

ROADBOOK COUREUR « TRAIL LES 3 MONTS » SAMEDI 20 MAI 2023 TOURRETTE LEVENS



LES EPREUVES :

Les 3 Monts 42kms pour 2400D+ (Mont Chauve 17kms/1000 D+, Mont Cima 10kms/600 D+, Mont Macaron 15 kms/800D+)
Attention, les 42 kms se font en 3 étapes avec une pause entre chaque au stade de Brocarel. Il s'agit d'une épreuve au cumul.
Vous avez la possibilité de participer seul ou en relais de 3. Quelque soit votre choix, à chaque fois les départs et arrivées ont lieu au stade de Brocarel. Vous devrez à chaque fois, attendre le départ de la prochaine étape pour repartir :

- Mont Chauve, départ à 7h (barrière horaire à 11h)
- Mont Cima, départ à 11h (barrière horaire à 13h30)
- Mont Macaron, départ à 13h30 (barrière horaire à 15h30 au ravitaillement et 17h à Brocarel)

Les classements du trail les 3 Monts sont établis au cumul des chronos de chaque étape !

Podium au scratch et par catégorie. (Inscription au Nice Côte d'Azur By UTMB pour les vainqueurs solo au scratch)

Dans l'attente du départ de l'étape suivante, vous pourrez vous reposer, vous changer, vous doucher et vous ravitailler.

Vous souhaitez ne participer qu'à une seule étape ? Aucun problème, vous avez la possibilité de ne vous inscrire qu'à un seul mont !

Classement au scratch et par catégorie sur chaque Mont...



YOUNG TRAIL SERIES :

Les 3 Monts s'associe aux Young Trail Series. 4 parcours pour les enfants, en fonction des âges, de 2016 à 2008 (marmottes, renard, loup et cerf). 1^{er} départ à 17h. Récompense pour chaque enfant. Tombola à l'issue des courses.

INFOS COUREUR :

Dossards à retirer à partir du vendredi 19 mai de 14h à 19h au stade de Brocarel et 1 avant le départ de chaque étape.

Sur place, des vestiaires et douches sont à disposition. Vous pourrez laisser vos affaires à la consigne.

Des pâtes sont servies toute la journée. Un ravitaillement en solide vous attend au stade de Brocarel. Ravitaillement liquide sur le Mont Chauve et Mont Macaron.

Boisson de récup et Bière offerte à l'arrivée.

PRATIQUE :

Vous pourrez vous garer au stade de Brocarel (3^{ème} à gauche au rond-point) ou au parking des chasseurs (1^{ère} à droite au rond-point). Une buvette est ouverte pour les accompagnants toute la journée.

Règlement, inscriptions (augmentation des tarifs le 23/04/2023) et trace GPX sur le site <https://www.dynamictrail.fr/les-courses>

SCANNEZ-MOI !



06 60 17 56 69

contact@dynamictrail.fr

