

**BRIEFING
PARTICIPANTS ET
ACCOMPAGNANTS**

12 JANV TRAIL 2025

11 Km

25 Km

50 Km

marche
10 Km

2^e édition hivernal
LES MATHES-LA PALMYRE

WWW.TRAIL-LES-MATHES-LA-PALMYRE.COM

Samedi 11 Janvier 2025

15h00 – 19h00: Retrait des dossards à
l'Espace Multi Loisirs

Dimanche 12 Janvier 2025

7h00 – 7h45: Retrait des dossards 50km

7h00 – 9h15: retrait des dossards 25km

7h00 – 10h15: retrait des dossards 11km

8h00: Départ du Trail 50km

8h30: Départ Rando pédestre 10,5km

9h30: Départ du Trail 25km

10h30: Départ du Trail 11km

12h30: Remise des récompenses 11km et 25km

14h00: Remise des récompenses 50km



REMISE DES DOSSARDS

Tous les concurrents peuvent récupérer leur dossard le samedi entre 15h et 19h et le dimanche matin à partir de 7h, à l'espace multi-loisirs des Mathes

Nous demandons aux coureurs du 50km de privilégier la récupération de leur dossard le samedi
Un lot de bienvenu sera offert à tous

A prévoir:

- *carte d'identité (ou passeport)
- *QR code reçu par sms ou mail
- *4 épingles à nourrices



Pour la rando pédestre, pas de dossards mais des bracelets.



BALISAGE

Les parcours sont balisés avec des piquets bois, où la partie supérieure est colorée en fonction du parcours.

ROSE pour le 50km

BLEU pour le 25km

JAUNE pour le 11km

Dans le cas où des portions de parcours sont identiques pour plusieurs distances, alors vous trouverez des piquets notés de plusieurs couleurs par ordre de départ (rose en haut, bleu au milieu et jaune en bas)
Certains piquets du 50km sont associés à des piquets lumineux pour les 6 premiers kms

Parcours 50km
+ 25km



Parcours 50km
+ 25km + 11km



Parcours 50km
Chgt de direction



Parcours 25km



Changement de
direction 11km



Rando Pédestre



TRAIL 50km

DEPART 8h00

Barrières horaires :

-> Km 27 (ravito 1) : Max 3h47 de course
(7,14km.h soit 8'24/km) soit à 11h47

-> Km 41 (ravito 2) : Max 5h45 (7,14km.h soit
8'24/km) soit à 13h45

Ravitaillements :

Km 27 (parking du phare) &
Km 41 + Arrivée

Si vous êtes hors délais à un des deux pointages, alors
vous êtes jugé hors course (dossard rayé).

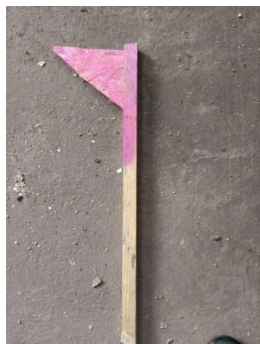
Cette décision de l'organisation n'est pas discutable.



TRAIL 50km

Matériel obligatoire: Lampe frontale ou pectorale en état de marche + téléphone chargée + flasque souple

**BALISAGE
ROSE**



PARTIES GOUDRONNEES :

- 1,5km de route au départ
- km 6,3 -> 6,8
- km 19,3 -> 19,5
- km 20,6 -> 21
- Km 27,2 -> 27,8
- km 46,7 -> 48

- km 49 et jusqu'à l'arrivée, vous serez sur une chaussée goudronnée se partageant entre route et allée de lotissement.

