



NEWSLETTER TRAIL DES ROCHES 2019



Vous êtes inscrit à l'une des courses du Trail des Roches 2019. Pour réussir votre weekend, beaucoup d'informations se trouvent sur le site.

Point météo - La journée s'annonce fraîche et humide, habillez-vous en conséquence, veste imperméable à prévoir !

Voici quelques rappels et informations complémentaires :

- **Retrait des dossards**

- Les certificats médicaux (ou licences sportives) sont à présenter au retrait des dossards.
- Le samedi au magasin Intersport de Saint-Dié-des-Vosges de 15 h à 18 h -Où-
- Le dimanche à l'Espace François-Mitterrand de 6 h 30 à 9 h 45

Pour celles et ceux qui sont inscrits avant mardi, vous pouvez connaître votre numéro de dossard sur le site des inscriptions (lesportif.com). Sinon, il sera affiché à l'entrée du magasin INTERSPORT samedi et à l'Espace François-Mitterrand le dimanche. Pour que la remise des dossards se passe dans les meilleures conditions, merci d'annoncer votre numéro de dossard auprès des bénévoles qui les distribueront.

- **Départs (devant la Mairie) Attention nouveaux horaires !**

- 7 h 30 pour le 40 km et le relais (1^{er} relayeur)
- 9 h 30 pour le 20 km
- 10 h pour le 12 km

- **Ravitaillements** (Trail en semi-autonomie - 1/2 litre minimum obligatoire au départ)

- 3 ravitaillements pour le 40 km (Eau, fruits et barres)
 - km 14 (Eau + boisson énergie) – Auberge du Spitzemberg
 - km 22 (Eau, fruits et barres) – Col des Raids
 - km 33 (Eau, fruits et barres) – Cascade des Molières
- 1 ravitaillement pour le 19 km
 - km 12 (Eau, fruits et barres) – Cascade des Molières
- Aucun ravitaillement sur le 12 km

- **Pasta Party** sur réservation le samedi 27 avril à l'Espace François-Mitterrand (Réservation possible le samedi au retrait des dossards)

- **Stationnement et circulation**

- Stationnement interdit devant le Monument aux Morts Quai du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny (cérémonie) et Place des Déportés
- Stationnement interdit devant la Tour de La Liberté
- Respecter les interdictions en place sous peine de mise en fourrière (Plan vigipirate)

- Afin de faciliter l'assistance aux ravitaillements, merci de respecter les sens de circulation
 - Au Col des Raids-de-Robache et Cascade des Molières : accès par le col (suivre fléchage) direction Saint-Jean-d'Ormont. **Stationnement unilatéral uniquement**
- **Pour le 40 km**
 - Attention, il n'y a pas de salle « vestiaire »
 - Soyez attentifs aux zones d'aiguillage notamment lors de la séparation entre le 20 km et le 40 km
 - Barrières horaires basées sur une moyenne de 6 km/h
 - Premier ravitaillement au 14^e km en eau uniquement
 - **Pour le relais, une navette bus est possible** pour le 2^{ème} relayeur à 9 h devant l'Espace François-Mitterrand. Sinon, se rendre au ravitaillement du col des Raids par ses propres moyens
- **Environnement**
 - Vous allez traverser une zone Natura 2000. Merci de respecter cette zone avec une attention particulière.
 - La course nature étant une épreuve éco-responsable nous demandons à tous les participants de bien vouloir utiliser les poubelles mises à disposition aux ravitaillements pour jeter gobelets et déchets divers.
- **Après-course**
 - Douches accessibles au gymnase Léo-Lagrange (800 m) de 11 h à 15 h. Navette douche à partir de 12 h.
 - Repas d'après course à l'Espace François-Mitterrand de 12 h à 15 h.
 - Remise des prix à 12 h 30 puis en fonction des arrivées.
- **Bon à savoir**
 - Aire de camping-cars en face de la piscine AquaNova.
 - **Samedi 27 avril à 17 h nous vous invitons à retrouver Malek Boukerchi** pour une conférence sur la thématique « *Vers l'infini et au-delà ! Tester ses frontières, se redécouvrir* »
- **Rappel** : Pour les inscriptions après le 23 avril (sans supplément), il n'y a pas de lot.

Merci à nos partenaires

