

GUIDE COUREUR



SOMMAIRE

PROGRAMME	PAGE 3
REMISE DES DOSSARDS	PAGE 4
STATIONNEMENT	PAGE 5
KIT DE COURSE	PAGE 6
L'AVANT COURSE	PAGE 7
LE PARCOURS	PAGE 8
RÈGLEMENT ET SÉCURITÉ	PAGE 9
LE MATÉRIEL	PAGE 10
RAVITAILLEMENT	PAGE 11
L'APRÈS COURSE	PAGE 12-13



PROGRAMME

JEUDI 9 OCTOBRE

16h - 20h : Retrait dossard

Decathlon Mondeville

SAMEDI 11 OCTOBRE

17h30 : Ouverture du village

17h30 : Début du retrait des dossards

39, Rue du Val d'Orne

19h : Départ de la première vague

21h : Départ de la dernière vague

A partir de 20h : Réchauffement autour du chaudron

Arrivée -

Place du Général
de Gaulle



RETRAIT DOSSARDS

1er Retrait : Jeudi 9 Octobre au Décathlon de Mondeville

2ème Retrait : Le Samedi 11 Octobre sur le village départ
juste avant la course

A apporter : une pièce d'identité par dossard (physique
ou mobile) et votre numéro envoyé par mail



STATIONNEMENT

Il n'y pas de parkings dédiés pour la course, voici une liste des possibilités de se stationner dans Thury-Harcourt

Parking 1	Rue du Val d'Orne	1 min à pied du départ
Parking 2	Place de la Gare	5 min à pied du départ
Parking 3	Impasse du Tunnel	8 min à pied du départ
Parking 4	Impasse des Lavandières	8 min à pied du départ
Parking 5	Place Général de Gaulle	13 min à pied du départ
Parking 6	Prom. Jean Lépy, Jacques et Maurice	13 min à pied du départ
Parking 7	Place Saint Sauveur	15 min à pied du départ
Parking 8	Super U	20 min à pied du départ
Parking 9	Rue Paul Hérault	15 min à pied du départ