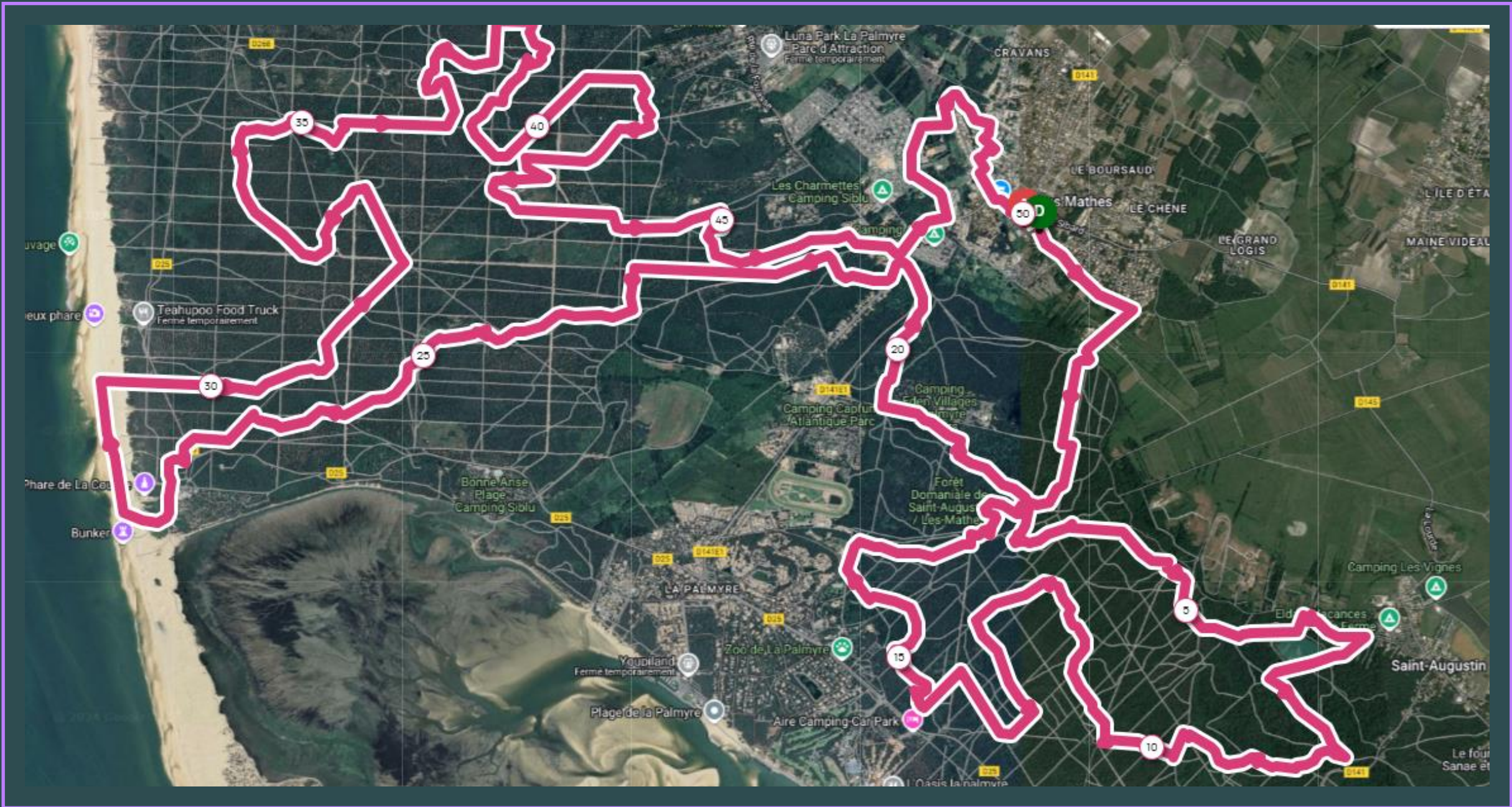
Hormis cela, vous allez utiliser que des sentiers forestiers, ainsi qu'un magnifique passage sur la plage.

Le plus difficile du parcours se situe entre le km 36 et le km 40 avec l'enchaînement de plusieurs difficultés.

Quelques heures de plaisir au cœur d'un environnement exceptionnel avec un mal aux jambes assuré ;)

Le Fichier GPX vous sera envoyé par mail Vendredi 10 Janvier.

