

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

Nous vous invitons à consulter le règlement

PASS VACCINAL : à ce jour, nous ne contrôlerons pas ce document.

•Ultra 105km

- Retrait des dossards le vendredi 15 avril à Saint Geniez d'Olt – Espace Culturel (Piscine Municipale) de 15h00 à 20h00.

- Contrôle du matériel OBLIGATOIRE le vendredi 15 avril avant le retrait du dossard. Il est impératif de venir avec son sac complet. Le matériel obligatoire sera contrôlé de manière intempestive sur l'ensemble du parcours.

- La Navette démarre le samedi 16 avril à 4h15 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Bertholène. Temps de trajet 30min.

- Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Votre inscription navette pourra être vérifiée à partir d'un listing de réservation.

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

- Nous proposons aux coureurs qui n'ont pas d'assistance de déposer un sac de change à Laguiole Km 55. Le coureur devra en faire la demande lors du retrait de son dossard.

- Pointage intermédiaire électronique à divers endroits du parcours.

- L'assistance personnelle est autorisée avant et après les points de ravitaillement. Vous pourrez prendre un sac en entrée et le rendre en sortie.

- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.

- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)

- Présence de kiné de 15h à 23h.

- Finisher : OUI

- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard. Possibilité de signaler votre abandon sur l'application liverun. L'application en mode gratuit, vous permettra de rester en contact avec l'organisation et notamment au niveau des secours. Par son intermédiaire, vous pourrez signaler au PC course un problème de santé avec le bouton « SOS », grâce à la géolocalisation, nous pourrons réduire le délai d'intervention.

Vous pourrez aussi y signaler un abandon, notamment si vous rentrez par vos propres moyens et que vous n'avez pas informé un poste de pointage.

- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

Le petit "+" pour vos suiveurs :

- Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé).
- Visite de la Coutellerie Honoré Durand - Laguiole (traversée par les coureurs, le samedi 16 avril de 9h00 à 18h30 sans discontinuer et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.
- Visite de la coopérative Fromagère Jeune Montagne à Laguiole, le samedi 16 avril de 8h00) 12h00 et de 14h00 à 18h00 et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h00
- Visite de la Brasserie d'Olt à St Geniez (à côté de l'arrivée), le vendredi 15 avril jusqu'à 20h00, le samedi 16 avril et dimanche 17 avril de 10h00 à 1200
- Pour les enfants : Poney Club St Geniez juste à côté de l'arrivée, réservation : 0689378379

•Relais par 4 :

•Si vous rencontrez une défection ou un changement dans votre équipe, le capitaine devra obligatoirement le signaler lors du retrait des dossards afin que le chronométreur de la société LIVE TRAIL puisse prendre en compte les modifications. Pour cela, il vous faudra être présent le vendredi 19 avril entre 15h00 et 20h00 au gymnase de St Geniez d'Olt.

Il conviendra également de signaler toute inversion dans les étapes.

Inutile de nous appeler ou de nous le signaler par mail d'ici là.

Le remplaçant ne doit pas oublier de fournir un CM à jour.

Pas de modification possible le matin de la course.

- Chaque concurrents devra porter le dossard associé à son prénom. Pour les remplaçants de dernière minute, ils prendront celui du blessé.
- Retrait des dossards le vendredi 15 avril à Saint Geniez d'Olt – Espace Culturel (Piscine Municipale) de 15h00 à 20h00.

Le matin de 4h30 à 5h15 à la salle d'animation de Bertholène.

Si les 4 équipiers sont à jour de leurs certificats médicaux, un seul coureur pourra retirer les 4 dossards pour l'ensemble de l'équipe.

A l'inverse, s'il manque un CM, nous ne délivrons aucun des 4 dossards.

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

•Douches disponible aux vestiaires du foot de St Côme d'Olt (a proximité du ravitaillement), au gymnase de Laguiole et à St Geniez d'Olt. Pas de douche à Aubrac - Buron des Bouals.

•Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.

•Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

- Présence de kiné de 15h à 23h
- Le matériel obligatoire est OBLIGATOIRE à l'exception de la Frontale pour les relais 2 et 3.

Il n'est pas nécessaire de passer au contrôle des sacs le matin de la course pour les relais. Néanmoins, vous pourrez être contrôlé à tout moment sur le parcours.

- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre puce relais.
- Finisher : MEDAILLES

Le petit "+" pour vos suiveurs :

- Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé).
- Visite de la Coutellerie Honoré Durand - Laguiole (traversée par les coureurs, le samedi 16 avril de 9h00 à 18h30 sans discontinuer et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.
- Visite de la coopérative Fromagère Jeune Montagne à Laguiole, le samedi 16 avril de 8h00) 12h00 et de 14h00 à 18h00 et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h00
- Visite de la Brasserie d'Olt à St Geniez (à côté de l'arrivée), le vendredi 15 avril jusqu'à 20h00, le samedi 16 avril et dimanche 17 avril de 10h00 à 1200
- Pour les enfants : Poney Club St Geniez juste à côté de l'arrivée, réservation : 0689378379

Capuchadou 50km :

- Retrait des dossards le vendredi 15 avril à Saint Geniez d'Olt – Espace Culturel (Piscine Municipale) de 15h00 à 20h00.

Le matin de 8h00 à 9h00 sur la place du Taureau à Laguiole. Passer 9h : Aucun dossard ne sera distribué.

