

# Trail de la Côte Roannaise 2024 - ROADBOOK



## Inscription

Si vous recevez ce message, cela signifie que vous êtes inscrit, mais pas forcément que votre dossier est complet. Pensez à vérifier votre dossier sur le site de notre partenaire :

<https://sportsnconnect.lequipe.fr/calendrier-evenements/view/25701/20-eme-trail-de-la-cote-roannaise>

## Programme

- **Samedi 25 mai,**
  - 16h00 à 18h00 – Retrait des dossards → **Prévoyez votre carte d'identité**
  - 19h45 - Projection du Film « SOLUKHUMBU TRAIL » et rencontre avec Dawa Sherpa à la mairie de Renaison
- **Dimanche 26 mai**
  - 6h30 à 9h30 – Retrait des dossards → **Prévoyez votre carte d'identité**
  - 7h00 – Départ du CRRASSEUX 42Km
  - 8h00 – Départ du CANICROSS 11Km
  - 8h30 – Départ du CRRAPAHUTE 28Km et du CRRAPULE 18Km
  - 9h30 – Départ du CRRADÉCOUVERTE 11Km
  - Remise des récompenses en fonction des heures d'arrivées des primés
  - Buffet et buvette ouverts à tous sur l'aire d'arrivée

Toutes les informations sur le site [www.CRRRA.run](http://www.CRRRA.run)

## Info courses

CRRASSEUX	CRRAPAHUTE	CRRAPULE	CRRADECOUVERTE	CANICROSS
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 42 km</li><li>○ 2100 D+</li><li>○ 4 ravitaillements</li><li>○ 2 points de contrôle dossards</li><li>○ Barrière horaire 21km après 4h30 de course (soit 11H30) *</li><li>○ <a href="#">Trace GPS</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 28 km</li><li>○ 1110 D+</li><li>○ 3 ravitaillements</li><li>○ 1 point de contrôle dossards</li><li>○ <a href="#">Trace GPS</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 18 km</li><li>○ 850 D+</li><li>○ 2 ravitaillements</li><li>○ 1 points de contrôle dossards</li><li>○ <a href="#">Trace GPS</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 11 km</li><li>○ 400 D+</li><li>○ 1 ravitaillement</li><li>○ <a href="#">Trace GPS</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 11 km</li><li>○ 400 D+</li><li>○ 1 ravitaillement</li><li>○ <a href="#">Trace GPS</a></li></ul>

\* \_\_Pour les concurrents hors barrière horaire retour par la fin du parcours du 18 pour un total de course de 30Km (non classé)

**Des points d'eau pourront être ajoutés selon la météo**

[>> Règlement complet <<](#)

## Balisage

---

Les différents parcours auront chacun leur couleur de fanion :

- Rouge pour le 42Km
- Orange pour le 28Km
- Bleu pour le 18Km
- Jaune pour le 11Km

Les fanions seront disposés exclusivement à droite du parcours. Des rubalises seront placées de part et d'autre du parcours sur les débuts de chemin et aussi sur les parties les plus sauvages et ombragées.

Des panneaux seront également disposés pour les gros changements de direction.

Et sur le 42Km, de la bombe de marquage temporaire pourra être appliquée sur les arbres.

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.

## 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.

Une trousse de premiers secours sera présente à chaque ravitaillement.

Nouveauté : Le Trail de la Côte Roannaise est partenaire de X-TRACT. Il s'agit d'un système de localisation GPS non intrusif que nous utiliserons uniquement en cas d'urgence et avec votre accord (concurrent blessé ou perdu sur le parcours)

Le fonctionnement est le suivant :

- Vous êtes blessé ou vous vous êtes perdu sur le parcours, vous appelez le numéro « PC info » fournis sur votre dossard.
- Nous vous envoyons une demande par message sur votre téléphone et en suivant le lien vous nous transmettez votre position GPS (à condition que les paramètres de sécurité dans les réglages du téléphone le permettent).

- Nous pouvons alors vous venir en aide en envoyant les secours ou signaleurs à proximité.