D+ 950m



TRAIL 25km

DEPART 9h30

Arrivée Vainqueur estimé en 1h30 ---
Horaire d'arrivée estimé 11h00

Arrivée Lanterne rouge estimé en 4h00 ---
Horaire d'arrivée estimé 13h30

Aucune barrière horaire

Ravitaillements :
Km 12 (commun au 50km)
+
Arrivée



TRAIL 25km

Matériel préconisé: flasque souple (aucun gobelet sur les postes de ravitaillement)

BALISAGE BLEU



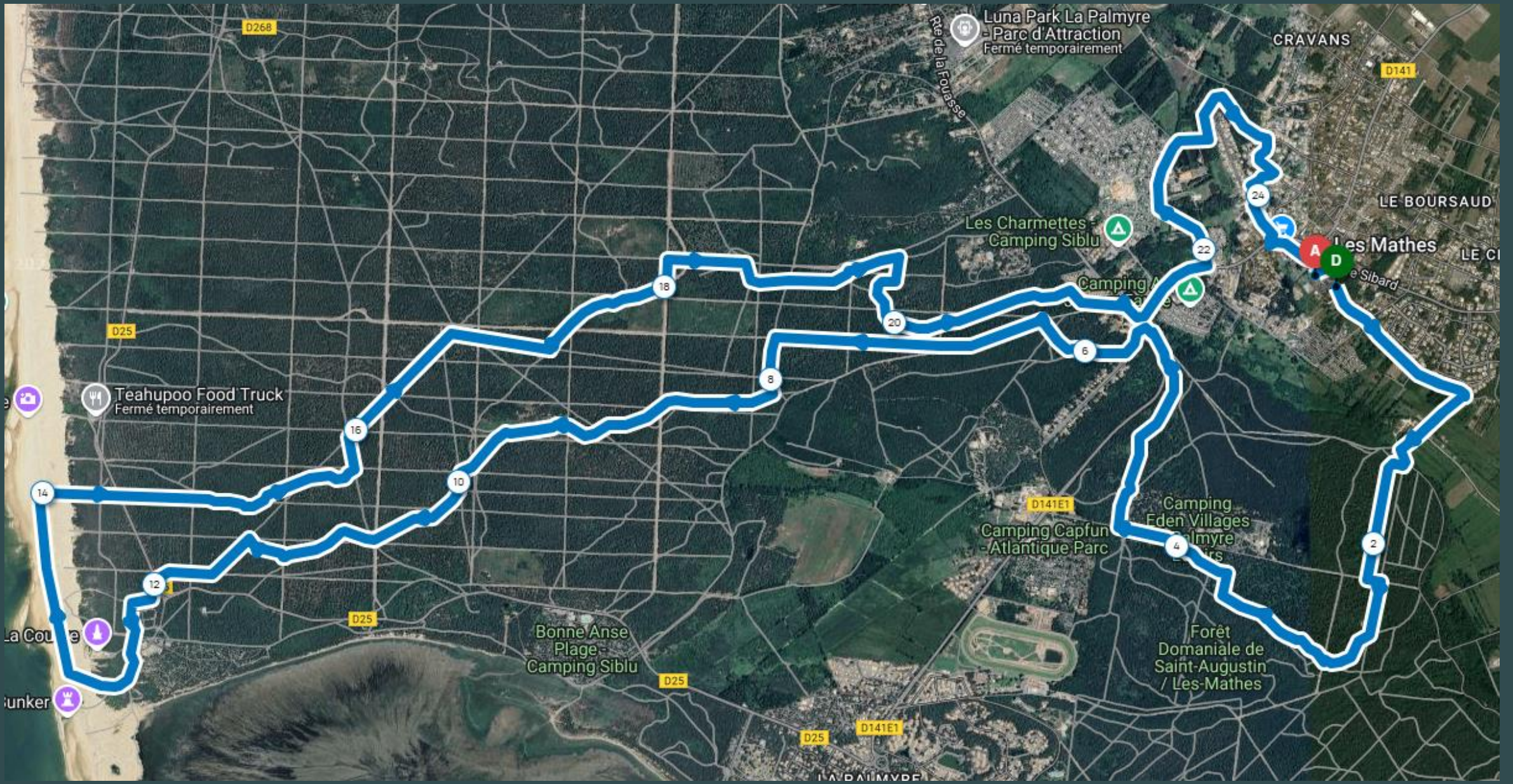
PARTIES GOUDRONNEES:

- 1,5km de route au départ
- km 4,1 -> 4,3
- km 5,3 -> 5,8
- km 12 parking du phare de la Coubre (ravitaillement)
- km 21,3 -> 22,3
- dernier km

Hormis cela, vous allez utiliser que des sentiers forestiers ainsi qu' 1km sur la plage.

