



Le RaDicAtrAiL 2016

trail long 59km

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE AU DEPART:

- réserve 1 litre d'eau minimum
- 2 barres énergétiques ou équivalent
- Téléphone portable, numéro correspondant à celui fourni obligatoirement à l'inscription
- Bracelet sécurité remis avec votre dossard

EQUIPEMENT CONSEILLE MAIS NON OBLIGATOIRE:

- coupe vent ou veste légère
- Plans du parcours téléchargeables sur le site
- Couverture de survie et sifflet

Il n'y aura pas de contrôle de matériel à la remise des dossards; contrôles de sacs inopinés au départ et sur le parcours, avec mise hors course en cas de non conformité

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES TRAIL LONG 59km:

- Dortoir commun le samedi soir salle Ostermeyer dans la limite des places disponibles suivant l'ordre des inscriptions et petit déjeuner 3€ pour les occupants du dortoir, servi salle des Aulnes à partir de 6h00 le dimanche matin
- Retrait des dossards le samedi au village à partir de 14h30 et le dimanche au départ de Tancarville à partir de 6h45
- Transfert gratuit par cars de Lillebonne (parking collège P. Mendès France) pour Tancarville à partir de 6h45 (attention il n'y a pas de navette retour vers Tancarville)
- Camion transfert sacs à Tancarville; fermeture à 9h15
- Départ du trail le dimanche à 8h30 devant l'école de Tancarville le Bas
- Temps limite de course pour être classé: 9h00
- 1 barrières horaires au km 35 environ à 5h05 de course
- Ravitaillements: sucré, salé, liquide, solide aux km 14 23,5 35 48
- **Accompagnants et assistance extérieure interdits sous peine de mise hors course**
- Les salles des Aulnes et Ostermeyer sont situées toutes deux au parc des Aulnes à quelques mètres l'une de l'autre
- Ravitaillement complet à l'arrivée
- Douches et dortoir à la salle Ostermeyer, soins et kinés à la salle des Aulnes
- Parkings à proximité