## Barrière horaire/abandon

---

Pas de barrière horaire sur les Trail 11 / 18 / 28 Km

La seule barrière horaire est située au kilomètre 21 du 42Km. Tout coureur arrivé après 11H30 (4h30 de course) sera mis hors course par l'organisation qui ne pourrait plus assurer sa sécurité. Il sera alors orienté sur le parcours 18km pour rallier l'arrivée (distance totale de 30Km)

Sauf blessure, tout coureur souhaitant abandonner pourra le faire sur une aire de ravitaillement 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 !

## Covoiturage

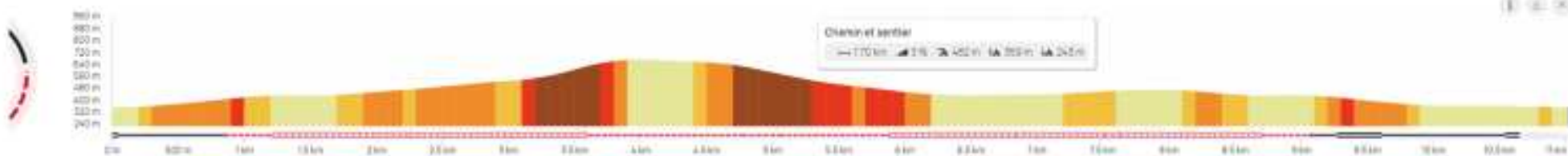
Amis traileurs, nous vous incitons à rejoindre Renaison en covoiturage. Pour cela, nous vous proposons de consulter le site Cariocar (plateforme de covoiturage dédiée aux sportifs qui permet d'allier passion de la course, économie et écologie).

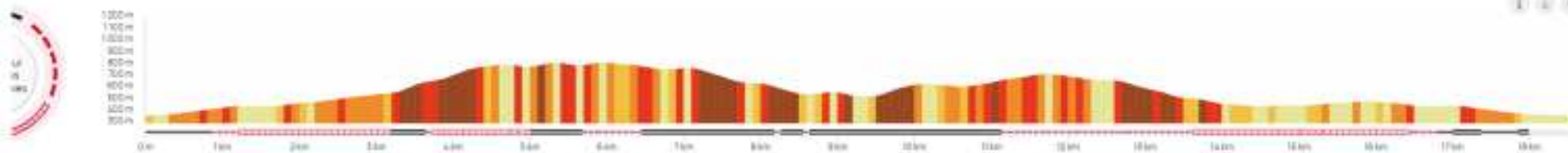
[>> Trouver un covoiturage <<](#)

