TRC56 – Feuille de route

Vous êtes inscrit à la 4° édition du Trail Relais des Chapelles – 56 : Félicitations !

Vous avez bien entendu lu attentivement le règlement de course…

Voici quelques précisions et rappels pratiques à lire impérativement avant le départ :

Dossards : Les dossards des dossiers complets pourront être disponibles le vendredi 23 octobre de 17 h à 20 h salle St Méen, rue du Pr Lote à Queven. Dossiers équipes récupérables par un membre de l'équipe. Dossards individuels récupérés par le coureur lui-même ou par un mandataire désigné (identité sera vérifiée).

Les dossards pourront être rendus disponibles également 45 min 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 Objet : **Retrait dossard**). 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 Larmor Plage.

Inscriptions en ligne : closes dès l'atteinte du numerus clausus (500 coureurs) ou au plus tard le 23 octobre à midi.

Navettes : le samedi 24 octobre entre Larmor Plage (devant l'entrée du cimetière) et St Etienne à 05h45, puis entre Larmor Plage (devant le cimetière) 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/ 76 km individuel	St Etienne (Cleguer)	24 à 07h00
B/ 76 km relais	St Etienne (Cleguer)	24 à 08h30
C/ 25 km individuel	ND de Pitié (Guidel Plage)	24 à 13h
D/ 25 km relais	ND de Pitié (Guidel Plage)	24 à 14h
E/ 13.8 km individuel en joelette	St Jude (Ploemeur)	24 à 15h

Briefing coureurs 15 minutes avant chaque départ

Autres horaires de la journée du 24 :

De 13h00 18h30 : accueil des coureurs salle des Algues à Larmor Plage

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

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. A 18h00 a lieu la messe dominicale à l'église de Larmor Plage pour ceux qui le souhaitent.

Pour les relais : les points relais (passages de témoins) auront lieu obligatoirement dans l'une des chapelles suivantes : St Aubin, Bon Secours, La Madeleine, 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 Etienne 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 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 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 Jude.

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'incident – contacter directement le 112 en cas d'accident

Le parcours avec les horaires de clôture :

Parcours 75 km	Parcours 25 km	Parcours joélette	Chapelle	Pt Relais	Etapes				dont route		Age mini	Distances		dont route		Ravitaillement	Dernier passage			
			St Etienne									0	km		km		8	h	30	min
																	8	h	30	min
			Bonne Nouvelle		1	11.9	km	2.68	km	16	8.5	km	1.9	km	17.2		9	h	21	min
			St Aubin	x							3.4	km	0.8	km			9	h	41	min
			St Gildas		2	8.7	km	1.26	km	16	1.9	km	0.9	km			9	h	53	min
			Bon Secours	x							6.8	km	0.4	km	x		10	h	34	min
			Ste Flamine								4.1	km	0.3	km			10	h	58	min
			Kergornet		3	7.46	km	1.2	km	16	1.1	km	1	km	16.76		11	h	5	min
			La Madeleine	x							2.3	km	0.9	km			11	h	19	min
			St Laurent		4	9.3	km	5.45	km	16	2.6	km	2.4	km			11	h	43	min
			Locmaria	x							6.7	km	3	km	x		12	h	45	min
			St Michel	x	5	6.05	km	3.61	km	16	6.1	km	3.6	km	12.15		13	h	41	min
			ND Pitié	x	6	6.1	km	0.84	km	16	6.1	km	0.8	km	x		14	h	37	min
			St Mathieu	x	7 /1	7.3	km	2.3	km	16	7.3	km	2.3	km	13.1		15	h	44	min
			St Jude	x	8 /2	5.8	km	2.89	km	16	5.8	km	2.9	km	x		16	h	38	min
			St Léonard	x	9 /3	2.9	km	0.34	km	12	2.9	km	0.3	km			17	h	5	min
			ND la Garde		10 /4	10.9	km	1.33	km	16	6.5	km	1.1	km	13.8		18	h	5	min
			Larmor	x							4.4		0.2		x		18	h	45	min
											76	**km**	**23**	**km**						
			Parcours 76 km		D+	924	m	D-	994	m	76	dont	23	km	sur route					
			Parcours 27 km		D+	205	m	D-	224	m	26.9	dont	6.7	km	sur route					
			Parcours E 14 km		D+	87	m	D-	91	m	13.8	dont	1.7	km	sur route					

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 rose 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