

MERCREDI 15 AOÛT 2018

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE : Quand le rêve devient nature !

Chaque trail s'effectue sur des chemins balisés, en une seule boucle, sur le plateau des Monts et Lacs du Lévézou.

Les circuits parcourent une nature grandiose et permettent de découvrir patrimoine, forêts et lacs du Lévézou.

Une occasion unique de courir sur l'eau !

La convivialité de la course à pied et une parfaite organisation sont au programme de cette manifestation.

Tous les trails se font en autosuffisance (points d'eau sur le parcours).

2 CIRCUITS

- **Trail de 24 km** : 500 m de dénivelé positif. Circuit accessible à tout sportif.
- **Trail de 10 km** : 200 m de dénivelé positif. Circuit familial sans difficulté majeure.
- **Randonnée ou marche nordique de 10 km.**

PROGRAMME

L'accueil, le retrait des dossards, le départ et l'arrivée se font au gymnase.

- **La veille** : retrait des dossards de 17 h à 19 h.
- **7 h** : accueil avec fouace, café, jus de fruits...
Retrait des dossards. Inscriptions de dernière minute.
- **9 h** : départ du trail de 24 km.
- **10 h** : départ du trail de 10 km et des randonneurs.
- **11 h 30** : repas pour les coureurs et les accompagnateurs au gymnase.
- **12 h** : résultats et remise des récompenses.

SÉCURITÉ

- Des contrôles seront effectués en différents points de passage.
- Les accompagnateurs à vélo sont interdits.
- Tout abandon devra être obligatoirement signalé.
- Une antenne médicale sera présente à l'arrivée.

RAVITAILLEMENT

Prévoir : boissons énergétiques, fruits secs, barres de céréales...

Sur le trail de **10 km** : **1 point d'eau**

Sur le trail de **24 km** : **2 points d'eau**

Ravitaillement gastronomique sur le 24 km.

A l'arrivée : ravitaillement complet.

CHALLENGE

Le trail 24 km permet de marquer des points pour :

- Challenge Trails Occitanie

RÉCOMPENSES

- **Lots à tous les participants**
- **Trophées** aux premiers (H et F) de chaque course
- **Lots** aux cinq premiers (H et F) du 24 km.
- **Classement** sur le 24 km par catégorie.
- **Classement** sur le 10 km pour la catégorie cadet.

ANIMATION NATURE - Profitez c'est gratuit !

- **9 h 30** : tyrolienne de 250 m de long
- **15 h 30** : australienne sur le lac
- **16 h 30** : Zumba Party sur la plage

