

# Trail de la Côte Roannaise 2022, J-4!

---



*J-4, tic tac tic tac.*

*Je prends les chaussures rouges ou les jaunes? Allez je prends les 2, on ne sait jamais.*

*Et pour les gels, saveur fraise E128 ou saveur banane E114?*

- Casquette, OK
- Lunettes OK
- Bière pour l'après course? Non pas la peine, il y aura l'ICSAS "Trail de la Côte Roannaise" de la [brasserie de Challit](#) dans ma dotation coureur!
- Entraînement, heu.....OK mais pas trop quand même. On verra bien.
- Veste de pluie. Non, inutile a priori.
- Bonne humeur. Oui bien sûr!

*Les jeux sont fait, rien ne va plus.*

*Une bonne idée serait peut-être de relire attentivement les consignes? Allez, go!*

## Inscription

---

Si vous recevez ce message, cela signifie que vous êtes inscrit, mais pas forcément que votre dossier est complet.

Pensez à vérifier que votre dossier sur le site de notre partenaire AC3R: [>> AC3R42-Engagements](#)

[<<](#)

## Programme

---

- Samedi 14 mai, 16h00/18h00 — Retrait des dossards
- Dimanche 15 mai, 6h30/9h30 — Retrait des dossards
- Dimanche 15 mai, 7h30 — Départ du TCR
- Dimanche 15 mai, 9h — Départ du TRAIL M
- Dimanche 15 mai, 10h — Départ du TRAIL S
- Dimanche, remise des récompenses en fonction des heures d'arrivées des primés
- Dimanche 15 mai, buffet et buvette ouverts à tous sur l'aire d'arrivée

Toutes les informations sur le site CRRR.run: <https://www.crra.run/infos-pratiques/>

## Info courses

---

TCR	Trail M	Trail S
42km / 1900D+ 3 ravitaillements (liquide + solide) Départ du bourg de St Haon le Chatel: 07h30 1 barrière horaire 24km/4h30 (12H00) Retrait des dossards salle Polyvalente de St Haon le Chatel à partir de 06h30	25km – 900D+ 2 ravitaillements Retrait des dossards salle Polyvalente de St Haon le Chatel à partir de 07h30 Départ du bourg de St Haon le Chatel à 09h00.	13km – 450D+ 1 ravitaillement Retrait des dossards salle Polyvalente de St Haon le Chatel à partir de 08h30. Départ du bourg de St Haon le Chatel à 10h00

[>> Règlement complet <<](#)

