

GUIDE COUREUR

TRAIL DE L'ANGOISSE 2026



SOMMAIRE

AVANT LA COURSE

Programme

P.3

Retrait des dossards

P.3

Stationnement

P.4

Le kit du coureur

P.5

APRÈS LA COURSE

L'après course

P.13

L'ÉPREUVE

Informations avant course

P.6

Matériel

P.6

Ravitaillement

P.6

Le parcours

P.7

Règlement et sécurité

P.8



AVANT LA COURSE

PROGRAMME

SAMEDI 24 OCTOBRE

17h30 : Ouverture du village 📍 39, Rue du Val d'Orne, Thury-Harcourt-Le-Hom

17h30 : Début du retrait des dossards

19h00 : Départ de la première vague

21h00 : Départ de la dernière vague

A partir de 19h30 : Soupe chaude autour du chaudron d'arrivée

📍 Arrivée - Place du Général de Gaulle, Mairie de Thury-Harcourt

RETRAIT DOSSARDS

Retrait : Le Samedi 24 Octobre sur le village départ avant la course

A apporter : une pièce d'identité par dossard (physique ou mobile)



OÙ SE GARER POUR L'ÉVÉNEMENT ?

Il n'y pas de parkings dédiés pour la course, voici une liste des possibilités pour se stationner dans Thury-Harcourt le samedi 24 octobre :

- Parking 1 : [Rue du Val d'Orne](#) - 1 min à pied du départ
- Parking 2 : [Place de la Gare](#) - 5min 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](#) - 13min 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

Nous vous remettons :

- Votre dossard
- Un cache cou

SI VOUS SURVIVEZ AU PARCOURS

Nous vous remettons

- Une médaille finisher
- Une soupe chaude

Profitez du ravitaillement ainsi que du village d'arrivée

NOUS VOUS ENCOURAGEONS À

- Vous maquiller
- Vous déguiser

Participer au concours photo du meilleur déguisement (sur le village) :

-Prenez vous en photo devant la bâche "Trail de l'Angoisse" et tentez de remporter une carte cadeau "MY RACE BOX" d'une valeur de 50 euros

Je visite leur site [MY RACE BOX](#)



Line Vinit-Mollard Photographe

L'ÉPREUVE

LES SAS

Premier Départ : 19h

Dernier Départ : 21h

Départ toutes les 15 minutes

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR VOTRE COURSE



De bonnes chaussures



Une lampe frontale



De quoi boire

RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement est prévu au milieu du parcours