LE KIT DU COUREUR

LORS DU RETRAIT DOSSARD

Le dossard

Un cache cou

Si VOUS SURVIVEZ AU PARCOURS

Une médaille finisher



L'AVANT COURSE

LES SAS

1er Départ : 19h

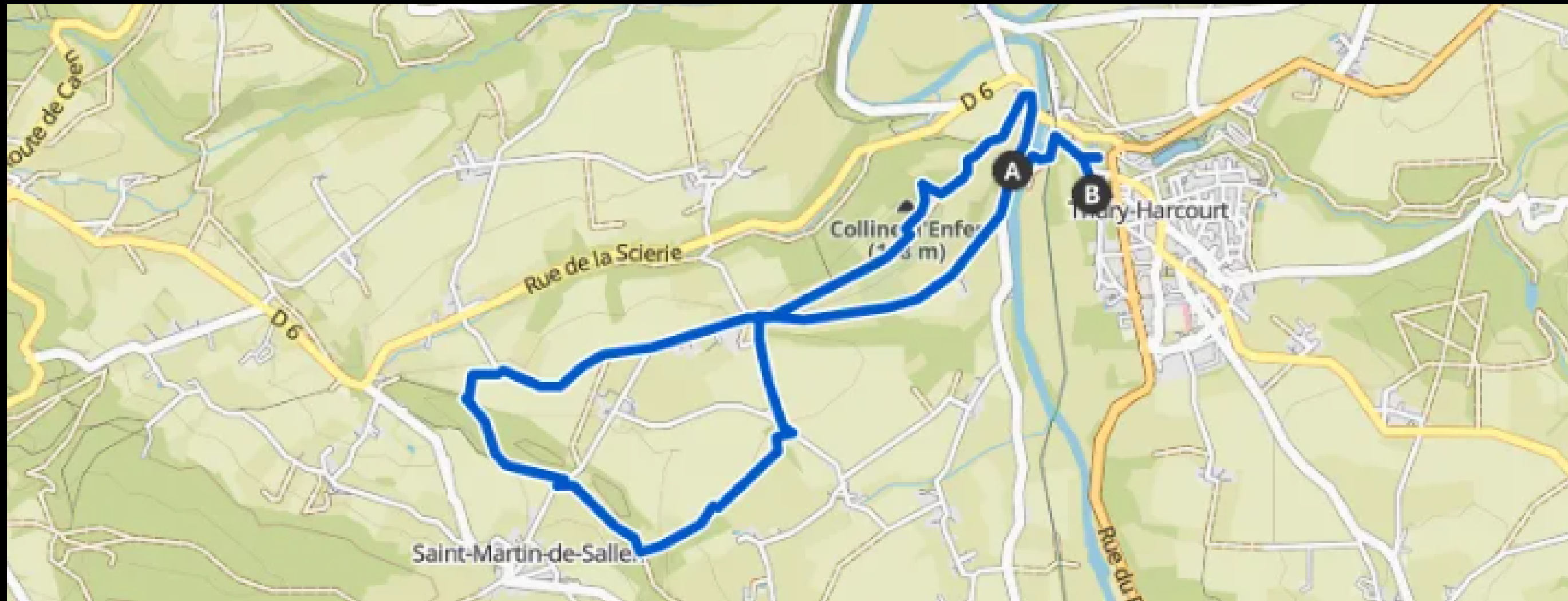
Dernier Départ : 21h

Départ toutes les 15 minutes

Lors de votre inscription, il vous a été demandé de choisir une heure. Veuillez à bien respecter cet horaire pour ne pas être trop nombreux sur le parcours



LE PARCOURS



A Départ **B** Arrivée $\longleftrightarrow$ 10,5km $\nearrow$ 230m $\searrow$ 210m

RÈGLEMENT & SÉCURITÉ

QUELQUES PRÉCISIONS

- Certains passages seront sur une route départementale. Elle ne sera pas barrée, quelques voitures pourraient être de passage durant la course, veuillez à bien vous mettre sur le côté et à faire preuve de prudence
- L'épreuve n'est pas chronométrée, vous n'aurez donc pas de temps officiel si vous n'avez pas de montre.
- En vous inscrivant à la course, vous êtes responsable de votre propre intégrité en cas d'accident interne.

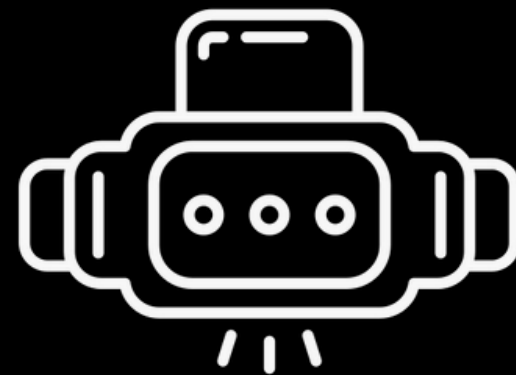
Pour lire l'entièreté du règlement, cliquez ici

LE MATÉRIEL

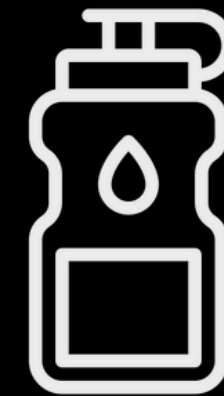
LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR VOTRE COURSE



De bonnes chaussures



Une lampe frontale



De quoi boire
(ravitaillement à l'arrivée)

RAViTAlLlEMENT

Un ravitaillement est prévu au milieu du parcours

Mais attention pas n'importe lequel des stands de ravitaillement...

UN STAND DE BONBONS !!!!!!!! 🍬

Nous avons normalement prévu suffisamment de stock pour l'ensemble des participants.

Nous demandons toutefois aux premières vagues de ne pas vider les pots non plus 😊



L'APRÈS COURSE

APRÈS L'EFFORT ET AVOIR TREMBLÉ, LE RÉCOMFORT ET LA CONVIVIALITÉ

Un bon ravitaillement sur une partie de la place du Général de Gaulle vous attend après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Au programme pour les coureurs :

- Une soupe chaude
- De l'eau et du coca



L'APRÈS COURSE

APRÈS L'EFFORT ET AVOIR TREMBLÉ, LE RÉCOMFORT ET LA CONVIVIALITÉ

Sera présent sur le village :

- Un stand de food truck
- Une buvette avec bière et Vin Chaud
- Une aire de restauration avec tonnelle



BONNE COURSE