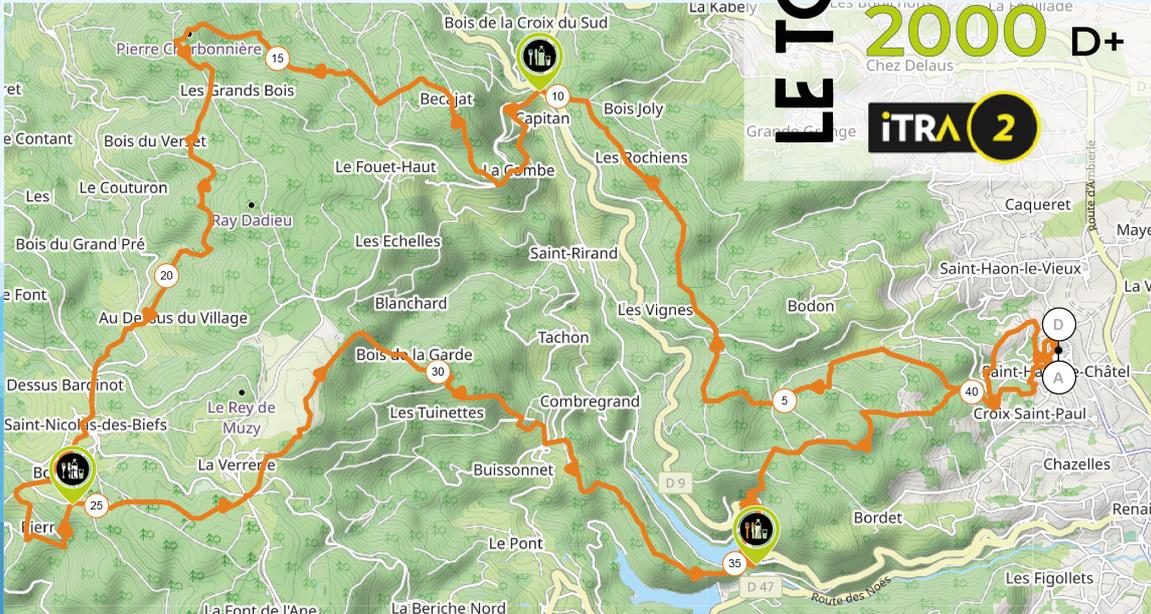
## Parcours et profils

### TCR

# TRAIL 18<sup>ÈME</sup> EDITION

## DE LA CÔTE ROANNAISE

**LETCR** 42 km  
2000 D+  
**iTRA 2**



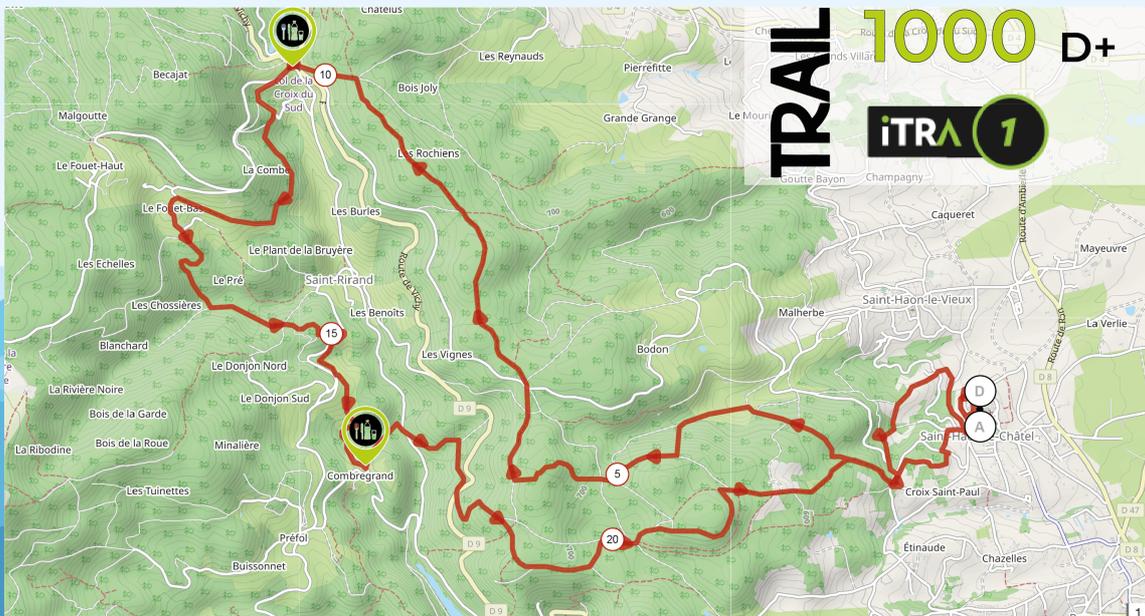
Trail M

# TRAIL

18<sup>ÈME</sup>  
EDITION

## DE LA CÔTE ROANNAISE

**TRAIL M** **25** km  
**1000** D+  
**iTRA 1**

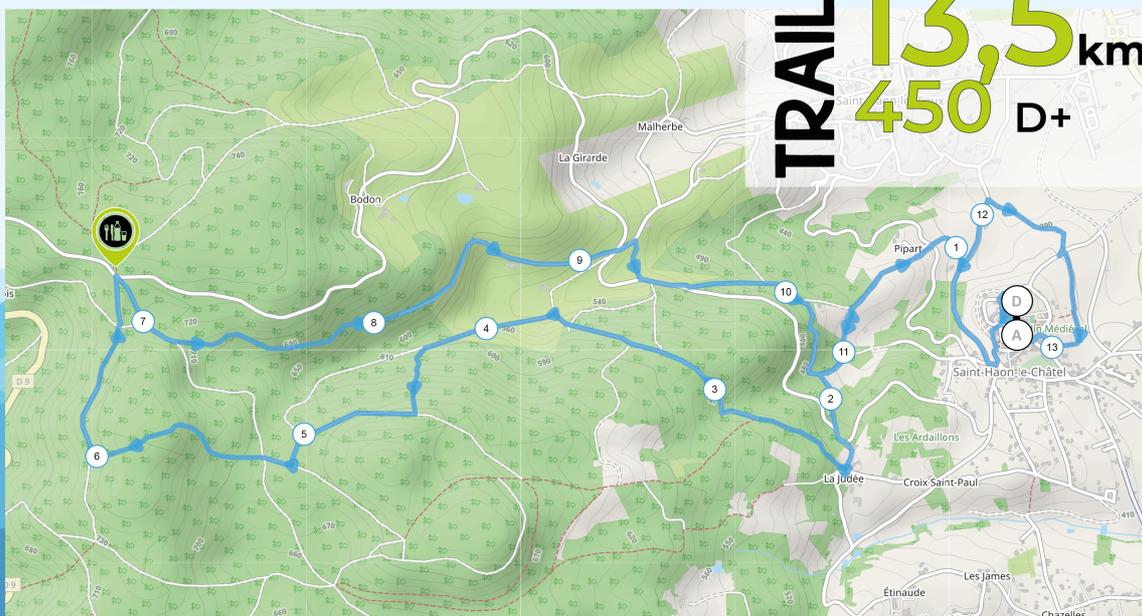


Trail S

# TRAIL DE LA CÔTE ROANNAISE

18<sup>ÈME</sup>  
EDITION

TRAILS  
13,5 km  
450 D+



## Balisage

Nous prenons un grand soin à réaliser un balisage le plus lisible possible. Malgré toute l'attention portée et l'expérience de nos trailers, les coureurs doivent se tenir informés des "codes", notamment pour suivre la bonne trace. C'est simple, mais sans avoir lu les consignes, ça l'est forcément un peu moins.

Les parcours sont balisés à l'aide de drapeaux de couleurs:

- Bleus pour le Trail S (13.5km)
- Rouges pour le Trail M (25km)
- Orange pour le TCR (42km)

Sur les changements de directions, vous trouverez une pancarte fléchée "Trail" de la couleur de votre parcours (bleue, rouge ou orange), de la rubalise et au moins 2 drapeaux; un premier pour indiquer la direction, puis une confirmation quelques dizaines de mètres plus loin.

Sur les portions routières (elles sont peu nombreuses), vous pouvez trouver au sol de la peinture temporaire jaune.

Si vous courez plus d'1 minute sans voir le moindre signe de balisage, il est prudent de considérer que vous n'êtes plus sur le parcours. La seule et unique bonne résolution est de revenir au dernier balisage.

**Attention, des marches ont lieu dans le secteur, suivez les signaux distinctifs du trail!**

## Sécurité

---

Les secouristes seront présents sur la course et des signaleurs assureront votre sécurité à chaque croisement de route.

