

TRC56 – Feuille de route

Vous êtes inscrit à la 3^e édition du Trail Relais des Chapelles – 56 : Félicitations !

Quelques précisions et rappels pratiques :

Dossards : Les dossards des dossiers complets pourront être disponibles le vendredi 24 octobre de 17 h à 20 h salle St Méen, rue du Pr Lote à Queven

Ils pourront être rendus disponibles également 1h avant chaque départ à St Etienne et à ND de Pitié sur demande adressée par mail à la direction de course (trail-relais-des-chapelles@laposte.net). Attention : les dossards ne seront pas distribués si les dossiers ne sont pas complets. Penser au certificat médical ou PPS. **Venir avec 4 épingles à nourrices !** Les dossards seront récupérés sur le stand d'arrivée à Lomener.

Inscriptions en ligne : closes dès l'atteinte du numerus clausus (500 coureurs) ou au plus tard le 24 octobre à midi.

Navettes : le samedi 25 octobre entre Kerroch (devant le Ker Rock Café) et St Etienne à 05h45, puis entre Kerroch (devant le Ker Rock Café) et ND de Pitié à 11h45 - Réservation obligatoire sur le site web du TRC-56. <http://www.trailrelaischapelles56.fr/reservation-navette/>. **Les coureurs sans réservation ne seront pas prioritaires pour l'embarquement dans les cars.**

Heures et lieux de départ

Course	Lieu de départ	Heure de départ
A/ 70 km individuel	St Etienne (Cleguer)	25 à 07h
B/ 70 km relais	St Etienne (Cleguer)	25 à 08h30
C/ 23 km individuel	ND de Pitié (Guidel Plage)	25 à 13h
D/ 23 km relais	ND de Pitié (Guidel Plage)	25 à 14h
E/ 5 km individuel / handicapés	St Jude (Ploemeur)	25 à 15h

Autres horaires de la journée du 25 :

De **14 à 17h30** : accueil **salle Vivier Collet à Kerroch**

16h00 : début de remise des récompenses sur le podium à Lomener

18h : messe dominicale à la chapelle de ND de la Garde à Lomener. Pour mémoire, le TRC 56 est organisé par le doyenné des paroisses de Ploemeur Pont Scorff pour mettre à l'honneur le patrimoine des chapelles.

Pour les relais : les points relais (passages de témoins) auront lieu obligatoirement dans l'une des chapelles suivantes : ND de Bonne Nouvelle, Bon Secours, St Laurent, Locmaria, St Michel, ND de Pitié, St Mathieu, St Jude, St Leonard.

Pour être classés, les coureurs d'une même équipe relais (formules B et D) devront se regrouper sur les dernières longueurs du parcours **et franchir ensemble la ligne d'arrivée.**

Participation des mineurs :

La course B est ouverte au départ de St Nicolas aux équipes de 10 coureurs au plus, âgés de 16 ans au moins à l'exception de l'étape 9 (St Jude à St Léonard) ouverte aux benjamins (12 et 13 ans) **et de l'étape 10 (St Léonard à Kerroch) ouverte aux minimes (14 et 15 ans).**

La course D est ouverte au départ de ND de Pitié aux équipes de 4 coureurs au plus, âgés de 16 ans au moins à l'exception de l'étapes 3 (St Jude à St Léonard) ouverte aux benjamins (12 et 13 ans) **et de l'étape 4 (St Léonard à Kerroch) ouverte aux minimes (14 et 15 ans).**

Ravitaillement : en eau possible dans toutes les chapelles – prévoir son récipient, il n'y aura pas de distribution de bouteille ! ravitaillement en vivres de courses à ND de Bon Secours, Locmaria, ND de Pitié et St Leonard.

Sécurité : le parcours est balisé et le balisage sera contrôlé avant départ. Néanmoins en cas de perte, rejoindre la chapelle la plus proche sur le parcours. Chaque dossard indiquera le numéro du PC Course, à contacter en cas d'abandon ou d'accident

Rappel : PRENDRE CONNAISSANCE DU REGLEMENT DE COURSE AVANT DEPART !

Le parcours avec les horaires de clôture :

Parcours 70 km	Parcours 20 km	Chapelle	Pt Relais	Ravitaillement	Distances		dont route		Etapas			dont route		Age mini	Dernier passage		
		St Etienne		17,2	0	km		km	1	8,5	km	1,91	km	16	8	h	30 min
		Bonne Nouvelle	oui		8,5	km	1,91	km							8	h	30 min
		St Aubin			3,3	km	0,77	km							9	h	21 min
		St Gildas		oui	1,9	km	0,91	km	2	12	km	2,03	km	16	9	h	41 min
		Bon Secours	oui		6,8	km	0,35	km							9	h	52 min
		Ste Flamme			2,3	km	0,93	km							10	h	33 min
		Kergornet		16,76	4,1	km	0,25	km	3	10,1	km	3,63	km	16	10	h	58 min
		La Madeleine			1,06	km	0,95	km							11	h	4 min
		St Laurent	oui		2,3	km	0,93	km							11	h	18 min
					2,6	km	2,43	km	4	6,7	km	3,02	km	16	11	h	42 min
		Locmaria	oui	oui	6,7	km	3,02	km							12	h	24 min
															12	h	44 min
		St Michel	oui	12,15	6,05	km	3,61	km	5	6,05	km	3,61	km	16	13	h	40 min
									6	6,1	km	0,84	km	16			
		ND Pitié	oui	oui	6,1	km	0,84	km							14	h	36 min
															14	h	41 min
		St Mathieu	oui		7,3	km	2,3	km	7	7,3	km	2,3	km	16	15	h	43 min
									8	5,8	km	2,89	km	16			
		St Jude	oui	15,9	5,8	km	2,89	km							16	h	37 min
		St Léonard	oui	oui	2,8	km	0,34	km	9	2,8	km	0,34	km	12	17	h	3 min
		Kerroch	oui	3,2	3,2	km	0,3	km							17	h	32 min
					68,5	km	18,3	km									

En caractères gras : les étapes pour les formules relais. Le respect de ces étapes est obligatoire : les relèves de coureur au sein d'une même équipe doivent s'effectuer impérativement dans les points relais.

La clôture du parcours sera assurée par un cycliste équipé d'un gilet jaune et d'un badge de l'organisation. Ses décisions concernant l'élimination d'un coureur hors délai ne seront pas contestables.

Fichiers GPX disponibles sur le site du TRC56