

ULTRA TOUR DE LA MOTTE CHALANCON

23-24 juillet 2016



Programme

Sommaire

P3 - Programme du week end

P4 - Temps de passage / Barrières horaires

P5 – Grand Tour des Crêtes

- Profil et carte

- Détail relais

- Tops spots pour voir passer les coureurs

P9 – Trail des Ruelles : profil et carte

P10 – Trail de la Croix : profil et carte

P11 – Matériel obligatoire et assistance

P12 – Repas du samedi soir

P13 – Plan de situation

P14 - Partenaires



Programme du week end

Vendredi 22 Juillet 2016

> de 16h00 à 20h00 : Remise des dossards du Grand Tour des Crêtes

Samedi 23 Juillet 2016

> 02h45 : Remise des derniers dossards du Grand Tour des Crêtes

> 03h45 : Briefing course

> 04h00 : Départ du Grand Tour des Crêtes solos et relais

> de 16h00 à 20h00 : Remise des dossards Trail des Ruelles, Trail de la Croix, courses enfants, rando

> de 18h00 à 19h00 : Courses enfants

> 19h00 : Remise des récompenses

Dimanche 24 Juillet 2016

> de 07h30 à 8h30 : Remise des derniers dossards

> 08h00 : Départ randonnée

> 08h45 : Briefing course Trail des ruelles

> 09h00 : Départ Trail des ruelles

> 09h15 : Briefing course Trail de la Croix

> 09h30 : Départ Trail de la Croix

> 12h30 : Remise de récompenses



Les temps de passage / Barrières horaires

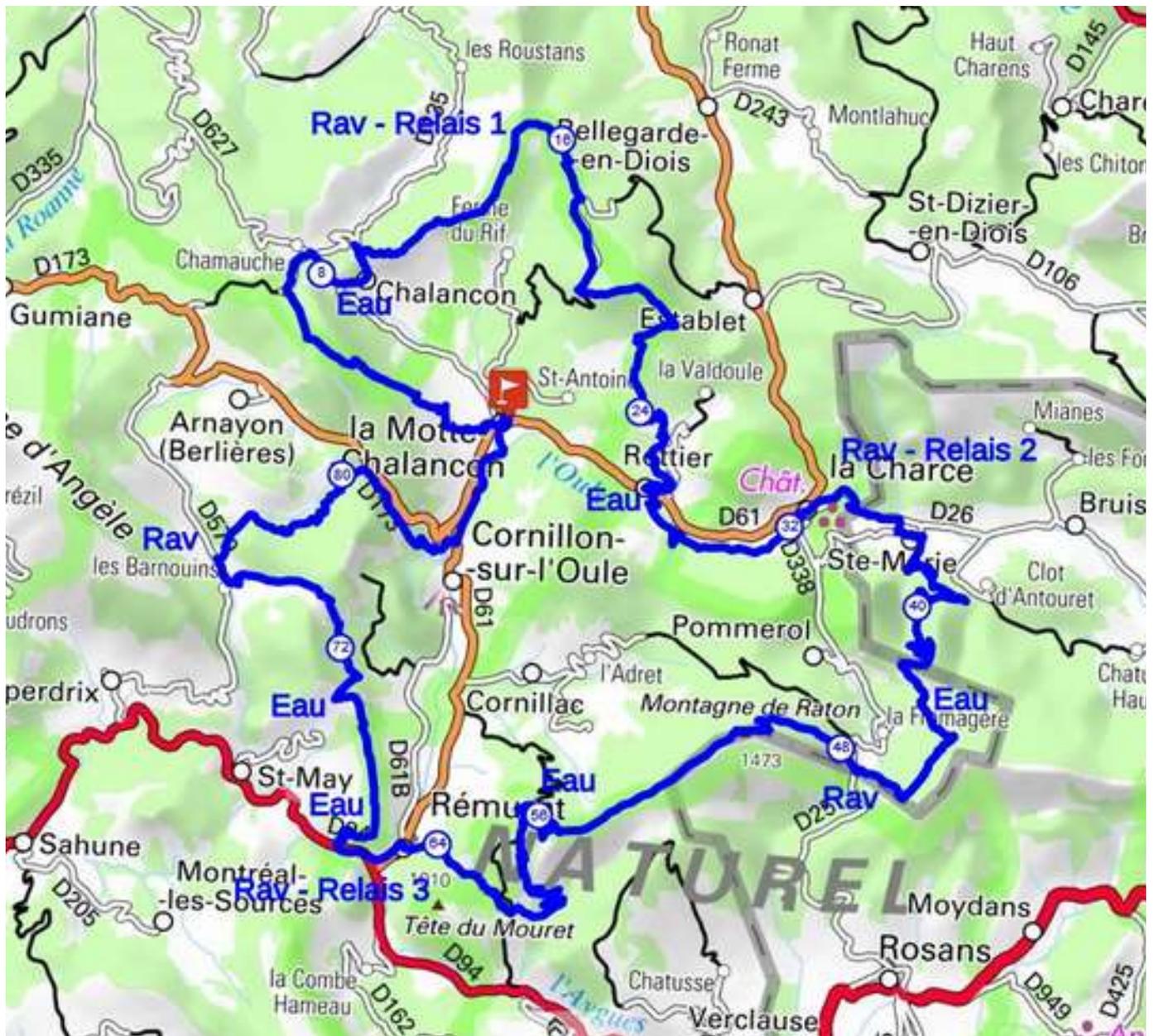
Grand Tour des Crêtes				
Lieu	km	Ravitaillement	Temps de passage	Horaire éliminatoire
Chalancon	9	Fontaine	4h45 - 6h00	
Relais	14	Complet	5h20 - 7h30	
Rottier	28	Eau	6h20 - 10h30	
La Charce	35	Complet	6h55 - 12h00	12h00
Les Marsols	42	Eau	7h30 - 14h00	
Col de la Fromagère	47	Complet	8h00 - 16h00	16h00
Col d'Enclus	56	Eau	8h40 - 17h00	
Rémuzat	64	Complet	9h20 - 19h00	19h00
Rocher du Caire	69	Eau	9h50 - 19h30	
Col de Saint May	72	Eau	10h20 - 20h00	
Léoux	76	Complet	10h45 - 22h00	22h00
La Motte	86	Complet	11h45 - 24h00	24h00