Si une situation d'urgence se présente, vous avez le numéro su PC course sur votre dossard.

## Barrière horaire/abandon

---

Pas de barrière horaire sur les Trail M et S.

La seule barrière horaire est située au kilomètre 25 du TCR (ravitaillement N°2, Pierre Châtel). Tout coureur arrivé après 12H30 sera mis hors course par l'organisation qui ne pourrait plus assurer sa sécurité. Il sera alors libre de continuer seul (sous sa propre responsabilité) ou bien d'abandonner.

Sauf blessure, tout coureur souhaitant abandonner pourra le faire sur une aire de ravitaillement et seulement là. Il devra alors informer le PC course (numéro de téléphone sur le dossard) puis rendre son dossard au ravitaillement.

## Disqualification

---

Tout acte anti-sportif (non assistance à personne blessée, dopage, triche, abandon de déchet sur le parcours, ...) pourra être sanctionné par une disqualification immédiate. Des contrôles pourront être effectués. On n'a jamais eu à le faire jusqu'à présent. Pourvu que ça dure. On compte sur vous!

## Autres informations pratiques / accompagnateurs

---

Sur [>> cette carte <<](#), vous trouverez:

- Parkings
- Lieu de retrait des dossards
- Lieux de départ et d'arrivée
- Pour les accompagnants, points possibles de rencontre avec les coureurs pour les 3 courses (en bleu: Trail S, en rouge: Trail M, en orange: TCR)

## Covoiturage

Amis traileurs, nous vous incitons à rejoindre St Haon le Châtel en covoiturage. Pour cela, nous vous proposons de consulter le site Cariocar (plateforme de covoiturage dédiée aux sportifs qui permet d'allier passion de la course, économie et écologie).

[>> Trouver un covoiturage <<](#)

## Contact

---

[contact@crra.run](mailto:contact@crra.run)

