
PROGRAMME

TRAIL DU PETIT SAINT BERNARD 2019

SAMEDI 5 OCTOBRE 2019

- de 10h00 à 18h00 :** **Retrait des dossards 40km solo et relais / 60 km**
Possibilité d'achat de repas accompagnants (13€)
Zone commerciale Super U à Bourg Saint Maurice. – Parking devant Intersport (10% de réduction au magasin pour l'occasion sur les rayons Trail – Nutrition -Accessoires)
Récupération impérative des sacs de change pour le 60 km qui seront déposés à l'arrivée (Prévoir des effets chauds !)
- Informations :** **Pour les trailers du 40km** Vous avez la possibilité de prendre votre repas du soir à l'Hospice du Petit Saint Bernard (sous réserve de places disponibles – Réservation obligatoire) au 07-85-59-60-07 ou hospice.nuages@gmail.com

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019

60 KM

- 5h30 :** **Vérification du matériel obligatoire pour le 60 km**
5h50 : **Briefing d'avant course**
6h00 : **Départ**
Sas de départ « Les Chapieux » (Commune de Bourg St Maurice)

Navettes retour 'Les Chapieux' (sur présence du ticket remis lors du retrait des dossards) :
Départs prévus de l'hospice du Petit Saint Bernard :

- 16 : 00	- 17 : 30	- 18 : 00	- 19 : 30	- 21 : 00	- 21 : 30
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

40 KM SOLO et RELAIS

- de 6h00 à 7h15 :** **Retrait des dossards 40km solo et relais**
Possibilité d'achat de repas accompagnants (13€)
Hospice - Salle polyvalente 3ème étage
Prévoir un délai suffisant pour arriver sur zone (le temps de se garer ...)
- à partir de 7h30 :** **Vérification du matériel obligatoire**
7h50 **Briefing d'avant course**
8h00 **Départ**
Sas de départ - Derrière l'hospice

Pour le relais au refuge des Mottets, vous devez impérativement garer votre véhicule sur le parking à la sortie de la ville des glaciers. L'accès en véhicule au refuge est réservé uniquement aux secours et à l'organisation. Les coureurs **doivent se rendre au point de relais à pied** (≈ 15 mn) par un sentier balisé (parcours du 60 km) juste le temps de s'échauffer.

REPAS

Dès 12h30 :

Repas coureurs sur présentation du dossard

Hospice - Salle polyvalente 3ème étage et salle d'appoint rez-de-chaussée

REMISE DES PRIX

Dès l'arrivée en live pour les podiums catégories et les tee-shirts "finisher"

A partir de 15h30 :

Remise des prix Scratch 40 km / relais puis 60 km

Hospice - Salle polyvalente 3ème étage ou extérieur selon météo

INFOS SECURITE

Les coupes vents imperméables ultra lights sont insuffisants en cas de mauvais temps. Ne confondez pas aguerrissement et inconscience et ne mettez pas votre vie en danger pour quelques grammes en moins ! Idem pour le Buff par rapport au bonnet...

RAPPEL DU MATERIEL OBLIGATOIRE : (Extrait du règlement)

- Sifflet,
- Réserve d'eau 1l minimum et Gobelet réutilisable,
- Barres nutritives,
- Couverture de survie,
- Coupe-vent imperméable,
- Téléphone portable,
- Gants, Bonnet (buff toléré si bonne météo)
- Sachet étanche (sac plastique supermarché fait l'affaire...) contenant les affaires de rechange suivantes : 1 tee-shirt chaud, 1 collant et une paire de chaussettes (A n'utiliser qu'en cas de pépin).

Numéros uniquement en cas d'urgence pendant la course :

Depuis la France : 06-62-19-19-76 ou 07-85-59-60-07

Depuis l'Italie : 0033 - 6-62-19-19-76 ou 0033 - 7-85-59-60-07

INFOS PRATIQUES

Des toilettes sont à votre disposition au rez-de-chaussée de l'hospice.

ATTENTION : Il n'y a pas de douche à l'arrivée ; Prévoyez de quoi vous rafraichir (serviettes humide / lingettes / ...).

Quelle que soit la météo, prévoyez de quoi vous couvrir chaudement après la course

OU VOIR PASSER LES COUREURS ?

L'accessibilité des parcours pour les accompagnants est limitée. Cela se résume pour le 40 km au 8ème km (route de la thuille) et pour le 60km à l'hospice du Petit Saint Bernard. Pour les plus rapides, possibilité d'aller au Lac Verney pour les 2 parcours !...

En effet, l'accessibilité du 40km via le refuge des Mottets (fermé à cette période) est possible mais les délais sont très importants. Nous vous rappelons que depuis l'hospice, il faut près d'1h45 pour rejoindre le refuge des Mottets puis un petit 200m D+ pour rejoindre le parcours du 40km ... Par ailleurs la route étroite de la ville des glaciers ne peut pas absorber trop de voitures (croisement difficile).

Pour les 2 parcours, l'accès par la route pour rejoindre le pont de Chérazi est à absolument proscrire.

Au delà des délais importants qui font que vous ne pourrez jamais être à l'arrivée (ou à l'hospice pour le 60km), cette route est mauvaise, escarpée avec peu d'endroits pour se croiser. Cette route doit impérativement rester accessible pour les secours.

Le chemin carrossable du vallon des Chavannes est strictement interdit toute l'année aux véhicules (4x4, quad). Nous avons une autorisation exceptionnelle pour l'événement (secours/ravitaillement).

Par conséquent et pour résumer, nous conseillons vivement aux accompagnants de rester dans le secteur du col pour profiter par beau temps du Lac Verney (vu sur le Mont Blanc) et de l'hospice en cas de mauvais temps.