Trail des Ruelles				
Lieu	km	Rav	Temps de passage	Horaire éliminatoire
Altiport	3		9h10 - 9h25	
Pas du Pousterlou	6	Eau	9h25 - 10h00	
Carrefour col de la Maure	9		9h40 - 10h35	
Rottier	14,5	Complet	10h05 - 11h50	
La Ferme de Clareau	17,4		10h15 - 12h15	
Pont La Piboure	19	Eau	10h20 - 12h40	
Arrivée	25	Complet	10h45 - 14h00	

Trail de la Croix				
Lieu	km	Rav	Temps de passage	Horaire éliminatoire
Altiport	3		9h40 - 10h00	
Rottier	8,5	Complet	10h00 - 11h00	
La Ferme de Clareau	11		10h15 - 11h30	
Arrivée	13	Complet	10h25 - 12h30	

Le Grand Tour des Crêtes

Profil et carte



Le Grand Tour des Crêtes Relai



Philosophie

Un seul classement sur le relais : scratch homme / scratch femme / scratch mixte mais vous pouvez librement décider de le courir à 2 / 3 ou 4.

Les relais devront impérativement se faire dans les zones prévues à cet effet :

- Zone 1 : le Relais
- Zone 2 : la Charce
- Zone 3 : Rémuzat

Accéder aux zones de relais

Zone 1 : de la Motte prenez la Route vers Chalancon, continuez jusqu'au col des Roustans et prenez le DFCI à droite sur 4 km pour arriver à la zone de relais,

La Motte – Col des Roustans = 9km+4km de DFCI

Zone 2 : De la Motte, prendre direction La Charce, la zone est au Château,

La Motte – La Charce = 7km

Zone 3 : De la Motte prendre direction Rémuzat, A Rémuzat, traverser le pont blanc,

La Motte – Rémuzat = 9km

Encourager les coureurs

1^{er} relais : Possibilité de l'encourager à la sortie du village de Chalancon à la fin de la portion de goudron. Attention à partir de là en voiture il vous faut si cela circule correctement 20 minutes pour atteindre la zone de relais, En courant les meilleurs mettrons environ 40 minutes.

2^{ème} relais : Possibilité de l'encourager à Rottier

3^{ème} relais : Possibilité de l'encourager à Ste Marie et au sommet du col de la fromagère. Attention il vous faudra environ 40 minutes pour rejoindre Rémuzat, en courant les plus rapide mettrons environ 1h10

4^{ème} relais : Possibilité de l'encourager au plan d'eau de cornillon, à 3 km de l'arrivée,

Top Spots !

> Le Relais



Si vous êtes matinaux et courageux, de la Motte prenez la Route vers Chalancon, continuez jusqu'au col des Roustans et prenez le DFCI à droite sur 4 km pour arriver au ravitaillement et profiter du lever du soleil...
La Motte – Col des Roustans = 9km

> A Rottier : Se rafraîchir



Les coureurs prennent un bout de route sur 300m.
Il suffit de suivre le balisage pour trouver la rivière.
Il y a de la place pour garer la voiture, une belle rivière pour se rafraîchir en attendant les coureurs.
La Motte Rottier = 3 km

> Au sommet du col de la fromagère : petite randonnée pour en prendre plein les yeux



Se garer au niveau du ravitaillement.

