



## Roller Lib Nîmes à l'Urban Trail de Nîmes, le dimanche 17 février 2019

L'équipe de Roller Lib troquera, ce dimanche 17 février, les rollers contre des baskets pour participer à l'URBAN TRAIL de Nîmes.

Nous sommes inscrits, pour la plupart, à la rando 14 km.

Pour notre Club et pour cette épreuve, rendez-vous à 8h00 précise devant le Crédit Agricole des Arènes, pour franchir la ligne de départ en équipe à 8h15.

Après l'épreuve, nous nous retrouverons pour partager un repas au restaurant (sur inscription)

Pour toute information : Téléphone Norbert 06.37.05.66.36

**Attention : Changement du site de retrait des dossards samedi de 9h à 19h.**

**En raison d'un rassemblement des gilets jaunes prévu dans le centre-ville de Nîmes samedi après-midi, le retrait des dossards et le village partenaires pour la journée de samedi sont déplacés**

**[Au parnasse 160 Avenue du languedoc 30900 Nîmes.](#)**

### RETRAIT DES DOSSARDS & VILLAGE PARTENAIRES QUAND ?

• **Samedi 16 février de 9h à 19h sur le parvis des Arènes.** Fini la Grande salle des Costières, tout se passe désormais aux Arènes : retrait des dossards, départs et arrivées. Compte tenu de la très forte affluence attendue ce week-end, **fais ton maximum pour venir retirer ton dossard samedi, ou d'envoyer une personne à ta place.** Si tu attends dimanche matin, la file d'attente risque d'être longue et le stress maximal !

**En plus, de nombreuses animations & jeux seront proposés toute la journée de samedi** aux Arènes : record de la montée du Tire-Cul à battre sur tapis roulant, smoothies à produire à la force du mollet, dégustations de vins et produits régionaux... Les enfants vont également se régaler sur l'Atelier du Petit Légionnaire et sur une chasse au trésor "écolo".

• **dimanche 17 février sur le parvis des Arènes : uniquement pour les personnes qui viennent de loin et qui n'ont pas d'autre possibilité.** Retrait des dossards à partir de 6h30 et jusqu'à 30 mn du départ de ta course.

## PROCÉDURE DE RETRAIT DES DOSSARDS

> **Présentation de ta carte de retrait de dossard obligatoire.** Celle-ci te sera envoyée d'ici mercredi soir par mail, sur laquelle figurera ton n° de dossard. Possibilité de retirer le dossard d'autres personnes sur présentation de leur carte de retrait de dossard + pièce d'identité.

**En l'absence de certificat médical valide, pas de dossard.** Pour rappel, les participants à la **rando 14KM** n'ont pas à fournir de certificat médical (car non chronométrée).

> **Plus aucun changement de dossard** n'est désormais possible.

> **Pas de consigne sacs ni douches** le jour de la course.

## INFOS PRATIQUES JOUR J

> **Départ & arrivée des courses** : ne te trompe pas, c'est désormais aux Arènes ! Merci aux compétiteurs de venir tôt s'ils veulent être placés dans la 1ère vague.

> **Horaires des départs (sur la piste des Arènes) :**

- **30KM (500 D+)** : **8h00** en 3 vagues de 200 coureurs toutes les 3 mn (placement libre).

- **RANDO 14KM (230 D+)** : **8h15** en 2 vagues espacées de 3 mn.

- **14KM (230 D+)** : **8h45** en 9 vagues de 200 coureurs toutes les 2'30 mn (placement libre).

- **21KM (325 D+)** : **9h30** en 6 vagues de 200 coureurs toutes les 3 mn.

- **7KM (140 D+)** : **10h30** en 9 vagues de 200 coureurs toutes les 2'30.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

> **Les parcours du NUT ne sont pas totalement hermétiques** et resteront ouverts à la circulation. Attention en particulier aux véhicules qui pourraient sortir sans prévenir !

> **Respecte les consignes de sécurité** données par l'organisation, les bénévoles et la police municipale positionnés tout au long du parcours.

> **Enfin, souviens-toi que tu cours sur la voie publique** et que le code de la route s'applique à tous les participants du NUT.

## ACCOMPAGNATEURS & SPECTATEURS

> **Les endroits où nous conseillons d'aller dimanche matin** pour assister au NUT :

- dans les tribunes des Arènes de 8h à 10h45 (départs des courses) : sur présentation de ta carte de retrait de dossard, les accompagnateurs bénéficieront d'un tarif préférentiel donnant droit à la visite complète des Arènes ainsi qu'aux autres monuments nîmois (Maison Carrée & Tour Magne). Les arènes seront exceptionnellement ouvertes à la visite dès 8h.

- **dans la Montée du Tire-Cul derrière la Tour Magne**, aménagée en mini col du Tour de France. Incontournable ! Pour s'y rendre, [c'est par ici](#)

- **à la Tour Magne**, où les coureurs passeront deux fois.

## OU STATIONNER

> **La ville de Nîmes dispose également de 9 parkings couverts** dans le centre-ville de Nîmes (5000 places payantes). [Plus d'infos ici](#).

> **Autre solution : en périphérie du centre-ville, utilise les parkings relais du réseau TANGO** ([plus d'infos ici](#)) pour te rendre aux Arènes. Plan détaillé du [réseau TCL ici](#)

## LE SAVAIS-TU ?

> **Echauffe-toi en musique !** La très dynamique équipe de **Keep Cool Nîmes** animera un échauffement collectif musical 30 mn environ avant le départ de chaque course sur le parvis des Arènes dimanche (sauf pour le 30KM).

> **Ravitaillements** : un point d'eau sur le **7KM (Au 4e km - prévoir écotasse ou gobelet, pas de gobelets fournis)** + ravito complet à l'arrivée. Sur le **14KM** et la **RANDO**, un ravitaillement solide et liquide au 8e km ainsi qu'à l'arrivée. Sur le **21KM**, deux ravitos aux km 10 et 14. Sur le **30KM**, également deux ravitos aux km 13 et 24. Sur la distance longue, réserve d'eau obligatoire de 50 cl mini + gels ou barres énergétiques (+ écotasse ou bidon).

> **Balisage** : il sera triple : rubalises, flèches NUT en hauteur et peinture biodégradable au sol. Des nombreux bénévoles seront postés sur tout le parcours pour t'orienter.

<http://nimesurbantrail.com/>