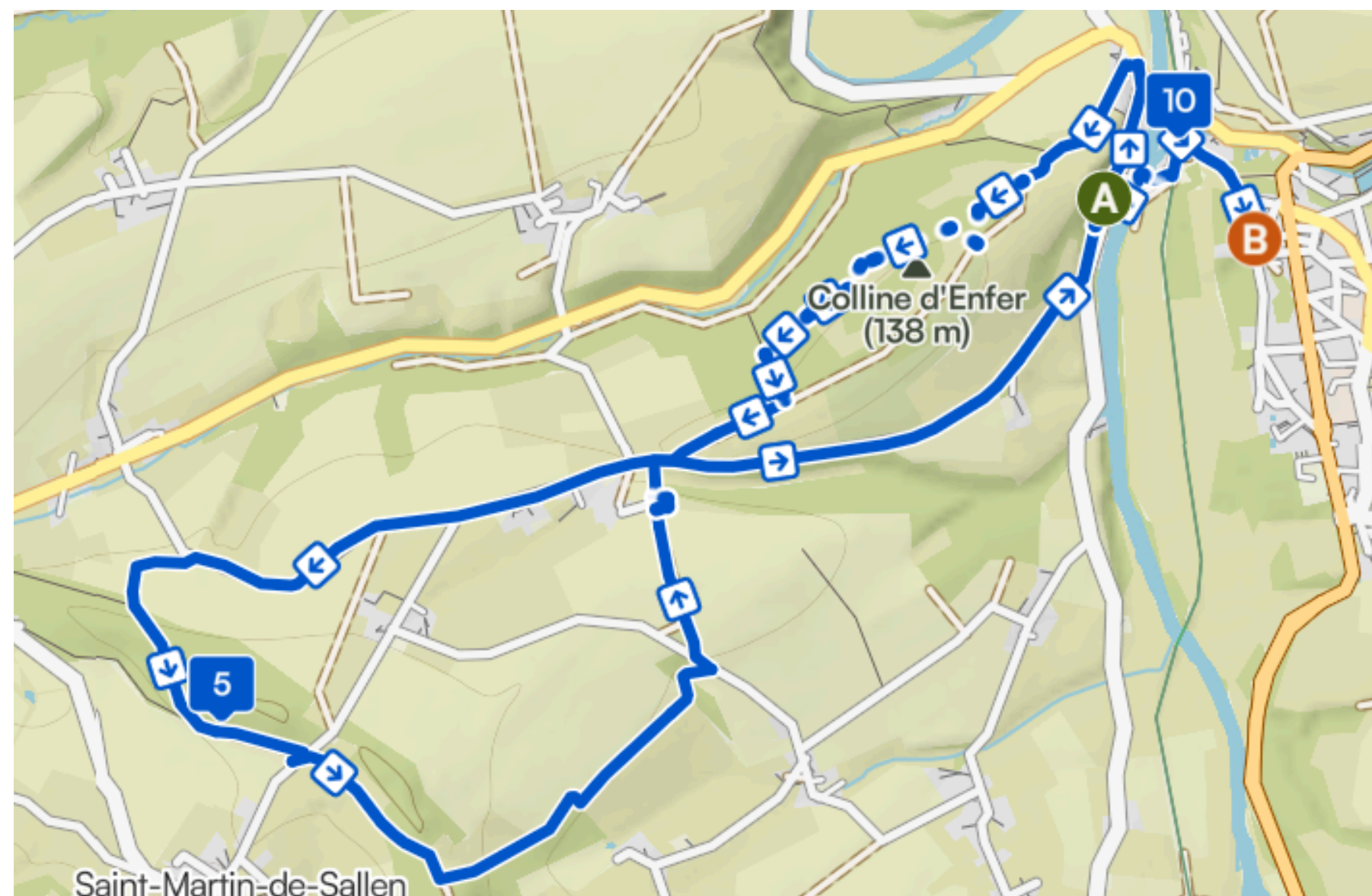
Nous espérons que vous aimez le sirop de sang, le jus de limace et les vers de terre...

Lors de votre inscription, il vous a été demandé de choisir une heure.

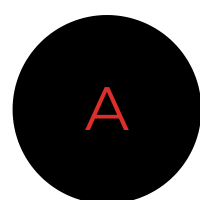
Veillez à bien respecter cet horaire pour ne pas perturber le flux sur le parcours



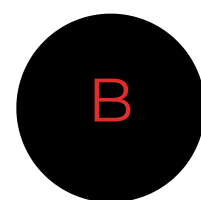
LE PARCOURS



[Pour télécharger le parcours, cliquez ici](#)



Départ



Arrivée



11km



230m



210m

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours

RÈGLEMENT & SÉCURITÉ

QUELQUES PRÉCISIONS

- Certains **passages de la course se dérouleront sur des routes.**
- **Vous passerez dans des parcelles privées qui ne sont pas accessibles en temps normal. Nous vous remercions de respecter la tranquillité des zones privées.**

Bien que des signaleurs soient présents pour faire la circulation, 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.
- S'il pleut, prévoyez des **chaussures avec une bonne accroche** de type Trail
- **Ne pas toucher les comédiens / bénévoles**, ils n'auront **pas de contact physique** avec vous.
- Merci de **ne pas tirer ou de vous agripper aux décors**
- **Enregistrez le numéro d'urgence dans votre téléphone : 06 38 56 36 06 ou 18**

[Pour lire l'entièreté du règlement, cliquez ici](#)



L'APRÈS COURSE

**APRÈS L'EFFORT ET L'ANGOISSE,
LE RÉCONFORT ET LA CONVIVIALITÉ**

Un ravitaillement à l'arrivée vous attend après avoir franchi la finish line.

Au programme pour les coureurs :

- Une soupe chaude
- De l'eau et des sodas
- Des fruits
- Des denrées sucrées et salées

Seront également présents sur le village :

- Un food truck
- Une buvette avec bière et vin chaud
- Une aire de restauration
- L'Etablissement Français du Sang
- Les frères chaussettes - chaussettes personnalisées



BONNE COURSE

TRAIL DE L'ANGOISSE 2026