Suivre le balisage de la course. Il y a 2,5 km pour arriver au sommet et admirer une vue à 360 degrés. Attention ça monte raide sur la fin, il faudra environ une heure de marche.

C'est l'endroit rêvé pour pique niquer.

Pour les coureurs c'est la fin d'une longue et dure ascension, ils auront bien besoin de vos encouragements, ne pas oublier de prendre cloche, casserole, trompette...

La Motte – Col de la Fromagère = 15 km

> Au Rocher du Caire : Voir les Vautours de près



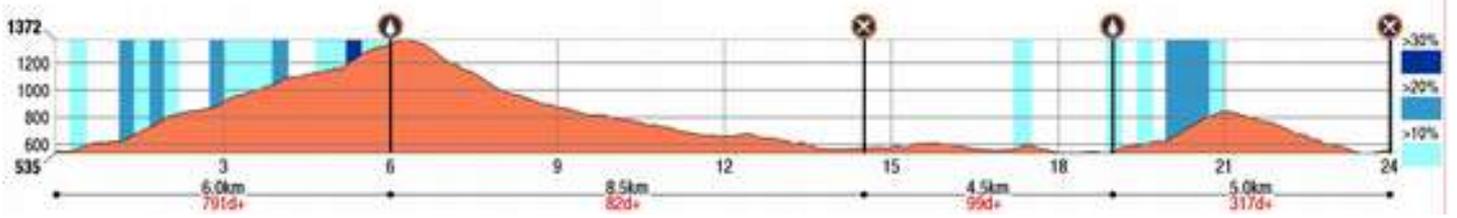
De Remuzat prendre les gorges direction Nyons. Après le tunnel aller au village de Saint May et prendre la dernière petite route sur votre gauche (dans le virage en épingle). Continuer sur cette route jusqu'au parking (attention la fin n'est pas goudronnée) .

Il vous suffit de continuer le chemin a pied sur 1 km de marche facile.

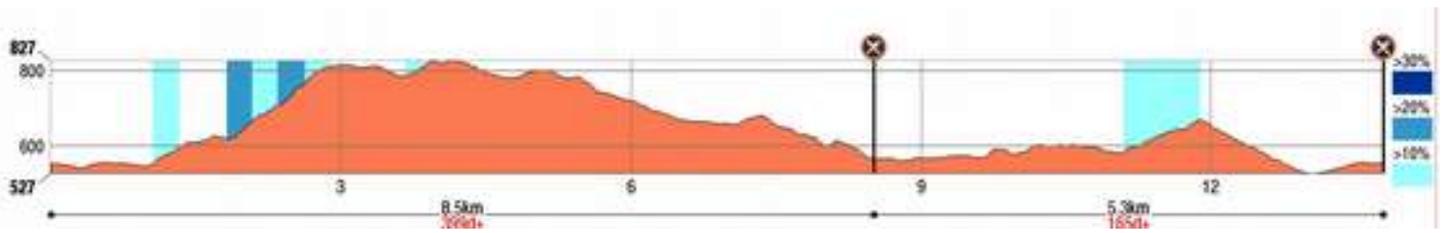
De là vous bénéficierez d'une très belle vue et pourrez admirer les Vautours.

La Motte – Saint May = 15 km

Trail des Ruelles Profil et carte



Trail de la Croix Profil et carte



Matériel obligatoire

Pour le Grand Tour des Crêtes solo et relais

MATERIEL OBLIGATOIRE, quelle que soit la météo : 1 couverture de survie

Une réserve d'eau de 0.75 L (minimum),
Un téléphone portable avec le numéro de l'organisation,
Une réserve alimentaire.
En fonction de la météo la liste pourra être modifiée.
Toute modification sera affichée au point retrait des dossards.

TOLÉRÉ :

Bâtons. Impérativement repliés lors du départ. Le concurrent pourra les régler et s'en servir à partir du km 1.5 – fin du tronçon goudronné, début du sentier.

CONSEILLÉ :

Casquette

Pour le Trail des Ruelles et le Trail de la Croix

MATERIEL OBLIGATOIRE :

Une couverture de survie
Une réserve d'eau de 0,5 L
Une réserve alimentaire.

Assistance

Autorisée uniquement sur le 86 solo et dans les zones officielles de ravitaillement, sur une zone de 50m avant chaque poste de ravitaillement. Assistance strictement interdite aux points d'eau.

Samedi soir : Repas festif !



La **ferme-auberge Mroz**, à la Motte Chalancon, organise le 23 Juillet 2016 au soir un grand repas pour fêter l'arrivée des coureurs de l'ultra-tour.

