

QUELQUES CONSEILS
POUR ABORDER CETTE EPREUVE
DANS DE BONNES CONDITIONS

1 Entraînement trail :

Lors des séances longues, s'habituer à courir avec sac à dos, « camelbac » ou ceinture porte-bidon et tester son propre ravitaillement.

S'entraîner en descente et faire du renforcement musculaire pour aborder au mieux les parties montantes et descendantes.

2 Un départ tranquille c'est une longue épreuve !

Partir doucement sur les dix premiers kilomètres pour être encore frais sur le deuxième tiers du parcours très technique.

3 S'alimenter : boire régulièrement sur le parcours et faire le plein à chacun des 3 ravitaillements rencontrés sur le circuit.

4 Vigilance sur les chemins et surtout dans les sous-bois pour bien suivre le balisage et éviter les pièges naturels (cailloux, branches, racines).

*Profitez au mieux des paysages rencontrés
Et respectez l'environnement traversé.
Gardez avec vous papiers, emballages et bouteilles vides.*

NOS PARTENAIRES

LECLERC FLERS THEBA-ENERGY GROUPE M.P.O.
MUNICIPALITE D'ATHIS COMITE DES FETES

Dimanche 26 avril 2015

ATHIS DE L'ORNE

TRAIL

De

La Vallée de la Vère

18ème édition



1^{er} championnat de Basse-Normandie de trail (31 km) F.F.A
1^{er} championnat de l'Orne de trail (31 km) open

MARCHE RANDONNEE (nouveau parcours) → 17 km 13h05
(dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h45)

TRAIL - COURT → 17,5 Km 13h00
(dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h40)

TRAIL - LONG → 31 km 13h00
(dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h40)
(Challenge trails Basse-Normandie)



CONTACT : Tél. : 02.33.96.06.57 - 02.31.20.35.60
Fax. : 02.33.96.06.57
[HTTP://traildelavere.courseapied.net](http://traildelavere.courseapied.net)

CIRCUIT

petit trail et grand trail emprunteront un nouveau tronçon , avec toujours la côte des oiseaux , les bois de Berjou et la côte de Cahan dans le circuit .

ORGANISATION

Esprit « TRAIL » : semi autonomie

TRAIL -long : 3 ravitaillements +arrivée

TRAIL-court : 1 ravitaillement+arrivée

Rando : 1 ravitaillement +arrivée

Respect du parcours balisé, de l'environnement et des propriétés traversées.

SUIVEURS V.T.T. INTERDITS

RESTAURATION

Possibilité de repas avant les efforts de 9h30 à 12h00 - (pasta)

Repas après les épreuves à partir de 18h00 (ouvert à tous)

REGLEMENT

Pour le trail- court: né en 1997 et avant.

Pour le trail-long : né en 1995 et avant.

Pour la randonnée : libre

Détails pratiques :

DEPART PLACE DE LA MAIRIE :

Dimanche 26 avril 2015

MARCHE RANDONNEE : 13h05

TRAILS : 13h00

ARRIVEE : Même endroit.

DOSSARDS

Retrait à partir de 9h30 le dimanche : Salle des Terriers ATHIS DE L'ORNE à 200 m du départ.

PARKING - DOUCHES

Au gymnase à 200 m du départ.

DISQUALIFICATION :

Tout coureur ravitaillé par une tierce personne sur le parcours sera disqualifié. Il faut partir avec son ravitaillement et se restaurer uniquement à ceux mis en place par l'organisation.

ASSISTANCE

3 postes secouristes itinérants, un médecin, une ambulance, ...

RECOMPENSES

Résultats à 17h.

Souvenir à chaque participant.

Trophées, coupes, nombreuses dotations.

Journal avec classement et reportage envoyé à tous.

HEBERGEMENT

Formule camping :

A Athis : 02.33.66.41.93

A Ménil-Hubert :02.33.64.82.40.

