

TRAIL DES ALPES MARITIMES  
Dimanche 19 SEPTEMBRE 2010  
53 kilomètres entre le Col de Turini et Menton



Bonjour,

A 8 heures du matin, au Col du Turini, sera donné le départ du Trail. Vous avez la possibilité de nous laisser au départ un sac avec des affaires (mettre le numéro du dossard), il vous sera rendu à l'arrivée.

Vous atteindrez Sospel après 24 kilomètres de course, puis il faudra enchaîner jusqu'à Menton avec les 29 derniers kilomètres. L'heure de passage maximum à Sospel est 12 h 00. Au-delà vous serez mis hors course. (Bus pour Menton à 16h30, ligne régulière, prévoir 1 €).

8 kilomètres plus tard, au départ du sentier du CUORE (toujours dans Sospel) vous devrez passer avant 13 h 30, sinon vous serez redirigé vers Sospel. (Bus pour Menton à 16h30, ligne régulière, prévoir 1 €).

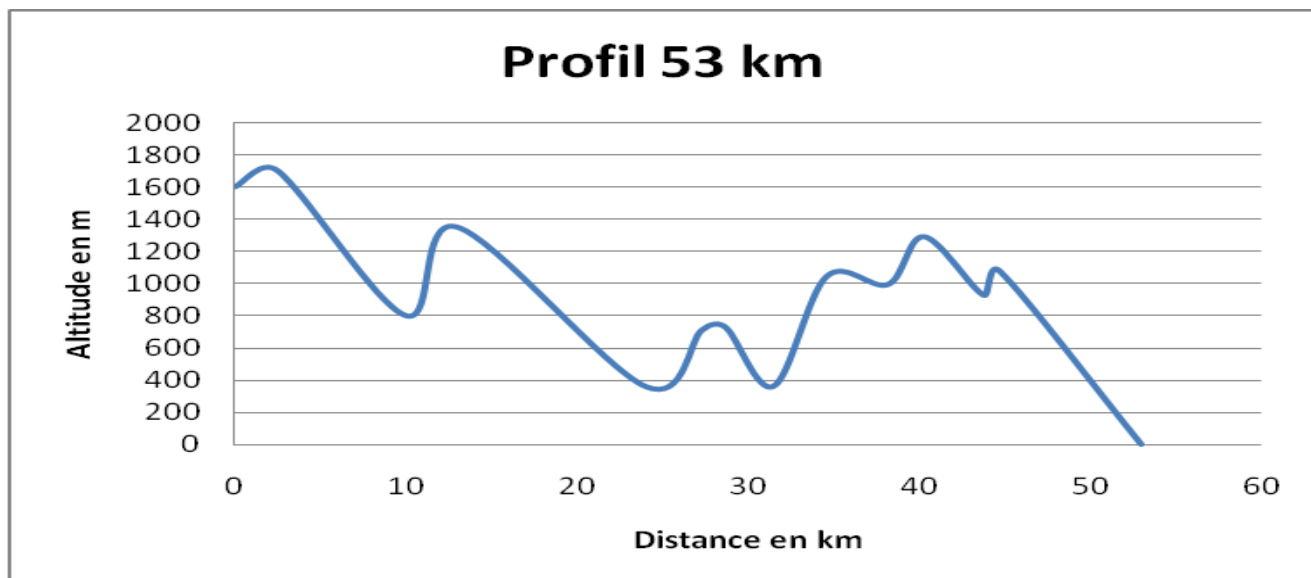
Au Col du Razet les personnes trop fatiguées, ou trop lentes (max 15 heures 30), seront redirigées sur le parcours du 17 km, descente jusqu'à Castellar puis Menton.

A Castellar vous devrez passer avant 18 h 00, sinon vous serez acheminé en véhicule sur Menton.

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. Ces balises permettront de calculer les temps intermédiaires, elles seront également utilisées pour le classement du meilleur grimpeur et du meilleur descendeur.

Liste des ravitaillements :

- Sospel : eau + nourriture (23<sup>ème</sup> km)
- Départ sentier Cuore : eau + nourriture (31<sup>ème</sup> km)
- Départ sentier Berceau : eau + nourriture (45<sup>ème</sup> km)
- Arrivée : repas pour tous (53<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
- des vêtements étanches (veste type goretex)
- 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
- une lampe frontale

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