

TRAIL LES 3 MONTS

TOURRETTE-LEVENS

4^{ÈME}
ÉDITION

ROADBOOK COUREUR



LES ÉPREUVES

Le Défi Les 3 Monts : 42 km | 2600m D+

- Mont Chauve : 17 km - 1000m D+
- Mont Macaron : 15 km - 900m D+
- Mont Cima : 10 km - 700m D+

Relevez le défi en solo pour l'ultime dépassement de soi, ou en relais de 3 pour partager l'aventure ! Le parcours est dessiné en boucles avec un retour central au stade de Brocarel.

Chaque boucle débute et s'achève au stade de Brocarel, point central de la course.

- **Participation Solo** : Une zone de transition dédiée vous permet de vous ravitailler, de changer d'équipement ou de récupérer entre chaque boucle.
- **Participation en Relais** : Le passage de "témoin" s'effectue sous l'arche de chronométrage par échange de la puce. Pour une arrivée mémorable, les trois équipiers franchissent ensemble la ligne d'arrivée finale.

**VOUS POUVEZ
CHOISIR DE
PARTICIPER À
UN SEUL DES 3
MONTS !**



Inscriptions sur www.dynamictrail.fr.

LES HORAIRES

08H00 : TL3M SOLO (42 KM)

08H15 : MONT CHAUVE & TL3M RELAIS

10H15 : MONT MACARON

12H15 : MONT CIMA

Barrière Horaire & Sécurité

Une barrière horaire est fixée à 14h30 pour les épreuves Solo et Relais (42 km). Les "fermeurs" sont autorisés à mettre un concurrent hors-course si sa progression est jugée insuffisante pour respecter les délais. (*Moyenne requise : 4,9 km/h*).

Classements & Récompenses

Des podiums seront organisés pour :

- Les 3 premiers au scratch (*hommes et femmes*) de chaque épreuve solo : 42 km, Chauve, Macaron et Cima.
- Les 3 premières équipes au scratch (*relais*).
- Le premier de chaque catégorie d'âge.



En cas d'abandon, il est impératif de vous signaler dès votre retour à la base de vie. Vous devez impérativement déclarer votre retrait auprès du chronométreur ou du directeur de course afin de libérer votre dossard.

Inscriptions sur www.dynamictrail.fr.

UTMB® INDEX

Le TL3M est une épreuve permettant de mettre à jour votre profil de coureur sur (<https://utmb.world/fr>) :

- 42 km (Solo) : Valide un Index 50K.
- Mont Chauve (17 km) & Mont Macaron (15 km) : Valident un Index 20K.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE



1 L min. pour tous les formats.



*Réserve énergétique minimale
(ex: 1 barre ou gel).*



*Couverture de survie
(obligatoire pour le 42 km).*



*Smartphone chargé et allumé
pendant toute la durée de la course.*



Des contrôles inopinés pourront être effectués par les commissaires de course. L'absence de l'un de ces éléments peut entraîner une disqualification immédiate.

Inscriptions sur www.dynamictrail.fr.

Le TL3M est fier d'être une étape officielle du Challenge Trail 06. Deux épreuves vous permettent de marquer des points :

- **Challenge Long** : Épreuve Solo Les 3 Monts (42 km / 2600m D+).
- **Challenge Court** : Épreuve Solo du Mont Macaron (15 km / 850m D+).

Retrouvez et suivez l'évolution des classements tout au long de la saison sur le site officiel (traien06.departement06.fr).

YOUNG TRAIL SERIES

DynamicTrail s'associe aux Young Trail Series pour proposer 4 parcours adaptés aux jeunes champions nés entre 2011 et 2019.

Le programme

Les départs s'enchaîneront à partir de 15h30, une course à la fois, dans l'ordre suivant : Marmottes, Renards, Loups et Cerfs.

Récompenses & Podiums

- **Pour tous** : Chaque enfant recevra une récompense pour sa participation et ses efforts.
- **Podiums** : Un classement au scratch récompensera le Top 3 (garçons et filles) de chaque catégorie.