Sur la place de la mairie, dans une ambiance conviviale et amicale, venez partager cette soirée de fête après une journée qui sera certainement inoubliable. Vous pourrez goûter aux délicieuses spécialités préparées par Angelina et Benjamin Mroz, à partir des produits de leur ferme.

Le nombre de places est limité à 300, n'oubliez pas de réserver !

Menu

*Salade verte, cake aux légumes, terrine pur bœuf
Pièce de bœuf à la plancha, gratin de petit épeautre
Fromage
Cake sucré et fruit de saison
Un verre de vin ou de jus de fruit*

Tarif : Adulte 14 Euros / Enfant 9 Euros (quantité adaptée)

*Si vous participez à l'UTMC 86km (solo ou relais), l'inscription inclut votre repas et vous n'avez pas besoin de réserver.
Pour réserver, contactez directement la ferme*

Réservations :

www.fermemroz.com
06 08 04 37 70

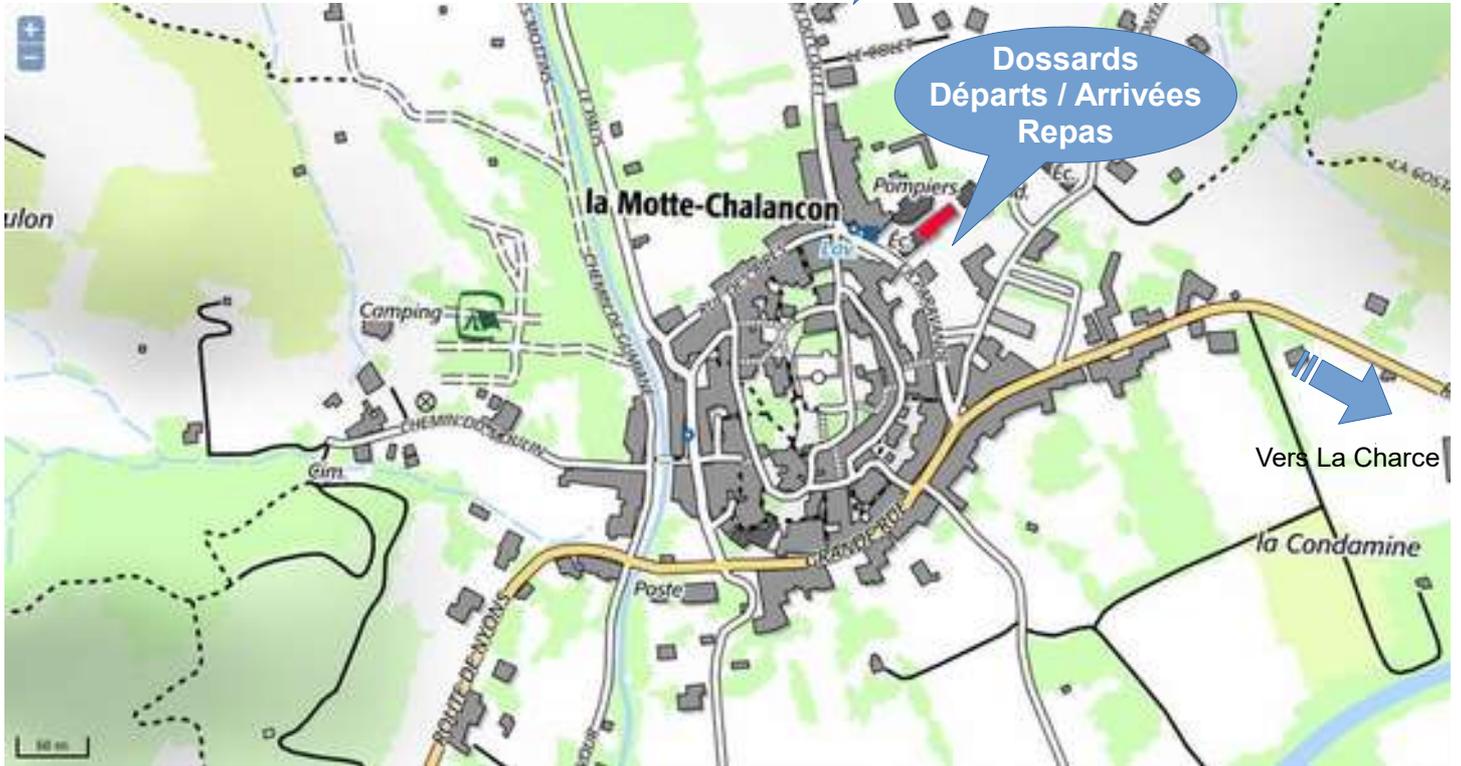


Plan de situation

Vers Chalancon / Le Relais

Parking

Dossards
Départs / Arrivées
Repas



Vers La Charce

Vers Rémuzat

Merci à nos partenaires

