

Le dimanche 25 mai approche. Avez-vous pensé à belle maman? ou bien, avez-vous pris un dossard pour le trail de la côte roannaise?

Àïe, si vous recevez ce mail, c'est que vous avez plutôt opté pour la seconde option. Mais pas de panique, on a pensé à tout!

## Commençons par un point sécurité

Que vous soyez sur le cani-trail, le trail XS, S, M ou L vous traverserez des routes.

Des signaleurs seront présents et des mesures ont été prises pour limiter temporairement la vitesse à 50km/h. Cependant, **nous vous demandons une extrême prudence à l'approche des carrefours routiers.**

On a déployé une équipe de secouristes, mais l'objectif est qu'ils soient au chômage technique, autant que possible.

## Rappels règlement

- Départs, dimanche 25 mai au stade des Rivières à Renaison, 42370:
  - Trail L (42 km , 2200m D+): Départ à 7H00, 3 ravitaillements + arrivée.
  - Trail M (28 km , 1200m D+): Départ 8H15, 2 ravitaillements + arrivée.
  - Trail S (18 km , 800m D+): Départ à 8H30, 2 ravitaillements + arrivée.
  - Trail XS (11 km, 350m D+): Départ à 10H00, 1 ravitaillement + arrivée.
  - CaniTrail (11km, 350m D+): Départ à 8H00, 1 ravitaillement + arrivée.
- **L'épreuve se fait en semi-autosuffisance** (solide et liquide). Cela signifie que **l'assistance n'est pas autorisée en dehors des zones de ravitaillement**. De nombreux signaleurs présents sur le parcours vous le rappelleront. En cas de non-respect des consignes, le risque est l'exclusion du classement.
- Pour les Trail M et L, **des réserves d'eau et de nourriture sont obligatoires**. Des contrôles peuvent être effectués sur l'aire de départ. Ne prenez pas le risque de partir à vide !
- **Une barrière horaire** est mise en place pour trail L :
  - Au ravitaillement du Fournier 18k. Ceux qui auront mis plus de 3H45 (10H45) ne pourront plus être classés. Ils auront le choix d'être redirigés sur un parcours un peu plus court (32k au total) ou de continuer sous leur propre responsabilité, auquel cas ils devront restituer leur dossard aux signaleurs.
- On ne le souhaite pas, mais si vous voyez un coureur en difficulté, vous avez l'obligation de lui venir en aide ; normal.

## Retrait des dossards

- Samedi 24 mai de 16h00 à 18H00.
- Dimanche 25 mai à partir de 6H00 et jusqu'à 30' avant le départ de la course.

## Point météo

C'est tout bon! Pas de pluie, ni trop chaud, ni trop froid. Rien qui nous oblige à renforcer les mesures de sécurité.

Seule la couverture de survie est requise. Tout trailer y est habitué et en a une sur lui ; si ça n'est pas pour lui, ça sera pour aider un autre trailer en difficulté.

## Protection des lieux traversés

Nous traversons des zones naturelles fragiles. Nous comptons sur l'exemplarité de chacun pour respecter les lieux.

## Informations pratiques

- Attention, nous ne fournirons pas d'épingles pour fixer les dossards !
- Plusieurs parkings à proximité du départ avec cette année la mise à disposition par la mairie de Renaison du terrain de foot stabilisé, situé à 150m du départ.
- Douches dans la salle ERA, à l'arrivée.
- Buvette et snacks avec produits locaux.
- Présence d'un fleuriste et d'un artisan bijoux fantaisie pour belle maman (et se faire pardonner d'être en retard pour le repas de famille !)
- Près de 100 bénévoles seront présents pour vous guider en cas de besoin. Vous nous reconnaîtrez à notre tenue aux couleurs du club: Côte Roannaise Raid Aventure.

## Et puisque vous avez tout bien lu...

Vous les attendiez, les voici, les traces des parcours. Merci pour votre patience.

Ces traces correspondent au balisage. On vous conseille de les charger sur vos montres GPS.

Cependant, n'oubliez pas que:

1. Le balisage fait foi
2. Si vous ne voyez plus de balisage, un check sur votre GPS:
  1. Vous êtes sur la trace...dans ce cas, il s'agit (hélas) d'un cas de débalisage => Suivez le GPS jusqu'à retrouver du balisage.

2. Vous n'êtes plus sur la trace...Aïe. Rien de grave. Revenez sur vos pas en direction de la dernière balise. Si besoin, aidez vous de votre GPS, mais n'essayer pas de "couper", il y a des chances que ça ne passe pas. Croyez nous sur parole!

- [Trail L](#)
- [Trail M](#)
- [Trail S](#)
- [Trail XS + Cani](#)
- [Roadbook accompagnateurs](#)

A dimanche!

Le CRRA

--

[www.crra.run](http://www.crra.run)

[www.facebook.com/CRRA.run](https://www.facebook.com/CRRA.run)

[www.instagram.com/crra.42](https://www.instagram.com/crra.42)