## Infos pratiques :

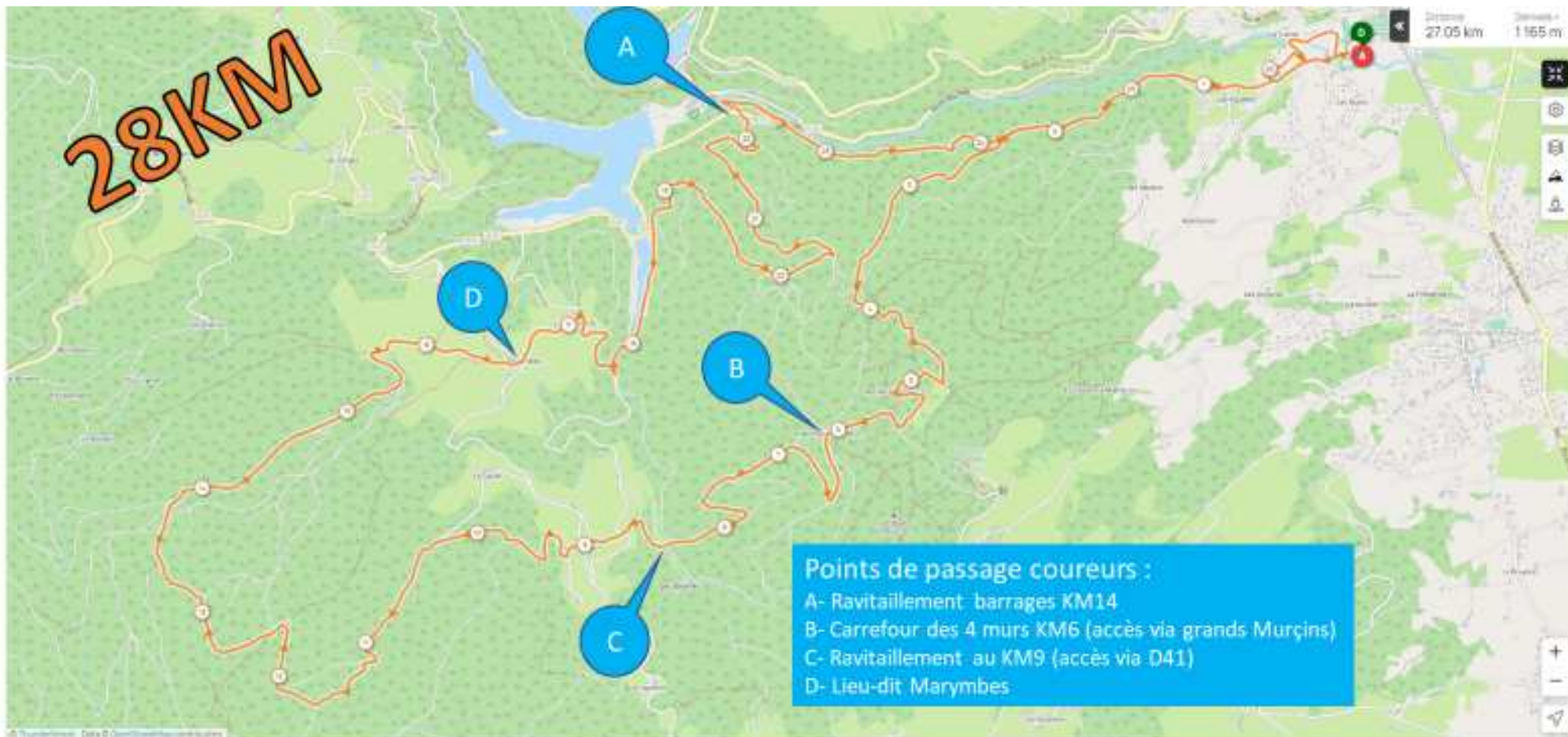
- Une buvette et snack seront disponibles sur le point de départ/arrivée
- Dans le village vous trouverez notre partenaire le restaurant "La Bastide de Châtel"
- Douches disponibles sur place