Un super moment en perspective ;)

D+ 300m



TRAIL 11km

DEPART 10h30

Arrivée Vainqueur estimé en 38' ----

Horaire d'arrivée estimé 11h08

Arrivée Lanterne rouge estimé en 1h40 ---

Horaire d'arrivée estimé 12h10

Aucune barrière horaire

Ravitaillement final uniquement



TRAIL 11km

PARTIES GOUDRONNEES :

- 1,5km de route au départ
- km 4,1 -> 4,3
- km 5,4 -> 5,8
- 8,1 -> 9,1
- 10,3 -> arrivée

BALISAGE

JAUNE



Hormis ces quelques portions d'asphaltes, vous allez courir sur des sentiers forestiers.

Un parcours assez rapide avec peu de difficulté pour le rendre accessible au plus grand nombre

D+ 100m



Brubelles Location mobil home 757

MOBILHOME LP 14

Au Repaire des Mathes L'Eau P

Camping La Clé des Champs

wsmobilhome

Siblu village

Camping mobile-home

Chez Valie location saisonniere

LE BOURSAUD

Les Charmettes - Camping Siblu

Café du Centre

Les saveurs du littoral

Les Mathes

LE CHÊNE

Belambra Clubs - Les Mathes

Camping Au Jardin

Au Jardin près de l'océan

Espace Loisirs

Av. Pierre Sibard

Résidence Les 3

Av. Pierre Sibard

Av. du Gran

7

8

6

D143

Camping 3 Coups

Formavision

Atelier Dallaud

Camping Domaine de Montcalm - Vacances

Pépinières Grenon

1

ZAGAL CABARET

Camping Capfun Atlantique Parc

Camping Eden Villages - Palmyle Loisirs

Espace aquatique

Saint Augustin Les Mathes

2

Marais de

4

Forêt Domaniale de Saint-Augustin / Les-Mathes

3

GAEC de Devaux

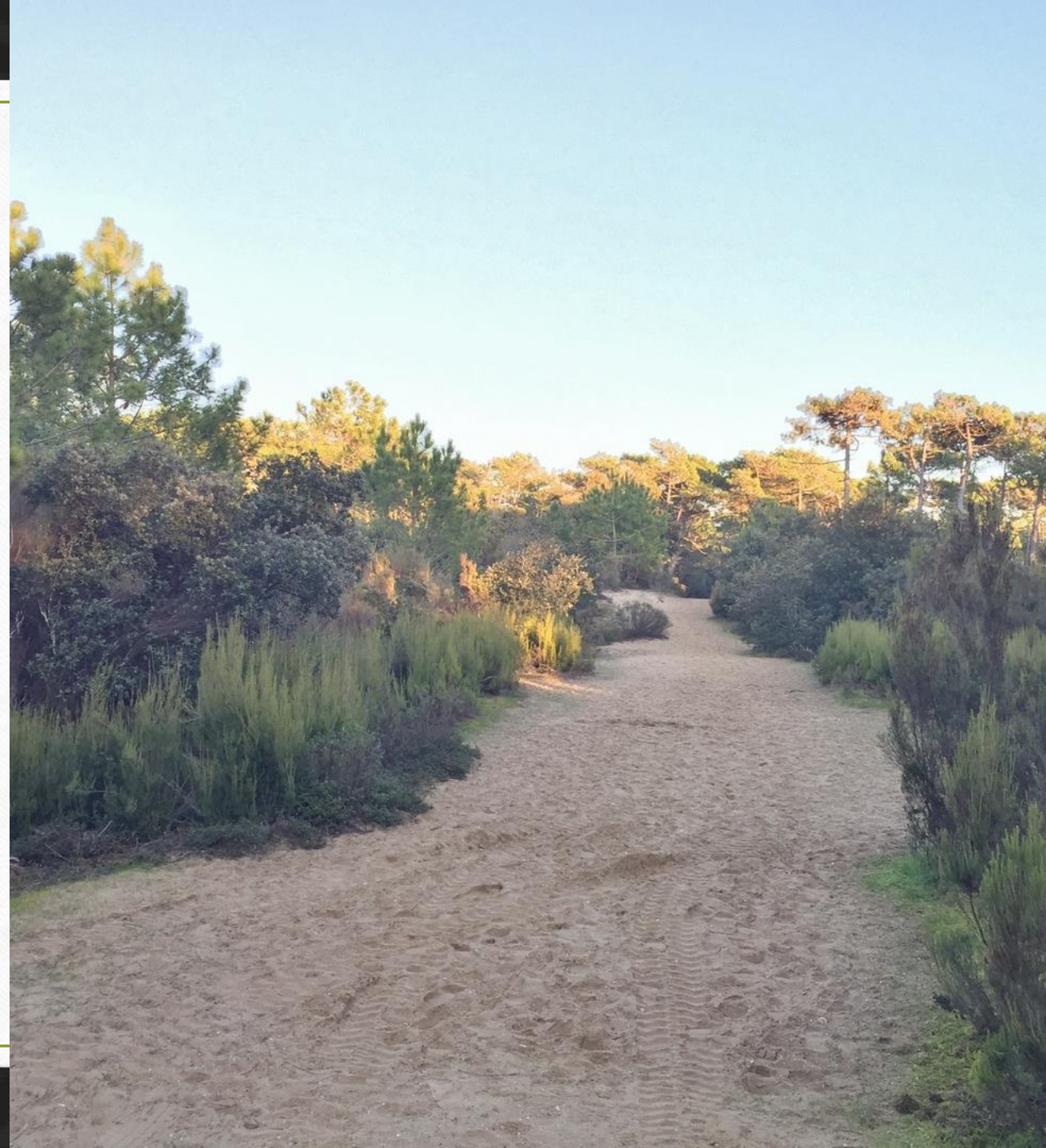
Collin

Rando Pédestre

DEPART 8h30

