

# TRAIL DES 5 MONTS TOULONNAIS

1<sup>ERE</sup>  
ÉDITION

25 MAI  
2019

65



KILOMÈTRES



3000 m D+

SEUL OU EN RELAIS PAR 4



VILLAGE



D'ARRIVÉE



AU SOMMET du MONT FARON

COMMERÇANTS ET ARTISANS LOCAUX



# **ROADBOOK DES COURSES**

## **SOLO ET RELAIS**

**ASSOCIATION DU TRAIL DES 5 MONTS TOULONNAIS**



**Trail des 5 Monts Toulonnais**  
**Samedi 25 mai départ 7H00 au parc exotique Sanary-Sur-Mer**

**65 Km**

**65 km avec 3000m D+**

 en solo

 en relais (par équipe de 4 coureurs)

**Retrait des dossards :**


Du samedi 18 mai au vendredi 24 mai, au magasin Terre de Running centre ville de Toulon (7 Bis Rue Berthelot 83000 Toulon) de 10H00 à 19H00.


**AUCUN retrait de dossard le samedi 25 mai**


**Départ de la course :**


RDV 5H30 à tous les coureurs au parking des Lices. Deux bus conduiront les coureurs sur le point de départ à Sanary-Sur-Mer (parc exotique animalier). Les relais seront reconduits par des navettes partant également du parking des Lices vers les différents points de relais, qui les ramèneront, une fois leur relai couru, au village d'arrivée.

6H40 briefing, 7H00 Départ des deux épreuves en même temps (solo et relais).

Départ  R1 (1<sup>er</sup> ravitaillement et 1<sup>er</sup> relais) = **13 km** / 490mD+ 480mD-

R1  R1 bis (point d'eau) = **10 km** / 755 mD+ / 430mD-

R1 bis  R2 (2<sup>ème</sup> ravitaillement et 2<sup>ème</sup> relais) = **8 km** / 410mD+ 610mD-

R2  R3 (3<sup>ème</sup> ravitaillement et 3<sup>ème</sup> relais) = **16 km** / 700mD+ 740mD-

R3  Arrivée = **18 km** / 560mD+ 730mD-


A l'arrivée (au plus tard 21H00) des navettes et le téléphérique permettront au coureurs de regagner leur véhicule au parking des lices.

**Liste des ravitaillements :**


**ATTENTION aucun gobelet ne sera servi**

 **R1 : SOLIDE + LIQUIDE.** Ollioules, chemin des bords de la reppe.

 R1 bis : LIQUIDE. Col du corps de garde

 **R2 : SOLIDE + LIQUIDE.** Le revest les eaux, sur le chemin de la foux, en contrebas du chemin de la reboune

 R2 bis : LIQUIDE. Route du fort coudon


 **R3 : SOLIDE + LIQUIDE.** Baudouvin à la Valette du- Var, parking en bas de la route DFC v408 da grande cabane


 Village arrivée : **SOLIDE + LIQUIDE.** Mémorial du mont Faron

**Liste des points de relais :**

Les coureurs donneront le relais au niveau des points de ravitaillements, une aire spécifique sera prévue à cet effet pour faire passer le dossard à puce au coureur suivant. Ceinture porte dossard fortement conseiller pour ne pas perdre de temps dans le passage du dossard.

 R1, même endroit que point de ravitaillement 1 ci-dessus.

 R2, même endroit que point de ravitaillement 2 ci-dessus.

 R3, même endroit que point de ravitaillement 3 ci-dessus.

**Sécurité numéros utiles (à garder sur soi) :**

DIRECTION DE SECURITE : communiqué ultérieurement

DIRECTION DE COURSE : 06 31 28 99 03

DIRECTION DE COURSE ADJOINT(AIRE D'ARRIVEE) : 06 80 56 56 41


PC COURSE Mont Faron ARRIVEE : communiqué ultérieurement

**Matériel obligatoire :**


**L'épreuve est courue en semi autonomie.**

De ce fait, les participants devront se munir de :


 Barres énergétiques ou gâteaux


 D'un minimum d'1,5L d'eau.

 Gobelet personnel obligatoire pour les ravitaillements.

 Le dossard à l'avant, visible dans sa totalité en permanence.

 Une couverture de survie

 Un sifflet

 Un téléphone portable. Conseillé, pour votre sécurité. En entrant dans votre répertoire les numéros de sécurité de l'organisation. Ne masquez pas votre numéro. Et partez avec des batteries chargées ainsi qu'un sac étanche.

 Une lampe frontale

L'équipement complet des participants pourra être vérifié avant le départ ou au hasard sur les points de contrôle du parcours.

**Balisage :**

L'ensemble du parcours est balisé avec des flèches directionnelles, des rubalises et de la craie. Par respect pour l'environnement nous n'avons pas utilisé de marquage à la peinture.

## **Trail des 5 Monts Toulonnais**

**65 Km**

### **Barrières horaires :**

La barrière horaire pour être dans la liste chronométré sera de 14 heures, soit une arrivée maximum à 21H00 au village d'arrivée du Faron.

### **Expositions au village / remise des prix :**

La remise des prix commencer à partir de 19H. De nombreuses surprises seront prévues sur le village d'arrivée pour les coureurs, comme les accompagnants ou visiteurs durant l'après midi !