# POINTS DE PASSAGE COUREURS



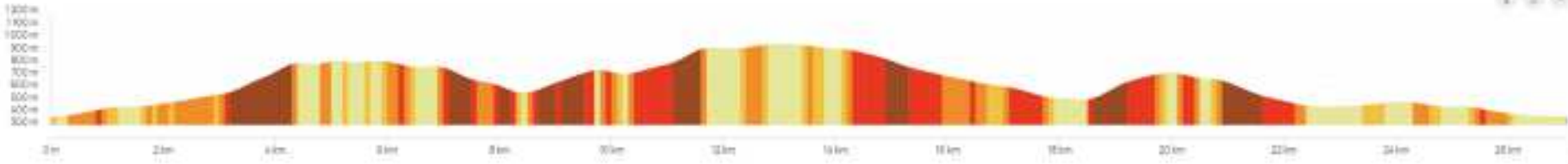


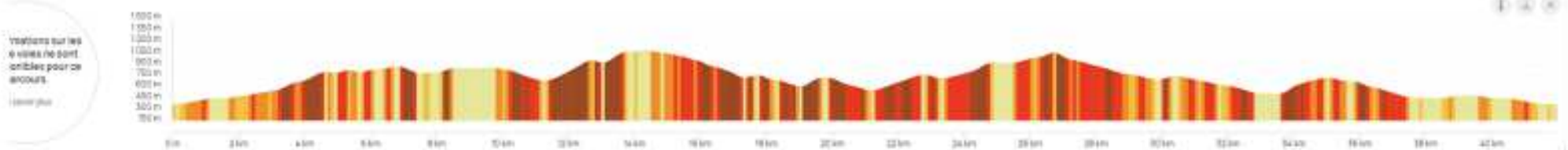
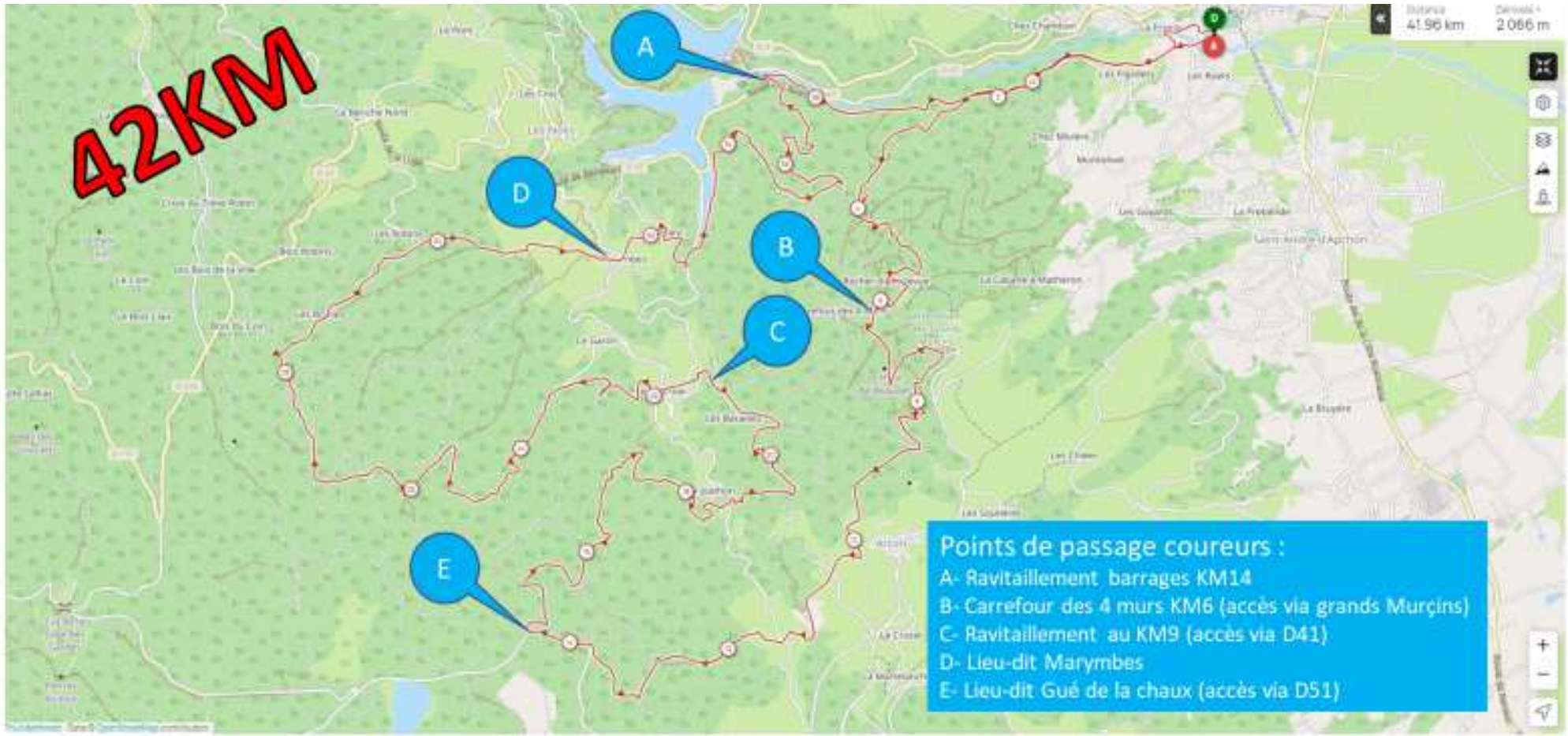
28KM



Points de passage coureurs :  
A- Ravitaillement: barrages KM14  
B- Carrefour des 4 murs KM6 (accès via grands Murçings)  
C- Ravitaillement au KM9 (accès via D41)  
D- Lieu-dit Marymbes

Informations sur les  
s de vides ne sont  
spécifiques pour ce  
parcours.  
à consulter plus.





# Contact

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