 : Les Fècles / Km 28 : La montée des Monts d'Ain / Km 29 : Descente des Monts D'Ain / Km 57 : Les tunnels de la cascade de la Charabotte / Km 84 : Canyon du Petit Abergement / Km 110 : Descente de l'aire de décollage de parapente de Lalleyriat / Km 123 : Descente du KV des Monts d'Ain / Km 130 : Barre des Fècles / Km 150 : Descente à la Sarsouille

Veillez à respecter le code de la route dès que vous empruntez la voie publique. Les routes ne sont pas fermées à la circulation et vous n'êtes pas prioritaires. Ne vous exposez pas.

2) RAPPEL: Que ce soit pour les SOLOS ou pour les RELAIS, le ravitaillement, l'assistance, l'entrée et la sortie de « pacers » sont libres sur tout le parcours.

Pas de triche, je vous fais confiance !!! La voiture est là pour les relayeurs et les assistants...pas pour les coureurs !

Tous les pacers et tous les équipiers pourront rentrer en course à partir du LAC GENIN (km 153.5), tous les assistants à partir du Parc René NICOD à Oyonnax (km 163) pour finir ensemble.

3) ABANDON :En cas d'abandon, pour les coureurs SOLO : signalez-vous auprès du bénévole le plus proche ou auprès de la direction de course. Pour les équipes : Si un coureur ne termine pas sa section, informez les bénévoles ou la direction de course. L'équipe pourra poursuivre l'épreuve. L'heure et le lieu de départ du relayeur suivant vous sera signifié et votre équipe sera classée après toute les équipes ayant terminé tout le parcours.

4) PARCOURS Du fait d'un glissement de terrain à Nantua et de de la problématique des prés de fauche en cette période au Plans d'Hotonnes, nous avons dû réduire le parcours à 156.4 km 5500 M D+

Vous avez la possibilité de télécharger l'application « station de trail » pour avoir accès au parcours de la course et aux itinéraires des assistances de chaque relai ici :

<https://stationdetrail.com/fr/stations/haut-bugey-montagnes-du-jura/parcours/ut01-xt-ultra-2018>

- le parcours de la course et la Trace GPX là <https://tracedettrail.fr/fr/trace/trace/40458>

PORTES HORAIRES :CORCELLES : Samedi à 02H39 , HAUTEVILLE : Samedi à 08H04 , LES PLANS D HOTONNES : Samedi à 14H29, NANTUA : Dimanche à 02H11

5) MATERIEL CONSEILLE Téléphone dans un sac plastique avec les N° Urgence et votre assistance enregistrés / 500 ml à 1 L d'eau car il va faire chaud / 4 barres ou gels par section / Bâtons car tous les relais commencent par une longue montée / Un coupe-vent pour la nuit, mais la météo sera douce / Une couverture de survie et un sifflet en cas de détresse et d'attente des secours.

Pour les solos un sac d'assistance est possible à Hauteville, un sac avec votre n° vous sera remis aux dossards, puis acheminé.

6) ENTRE-AIDE Si vous êtes témoin d'un accident, portez secours sans vous exposer, protégez la victime, alertez ou faites alerter.

7) RAVITAILLEMENT Sur toutes les zones de relais vous trouverez : eau plate, Saint Yorre, Thé, Café, sucre, soupe, bananes, pommes, jambon, pain, comté Seignemartin, gâteaux secs, pâtes de fruits, ships, Tuc, cacahuètes.

Avec la chaleur annoncée, l'eau sera un élément déterminant de votre performance mais surtout de votre sécurité. N'hésitez pas à partir avec un litre d'eau et voici les points d'eau (fontaine, robinet ou bouteilles en libre-service) que vous trouverez sur le parcours et qui seront indiqués par un panneau :

- Apremont k 8, NANTUA K 22.9 , Etangs Marrons k 38, CORCELLES K 46.5 , Fontaine Givrais k 56 , Nantuy k 60 , HAUTEVILLE K 70.2, La Praille k 76.5 , Le Pt Abergement K 84.8 , Gd Abergement K 85.5 , LES PLANS K 92.2, Cuvery k 107.4 , Le Poizat k 115.1, NANTUA K 130.5, Charix k 152 , Lac Genin k 153.3

8) BALISAGE La balisage est de 2 types : Les passages routiers et les traversées de village : logo 01XT en vert fluo au sol UNIQUEMENT, RIEN SUR LES MURS, partout ailleurs RUBALISE AIN BLEUE ET BLANCHE avec patch rétroréfléchissant.

C'est un trail nature, le balisage est léger (pas de balisage s'il n'y a pas de changement de direction), soyez attentif à votre itinéraire. Si vous perdez le balisage plus de 300 m, faites demi-tour et recalez- vous. Afficher la trace GPX sur votre montre et recalez-vous. Si vous êtes perdu, appelez Max au 06 75 78 80 28

9) REPAS Un coupon vous sera remis au retrait des dossards.

Vous pourrez en acheter pour vos pacers, assistants, la famille au prix de 10 € le plateau repas (Macédoine / Taboulé. Rosbeef / Haut de cuisse de poulet / Portion de fromage / melon). Réservez impérativement au moment de la prise de dossard pour que l'on puisse commander

9)-DOSSARD Il doit être visible tout le temps, le porte dossard est utile pour cela .Pour les équipes, il permet une transition rapide. Notre magasin partenaire en vendra sur place. Prévoyez vos épingles.

10) PACERS Vous avez dû les enregistrer sur le site, sinon c'est encore possible au retrait de dossard, ils doivent toujours avoir leur dossard « Pacer ».

11) VOLONTAIRES Ils sont là bénévolement, par amour du sport et de leur territoire, ils veillent sur votre confort et votre sécurité. Vous devez respecter leurs consignes notamment aux passages routiers : les routes ne sont pas fermées

Nous leur devons tous, un parfait respect, n'oubliez pas de leur témoigner votre reconnaissance !

12) CIVILITES Nous serons vigilants concernant 3 types d'incivilités qui entraîneront une mise hors course immédiate : Quitter les chemins pour couper par des prés de fauche, jets de déchets, non-respect des bénévoles.

Bonne course et prenez-soin de vous ...le reste est dérisoire !

Xavier