INFOS COUREURS

Retrait des dossards & Puces

Rendez-vous au stade de Brocarel (*Base de Vie*) :

- **Vendredi 22 mai** : de 14h00 à 19h00.
- **Samedi (Jour J)** : à partir de 6h45 et jusqu'à 20 minutes avant le départ de chaque épreuve.

Derniers retraits :

- **7h40** (42 km & Chauve)
- **9h55** (Macaron)
- **11h55** (Cima)
- **15h10** (Young Trail).



Services sur place

Pour votre confort, Dynamic'Trail met à votre disposition :

- **Consigne** : Déposez vos sacs en toute sécurité durant votre course.
- **Vestiaires & Douches** : Accessibles sur place après l'effort.
- **Récupération** : Profitez d'un coin massage et de bains froids pour une récupération optimale.

Ravitaillements & Convivialité

- **Sur le parcours** : Un point de ravitaillement liquide est prévu sur chaque boucle (Mont Chauve, Mont Macaron et Mont Cima).
- **Base de vie** : Un ravitaillement complet (solide et liquide) vous attend au stade à chaque passage.
- **Après-course** :
 - La traditionnelle Pasta Party offerte à chaque concurrent.
 - Une bière fraîche offerte à l'arrivée



INFOS PRATIQUES



Un snack sera disponible sur place pour les coureurs et les accompagnateurs.s.



Structure gonflable accessible de 10h00 à 18h00.

Aire de jeux sécurisée pour les enfants de 2 à 14 ans.



Les toilettes publiques sont à votre disposition au stade.



Nos amis les chiens sont interdits sur la pelouse du stade.



ACCÈS AU STADE DE BROCAREL

En voiture

Depuis Nice ou Aspremont : Suivre la M19 en direction de Levens. Traversez la commune et, au rond-point situé juste après les gorges, prenez la 3ème sortie.

Depuis Levens ou Châteauneuf-Villevieille : Suivre la direction du stade et prendre la sortie correspondante au rond-point.

En transport en commun

Bus (depuis Nice) : Emprunter la Ligne M19 et descendre à l'arrêt « Brocarel ». Le stade se situe à proximité immédiate.



STATIONNEMENT & NAVETTES

Où se garer ? Deux parkings sont situés à proximité immédiate du départ :

- Le Stade (Base de Vie)
- La Piscine

PARKINGS COMPLETS ? EN CAS DE FORTE AFFLUENCE, MERCI DE VOUS GARER DANS LE VILLAGE DE TOURRETTE-LEVENS !

Une navette de 30 places est mise gracieusement à disposition des coureurs et de leurs accompagnants.

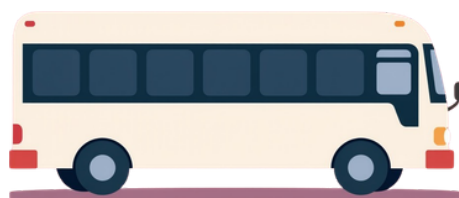
Point de départ : Arrêt de bus de la Pharmacie (au rond-point du village).

Condition d'accès : Présentation de votre justificatif d'inscription au chauffeur.

Horaires des rotations :

Village → Stade : 6h30 / 7h00 / 7h30 / 8h00 / 8h30 / 9h00 | 10h30 / 11h00 / 11h30 / 12h00 | 14h00 / 14h30 / 15h00 / 15h30 / 16h00.

Stade → Village : 10h35 / 11h05 / 11h35 / 12h05 | 14h05 / 14h35 / 15h05 / 15h35 / 16h05 | 17h00 / 17h30.



PARTENAIRES



UNIFITPRO



CONTACT & INFORMATIONS

Toute l'équipe de Dynamic Trail est impatiente de vous accueillir pour cette nouvelle édition du Trail Les 3 Monts ! Que vous veniez pour la gagne, pour le défi personnel ou pour partager un moment en famille, nous mettons tout en œuvre pour que votre expérience soit inoubliable.

Une question ? Besoin d'une précision ? N'hésitez pas à nous solliciter, nous sommes à votre entière disposition :

- ✉ Par e-mail : contact@dynamictrail.fr
- ☎ Par téléphone (Club) : 04 22 13 84 27
- 🌐 Site web : www.dynamictrail.fr

Bonne préparation à toutes et à tous, et rendez-vous sur la ligne de départ !

