8ème édition du Trail de l'Aber Wrac'h : 07 Avril 2013

Demandez le programme :

SAMEDI 6 AVRIL

De 17 heures à 19 heures : remise des dossards à la salle Yves Bleunven (proche du parc des sports)

A partir de 19 Heures : PASTA PARTY sur inscriptions

DIMANCHE 8 AVRIL :

7H00 : Remise des dossards

8H15 : Briefing EXTREME

8H25 : Départ de la « Joelette du bout du monde »

8H30 : Départ de L'EXTREME (45KM)

9H10: Briefing EXTREME DUO (45 KM) et FUNNY (8km)

9H15 : Départ de l'EXTREME DUO (45 KM) et FUNNY (8km)

9H25: Briefing Trail FUN

9H30: Départ Trail FUN

9H40 : Départ du Mini trail

*Arrivée des premiers concurrents du FUNNY vers 9H50

*Arrivée des premiers concurrents du FUN vers 10H25

*Arrivée des premiers concurrents de L'EXTREME vers 11H55

*Arrivée des premiers concurrents de l'EXTREME DUO vers 12H35

Photos : Notre partenaire photographe, MIKAEL KERISIT PHOTOGRAPHIE photographe professionnel, sera sur le parcours pour immortaliser les temps forts alors souriez!

Points importants pour tous :

1- Remise des dossards sur présentation de justificatif : carte identité, permis de conduire….
2- Apporter vos épingles : soyez responsable, nous n'en aurons pas !
3- Porte Bidons OBLIGATOIRE, ou …poche à eau
4- Rappel : Course en autonomie complète : pas de ravitaillement **solide** sur les parcours.

5- Course sans assistance technique = aucun ravitaillement extérieur n'est accepté.

6- Parking IMPERATIF au CENTRE LECLERC, qui se situe à 100 mètres du départ

Toutes les arrivées sont précédées par un parcours ludique composé de 6 ateliers mis en place par nos soins.
Gardez quelques forces pour les passer !!!!

➢ Le trail FUN : 640 participants

Distance exacte : 14 KM

Départ à 9H30 de la chapelle du pardon **au Folgoët**. Aucun ravitaillement en eau, ni en solide.

- Vous avez 4KM160 pour vous échauffer et vous placer.
- KM 6.8 bifurcation trail Fun et Trail Extrême : le Mingant
- KM 8 : Moulin de Guiziou … il vous faudra de l'équilibre !
- KM 11 : Entrée camp de César
- KM 14 : Arrivée

  Pour les néophytes : la marche fait partie du trail…

➢ Le trail EXTRÊME : 700 participants

- Distance exacte : 45 KM / dénivelé : 1 100 mètres
- Distance qualificative pour l'Ouest Tail Tour
- Temps limité à 6H30 soit une arrivée avant 15H00
  - ATTENTION : 2 barrières horaires
  - **Barrière horaire 14.30KM au Diouris**
  - **Barrière horaire au château de KERHOUARTZ : 25km**

Départ à 8H30 de la chapelle du pardon au Folgoët.

- Vous avez 4KM160 pour vous échauffer et vous placer.
- KM 6,8 : bifurcation trail Fun et Trail Extrême.
- KM 14,30 : Le Diouris 1er ravitaillement / mise à disposition d'une rampe d'eau
  - Point STOP (pour les fatigués et blessés)
  - Point RDV pour applaudir vos sportifs préférés
  - Barrière horaire à : *2h00 de course=10H30 /circuit raccourci*

- KM 15 Traversée infernale
- KM 17km : Pont du Diable
- KM 23,5 : Pont de Paluden
- KM 25 : Château de KERHOUARTZ : 2ème ravitaillement en eau
  - Point STOP (pour les fatigués et blessés)
  - Point RDV pour applaudir vos sportifs préférés
  - Barrière Horaire fixée à *3h45 de course=12H15 concurrents neutralisés*