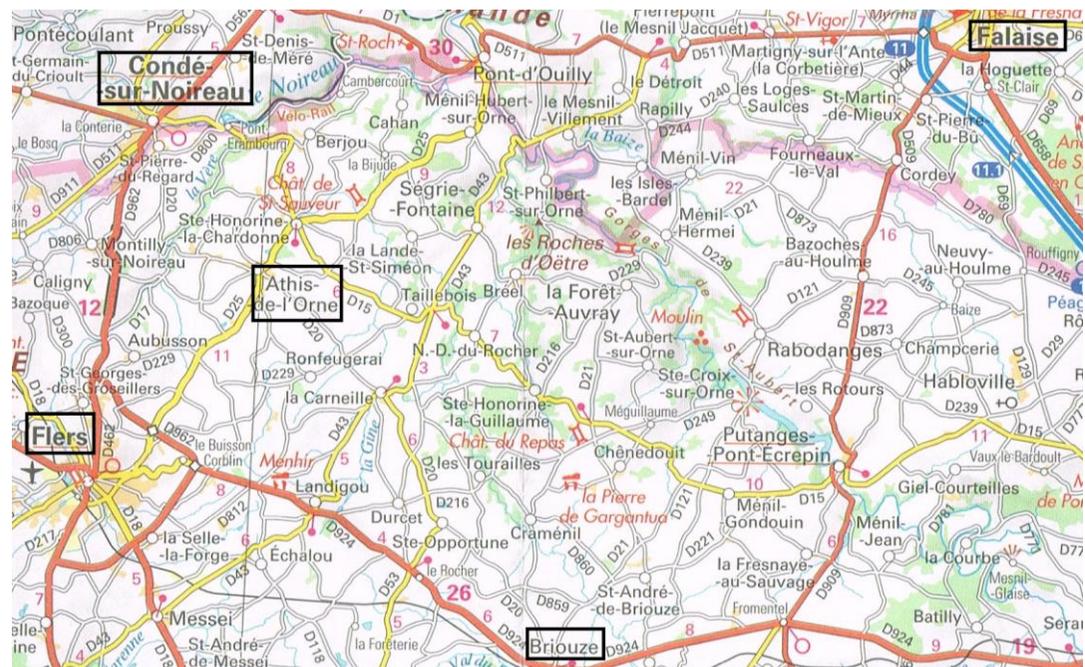
Chambres d'hôtes

GITES

Réservations départementales

Orne : 02.33.28.07.00 / 02.33.28.88.71

Calvados : 02.31.82.71.65



REGLEMENTS

Trail de la vallée de la vére :

Trail court 18 km : juniors à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Trail long 31 km : espoirs à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Récompenses : scratch + les 4 premiers de chaque catégorie .

Championnat de Basse-Normandie trail court 31 km FFA :

Espoirs à vétérans (F/H)

Titre pour les licenciés FFA de Basse-Normandie .

Championnat de l'Orne Trail-court 31 km . Open :

Espoirs à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Titre pour les licenciés FFA ou non-licenciés , adhérents à une association ou club de l'Orne , ou résidents dans l'Orne .



BULLETIN D'INSCRIPTION

A transmettre à : C.D. BOCAGE

M. NEVOUX Jacques - La Corbellière

61430 ATHIS DE L'ORNE

SI POSSIBLE AVANT LE 18 AVRIL 2015

(Aucun engagement sur place)

(**écrire en majuscule**)

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : ___ / ___ / ____

Sexe : M F TELEPHONE (**obligatoire**) :

ADRESSE COMPLETE (**en majuscule**) :

CODE POSTAL :

VILLE :

CLUB :

ADRESSE MAIL :

Pour les coureurs : obligatoire : photocopie du certificat médical (moins d'1 an) de non contre-indication à la course à pied en compétition ou photocopie de la licence F.F.A en cours de validité.

(Sans ce document l'engagement ne sera pas pris en compte).

<input type="checkbox"/> Marche >>> 17km (- 12 ans 3 €)..... 6€	= €
<input type="checkbox"/> Trail-court >>> 17,5 km 10€	= €
<input type="checkbox"/> Trail-long >>> 31 km 13€	= €
<input type="checkbox"/> Repas - pasta (9h30-12h) 4€	x.....	= €
<input type="checkbox"/> Repas à partir de 18h (ouvert à tous)..... 10€	x	= €
TOTAL	= €

Chèque à l'ordre de c.d.bocage