**au niveau de l'arche d'arrivée du Trail
face à l'espace multi loisirs**

Ravitaillement final uniquement



Rando Pédestre

Balisage flèche noire fond jaune



Parcours empruntant plusieurs parcelles privées, quelques pistes cyclables, ainsi que des sentiers forestiers.

Long de 10,5km, le parcours ne propose pas de ravitaillement hormis après l'arrivée.

Certaines portions sont communes aux parcours Trail, il se peut donc que vous croisiez des coureurs, **merci de leur laisser la priorité et de bien vous mettre sur le côté du chemin.**

Organisé par le comité de jumelage de la commune en parallèle du Trail, cette marche n'est pas chronométrée.

Départ 8h30 au niveau de l'arche d'arrivée du Trail, en face l'entrée de l'espace Multi Loisirs des Mathes.



Zone de départ et d'arrivée

Tous les départs des Trails auront lieux au niveau de l'arche de la commune situé rue de la garenne aux Mathes, juste à coté de l'ESPACE MULTI LOISIRS et du parking camping car.

Les arrivées auront lieux au niveau de l'arche devant l'espace Multi loisirs.

Pour la rando pédestre c'est l'inverse. Le départ se situe devant la salle sous la grande arche.



RAVITAILLEMENT DE FIN DE COURSE <

La zone de ravitaillement final est accessible uniquement aux coureurs et marcheurs disposant d'un dossard course ou bracelet jaune



FOODTRUCK

Trois foodtrucks locaux et de qualités seront disponibles pour vous à l'issue de vos courses et pour votre repas d'après course. Service possible jusqu'à 15h30.