- KM 28 : Pont du Diable retour
- KM 31 : Tunnel of love
- KM 34 : Moulin du Carman : 3ème ravitaillement /mise à disposition d'une rampe d'eau
- KM 37 : Pont de Loc-Brévalaire : Cordes
- KM 40 : Moulin de Guiziou : poutres
- KM 43 : camp de César
- KM 45 : Arrivée

2 stop and GO sont prévus :

*Au KM 31 environ : Passage de « tunnel of Love »
http://www.youtube.com/watch?v=D1h59bGDmCg

Si vous refusez le passage, 10 minutes de pénalités sous forme d'arrêt obligatoire sur place, avant de prendre son chemin par un itinéraire bis.

Conseil : casquette en arrière, si votre montre n'est pas étanche, enlevée la.

*Au KM 37 : le pont de Loc-brévalaire
Même principe que le tunnel
Voir photo ci contre

Le trail EXTRÊME DUO : 300 équipes

Distance exacte : 45 KM / dénivelé : 1 100 mètres en D+
1er relayeur : 25KM : plus long mais moins technique
2ème relayeur : 20 KM : plus court mais plus technique

Une carte sera remise par équipe afin de vous rendre au château de Kerhouartz.

IMPORTANT : respectez les coureurs de l'Extrême Solo, par un petit mot sympa…

- **Départ à 9H15 de la chapelle du pardon au Folgoët.**
- Parcours identique au trail extrême Solo
- Une carte vous sera remise vous vous rendre sur le zone d'échange et divers points intéressant de la course.
- Un dossard par équipe=échange du dossard dans la zone d'échange.
- Les 2 relayeurs doivent se présenter ensemble pour la remise des dossards (avec carte d'identité).
- Chaque équipe assure son déplacement (aller et retour) vers la zone d'échange : château de Kerhouartz (KM 25) =pensez au covoiturage
- Un ravitaillement simple sera installé sur la zone d'échange pour le 1er relayeur (en attendant mieux sur la zone d'arrivée...)
- Un ravitaillement en eau sur chaque portion du circuit KM 12 et 32

Deux **Stop and GO** sont prévus:

*Au KM 31 environ : Passage de tunnel
http://www.youtube.com/watch?v=D1h59bGDmCg
Si vous refusez le passage, 10 minutes de pénalités sous forme d'arrêt obligatoire sur place.
Conseil : casquette en arrière, si votre montre n'est pas étanche, enlevée la.

*Au KM 37 : le pont de Loc-brévalaire
Même principe que le tunnel

Le trail FUNNY : 200 participants

Distance exacte : 7.2KM

Départ à 9H15 (en même temps que le trail DUO) de la chapelle du pardon **au Folgoët**. Aucun ravitaillement en eau, ni en solide.

- Vous avez 3KM pour vous échauffer et vous placer.
- KM 3 bifurcation trail Fun et Duo
- KM 5 : Entrée camp de César
- KM 7,2 : Arrivée

Pour les néophytes : la marche fait partie du trail…

PAS DE CLASSEMENT OFFICIEL. Nous jugerons, et récompenserons simplement les déguisements, et l'humour apporté par les concurrents. Place à votre imagination….

Plus de 150 bénévoles sont présent sur le parcours, **respectez les** : un sourire, un petit mot sympa… Nous avons besoin d'eux !!!

Des douches seront à votre disposition après la course.

- Remise des récompenses : 1 heure environ après l'arrivée des premiers

Trail FUN : 3 premiers au scratch Senior+ 1er V1 + 1er V2+1er V3 +1er V4+1er Cadet et 1er Junior / H et F

Trail Extrême DUO : 3 premières équipes Gars/1ère équipes Filles /1ère équipe Mixte

Trail EXTRÊME : 5 premiers au scratch Senior/V1 + 1er V2+1er V3 et 1er Junior / H et F

Merci à nos partenaires, nos bénévoles, à la commune du Folgoët et à vous coureurs de nous faire confiance…