Pour les personnes ayant pris la navette le matin, le retrait des dossards sera prolongé jusqu'à 9h30. Attention, si vous n'êtes pas inscrit à la navette vous n'aurez pas la possibilité de retirer votre dossard après 9h. Ce créneau (9h00-9h30) est réservé aux personnes inscrites à la navette.

- La Navette démarre le samedi 16 avril à 7h45 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Laguiole. Temps de trajet 60min. Seules les personnes ayant pris la navette auront la possibilité de retirer son dossard en arrivant à 9h00.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

•Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.

•Pour les personnes prenant la navette, vous aurez la possibilité de nous laisser un sac afin que l'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum.

Nous vous proposerons un sacs poubelle (30l) pourvu d'une étiquette numérotée à votre dossard.

•Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin sur Laguiole, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

•Le "matériel obligatoire" est OBLIGATOIRE à l'exception de la Frontale pour le 50km.

•Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.

•L'assistance personnelle est autorisée avant et après les points de ravitaillement. Vous pourrez prendre un sac en entrée et le rendre en sortie.

•Barrières horaires : AUCUNE.

•L'organisation ne met pas en place un transfert de sac à la mi-parcours : **Ultra Trail en semi-auto suffisance**.

•Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.

•Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)

• Présence de kiné de 15h à 22h

•Finisher : OUI

• Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard. Possibilité de signaler votre abandon sur l'application liverun. L'application en mode gratuit, vous permettra de rester en contact avec l'organisation et notamment au niveau des secours. Par son intermédiaire, vous pourrez signaler au PC course un problème de santé avec le bouton « SOS », grâce à la géolocalisation, nous pourrons réduire le délai d'intervention.

Vous pourrez aussi y signaler un abandon, notamment si vous rentrez par vos propres moyens et que vous n'avez pas informé un poste de pointage.

Le petit "+" pour vos suiveurs :

- Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondesbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé).
- Visite de la Coutellerie Honoré Durand - Laguiole (traversée par les coureurs, le samedi 16 avril de 9h00 à 18h30 sans discontinuer et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

- Visite de la coopérative Fromagère Jeune Montagne à Laguiole, le samedi 16 avril de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 et le dimanche 17 avril de 9h00 à 12h00
- Visite de la Brasserie d'Olt à St Geniez (à côté de l'arrivée), le vendredi 15 avril jusqu'à 20h00, le samedi 16 avril et dimanche 17 avril de 10h00 à 12h00.
- Pour les enfants : Poney Club St Geniez juste à côté de l'arrivée, réservation : 0689378379

•13km et Rando

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 15 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 15h00 à 20h00 .

Le matin de 10h00 à 12h00 au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt. Passer 12h : Aucun dossard ne sera distribué.

- Les inscriptions sur place se également au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt de 10h à 11h uniquement sur la rando. Le 13km est complet.

- Pas de matériel obligatoire. Nous conseillons une réserve en eau d'au moins 0.5l

- Barrières horaires : AUCUNE.

- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)

- Présence de kiné de 15h à 22h.

- Finisher : NON

- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard. Possibilité de signaler votre abandon sur l'application liverun. L'application en mode gratuit, vous permettra de rester en contact avec l'organisation et notamment au niveau des secours. Par son intermédiaire, vous pourrez signaler au PC course un problème de santé avec le bouton « SOS », grâce à la géolocalisation, nous pourrons réduire le délai d'intervention.

Vous pourrez aussi y signaler un abandon, notamment si vous rentrez par vos propres moyens et que vous n'avez pas informé un poste de pointage.

•Ravitaillements :

•L'accès aux ravitaillements et à leurs contenus sont réservés aux coureurs solos et aux coureurs des étapes précédente et suivante le point de contrôle.

•Eau/Eau Gazeuse/Coca (Aveyronnais - Brasserie d'Olt)

•Sirop/Jus de fruit

•Café/Thé/Soupe

•Fruits secs/Oranges/Bananes

•Gâteaux sucrés/Chocolat

•Gâteaux salés/Pain/Tartines diverses à Laguiole et Aubrac.

•Saucisse sèche Maison Conquet à Laguiole

INFOS COMPLEMENTAIRES J -1

•Repas d'après course :

L'aligot saucisse sera servie en continue à partir de 17h00-18h00 jusqu'à l'arrivée du dernier coureur au gymnase de la Falque.

•Remise des prix :

A l'exception du 13km, TOUS, les podiums se feront à partir de 18h30-19h00 : Pas avant. Merci de votre compréhension.

Les catégories récompensées sont : V1-V2-V3-V4 (ancienne version FFA)

Tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur. S'il ne possède pas de montre GPS, le coureur devra télécharger l'application LIVE RUN (pour rappel, le téléphone fait parti du matériel obligatoire), lancer l'appli durant la course et accepter d'être géolocalisé en permanence.

- Google play :
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.livetrail.livetrailrunning&pcampaignid=MKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1>
- App Store :
<https://apps.apple.com/fr/app/liverun-by-livetrail/id1265092866>

•Vestiaires :

Il est formellement INTERDIT de laver les chaussures sous les douches. L'an passé, suite à ce genre d'incivilité, les vestiaires du complexe sportif de la Falque ont été bouchés et de gros travaux de plomberie furent nécessaires pour les remettre en état. Afin de maintenir un accueil chaleureux de la TRANS AUBRAC sur St Geniez d'Olt, merci de respecter cette consigne. En vous remerciant.

BONNE COURSE A TOUTES ET A TOUS