

# TRAIL DES ALPES MARITIMES

## Dimanche 19 SEPTEMBRE 2010

### 29 kilomètres entre Sospel et Menton



Bonjour,

A 10 heures 00 du matin, à Sospel, sera donné le départ du Trail. Vous avez la possibilité de nous laisser un sac avec des affaires (mettre le numéro du dossard), il vous sera rendu à l'arrivée.

Vous atteindrez Menton après 29 kilomètres de course. Le parcours est identique à celui de 2009. Le meilleur temps sur cette distance appartient à Pascal Camus qui a parcouru les 29 km en 3h16, lors du Trail 2008.

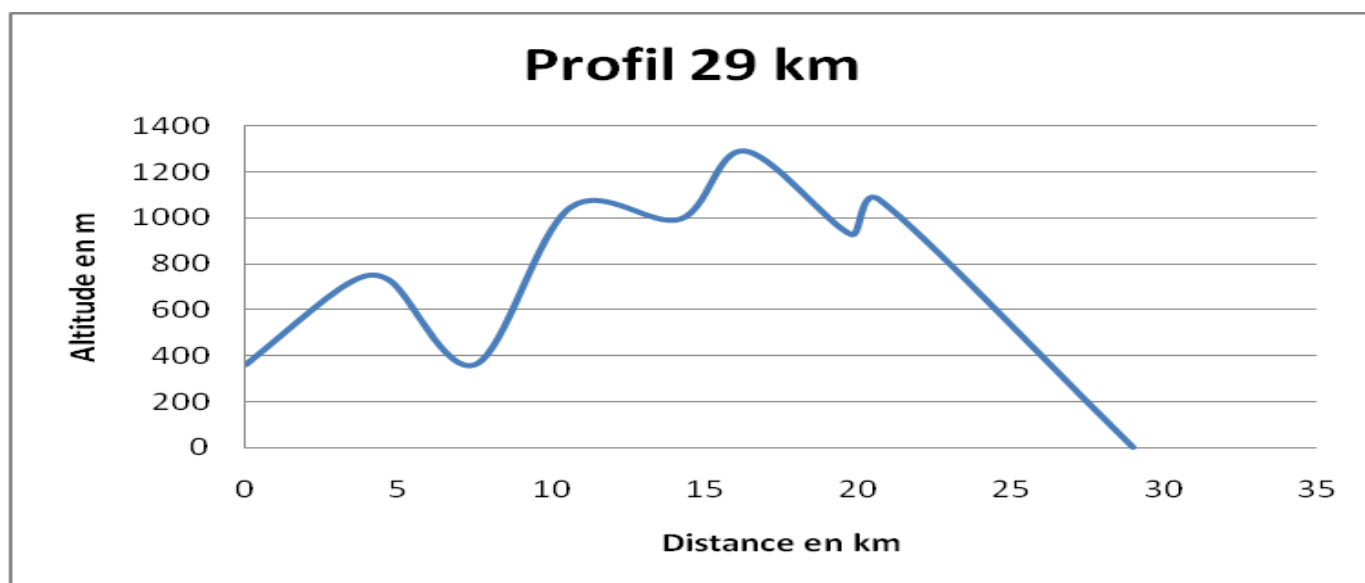
L'ensemble du parcours est balisé avec des flèches directionnelles, de la rubalise blanche et verte (TRAIL et CONSEIL GENERAL). Pas respect pour notre environnement nous n'avons pas utilisé de marquage à la peinture. Des balises électroniques de contrôle sont placées le long du parcours, vous devez toutes les poinçonner.

Liste des ravitaillements :

Départ sentier Cuore : eau + nourriture (8<sup>ème</sup> km)

Départ sentier Berceau : eau + nourriture (21<sup>ème</sup> km)

Arrivée : repas complet (29<sup>ème</sup> km)



#### Rappel du matériel obligatoire :

- Aliments énergétiques
- 1,5 l d'eau ou de boisson énergétique dans le contenant au choix (porte bidon, poche à eau...)
- dossard obligatoire à l'avant, visible dans sa totalité et en permanence.
- une couverture de survie
- un sifflet
- un téléphone portable (allumé et batterie rechargée afin de nous permettre de vous contacter en cas de problème). Numéro à contacter en cas de problèmes : Richard 06 86 84 50 04 / Sébastien 06 62 04 07 11

La remise des prix aura lieu à partir de 16 heures. Tee-shirt pour tous. Tombola avec de nombreux lots.