PODIUM / RECOMPENSES

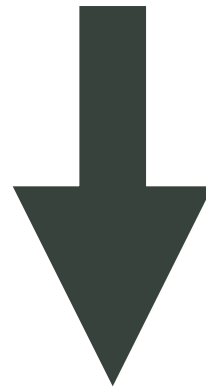
La remise des récompenses aura lieu dans la grande salle de l'espace multi loisirs

*12h30 pour le 11km et 25km

*14h00 pour le 50km

La présence de l'athlète récompensé est obligatoire. Aucune récompense ne sera remise à une tierce personne.
Les podiums scratch ainsi que les 1ers de chaque catégorie seront concernés (CA/JU/ES/SE/MA1->9)

Une organisation de premier plan qui sait récompenser les sportifs pour leur courage et le dépassement de soi
avec des récompenses dignes de ce nom



De magnifiques trophées, des entrées au zoo de la palmyre, des bourriches d'huitres Gillardeau, des pommes et jus de pommes, des week end au camping, des séjours dans un domaine privé sportif, du chocolat, des bouteilles de vin et pineau

VERIFICATION RESULTAT

Comme stipulé dans le règlement et suite à la hausse des triches sur les différents trails nationaux avec des « raccourcis » utilisés par certains, l'organisation se réserve le droit de demander le tracé gps de leur course aux coureurs présent sur les différents podiums.

Dans le cas où un doute subsisterait sur un coureur et sur le fait que l'entièreté du parcours ai été effectué, le responsable de course sera seul décisionnaire.

Si la triche est avérée, l'association organisatrice pourra décider d'entreprendre les démarches auprès de la FFA contre le(la) tricheur(se).

Pour limiter cela, plusieurs pointages seront en place cette année sur les différents trails.

« PLUTÔT ECHOUER AVEC HONNEUR QUE GAGNER EN TRICHANT »

Sophocle

PARKINGS



P1: Espace Multi Loisirs

P2: U'TILE (en travaux)

P3: Parking de l'école
(rue Henri Erable)

P4: Parking de la mairie
(par la Rue des Demoiselles)

P5: Parking de la mairie
(par la rue des sablières)

P6: Parking de la boulangerie
(rue st marie)

P7: Parking du marché
(rue de la garenne)

P8: rue du verger

P9: Parking du Cimetière
(av du gd logis)

ZONES ACCOMPAGNANTS

Il n'est pas possible de suivre son coureur préféré en vélo sur le parcours.

Par contre, nous vous proposons plusieurs zones afin de le voir à des points stratégiques.

Ces zones sont accessibles en voiture ou en vélo. Cependant, vous devez respecter les consignes des signaleurs, et le balisage des parcours.

Zone 1: ESPACE MULTI LOISIRS – Zone de Départ / Arrivée / Podium / Dossards - Accès possible en voiture

Zone 2: Rue de la garenne – Ligne droite de départ et 1^{er} virage. Accès possible à pied ou vélo ou voiture par rue de la solitude (rue de la garenne fermée à la circulation auto) – Passage des 3 courses

Zone 3: Route de l'îlot - Accès possible en voiture par D145 direction St Augustin – Passage du 50km uniquement

Zone 4: Avenue de l'hippodrome – DFCI derrière l'espace des grands singes du Zoo de la Palmyre –
Passage du 50km uniquement

Zone 5: Route du camping Palmyre Loisirs – Accessible en voiture ou autre - Passage des 3 courses

Zone 6: Rond-point de la baraque (au niveau du quad) - Accessible en voiture ou autre –
Passage des 3 courses à l'aller et au retour

Zone 7: Parking du Phare de la Coubre - Accessible en voiture ou autre - Passage du 25km et 50km
Zone de ravitaillement

Zone 8: DFCI derrière l'orée du bois – accès par la route de la bouverie (D268)- Accessible en voiture ou autre (vous devez marcher quelques mètres pour voir les coureurs) - Passage du 50km uniquement –
Zone de ravitaillement

Zone 9: Rue Margarin - Accessible en voiture ou autre - Passage des 3 courses



Vous allez évoluer dans un environnement naturel exceptionnel que nous devons tous préserver. C'est ainsi que nous vous demandons de ne rien jeter sur l'ensemble du parcours, si ce n'est dans les poubelles au niveau des zones de ravitaillement.

Aucun gobelet ne sera disponible dans ces deux zones de ravitaillements.

Si un athlète est surpris en train de jeter quelque chose dans la forêt, il sera disqualifié et banni de la manifestation pour les années futures.



Une zone naturelle
classée

Nombreux oiseaux
présent sur la plage
lors de votre passage
(Trail 25km et 50km

Merci de les éviter au
maximum

URGENCE

SECOURISTES : 06 25 95 08 82

Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours.