

SAM. **17 MAI** 2025  
**TAUPONT (56)**



# TRAIL du LAC

10<sup>e</sup>  
édition

**Guide du coureur**

## RETIRER MON DOSSARD

### Permanences au service des sports

MERCREDI

14

MAI

JEUDI

15

MAI

VENDREDI

16

MAI



De 13h à 19h



**Service des Sports**  
Centre Régional des Arts Martiaux  
Rue Pierre de Coubertin  
à Ploërmel

### Le jour de la course



Dès 10h30 et jusqu'à 1h30  
avant le départ de votre course



**Sur le lieu d'arrivée des courses**  
Base de Loisirs du Lac au Duc  
Taupont

- **Pièce d'identité obligatoire** pour le retrait du dossard.
- Pensez à mettre à jour votre PPS sur votre compte NextRun s'il n'est pas à jour.
- **Clôture de la bourse aux dossards le lundi 12 à 12h.**

# TRAIL DU LAC

10<sup>e</sup> édition

## LE CADEAU DE LA 10<sup>E</sup> ÉDITION

Vous êtes inscrit sur le 8km, le 14km ou le 25km ? Découvrez en vidéo le t-shirt collector de la 10<sup>e</sup> édition du trail du Lac !

Ploërmel Communauté et ses partenaires Agri Interim et Kinetik sont heureux de vous offrir un tshirt ultra léger, prêt à vous accompagner dans vos défis !

Cliquez sur l'image pour découvrir la vidéo.



**DÉCOUVREZ LA VIDÉO DE PRÉSENTATION  
SUR LES RÉSEAUX FACEBOOK ET INSTAGRAM  
OU SUR LE SITE INTERNET**

**@PLOERMELCOMMUNAUTE**

## VENIR AU TRAIL DU LAC

### Me rendre à la Base de Loisirs

**Le samedi 17 mai, pour la journée Grand Public**, on vous attend nombreux sur le site de la base de loisirs de Taupont. Des parkings sont accessibles, mais il est conseillé d'utiliser les navettes gratuites à disposition, le covoiturage ou d'emprunter les cheminements doux !



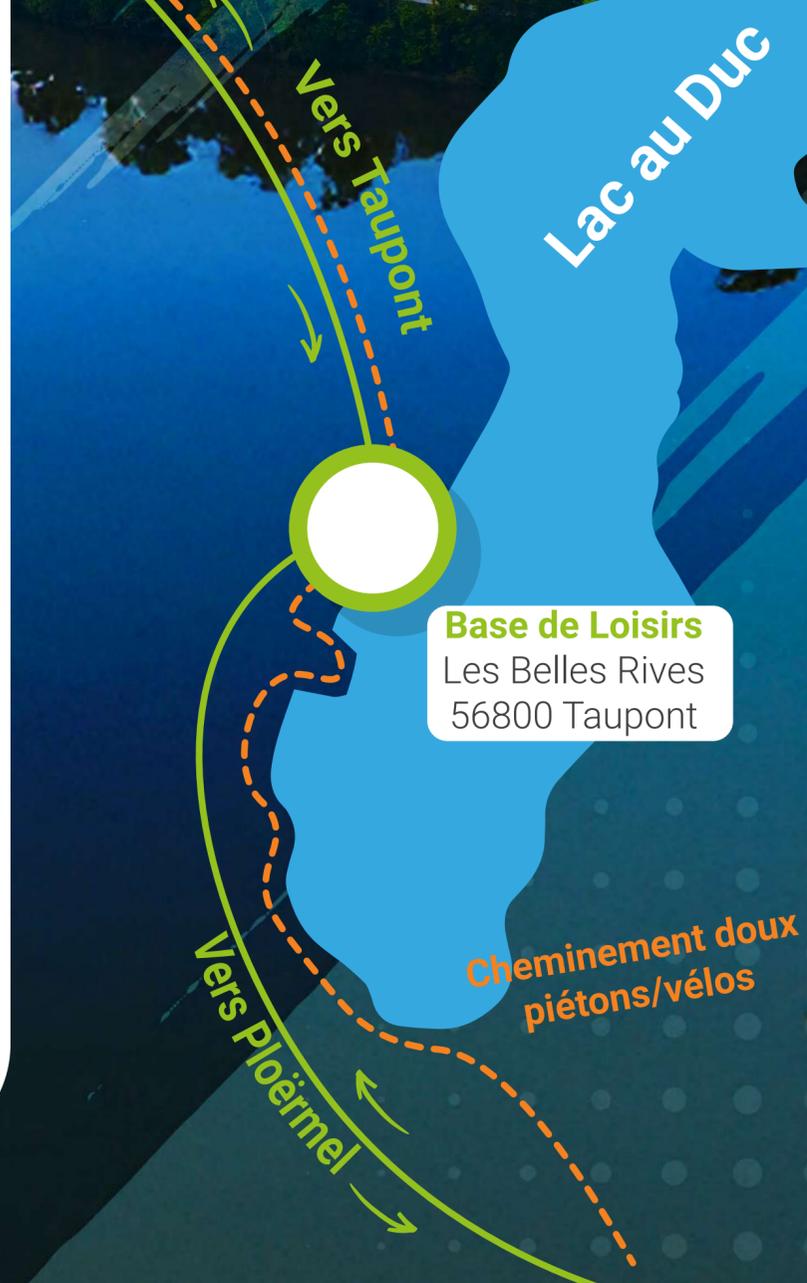
#### Les navettes tout public - de 12h à 20h Gratuites et sans inscription

- Deux navettes rallieront la base de loisirs du Lac au Duc **depuis la place de la Gare à Ploërmel**.  
Un départ toutes les 10 minutes !
- Une navette ralliera la base de loisirs du Lac au Duc **depuis le complexe sportif de Taupont**.  
Un départ toutes les 5 minutes !



#### Le cheminement doux

- **Depuis la place de la gare à Ploërmel**  
9 minutes à vélo  
25 minutes à pied
- **Depuis le bourg de Taupont**  
8 minutes à vélo  
25 minutes à pied



## LES COURSES

Les parcours empruntant certains sentiers privés, l'organisation ne dévoilera pas à l'avance les tracés de cette nouvelle édition. Par conséquent, nous vous demandons de ne pas emprunter les parcours avant et après les épreuves, afin de respecter les propriétés privées et assurer la pérennité de la manifestation.

Nous vous rappelons également de conserver vos déchets de course sur vous et de ne pas les jeter dans la nature !

**8km**

**Départ à 14h - Dénivelé positif 160 mètres**

**14km**

**Départ à 14h45 - Dénivelé positif 250 mètres**

**25km**

**Départ à 15h - Dénivelé positif 510 mètres**

L'arrivée des trois courses est située à la base Nautique, à Taupont. Les remises de récompenses auront lieu à 18h30 sur le lieu d'arrivée, pour l'ensemble des courses.

### ***Courses Kids - 1km, 2km, 4km***

Départs à 14h05 - Base de Loisirs du Lac au Duc à Taupont

### ***Relais parent-enfant***

Départ à 18h - Base de Loisirs du Lac au Duc à Taupont

## LES CONSIGNES

L'organisation remet à chaque coureur un bandeau adhésif avec son numéro de dossard. Celui-ci est à coller autour d'une lanière de votre sac si vous souhaitez le laisser en consigne le temps de la course.



### Deux solutions pour déposer son sac :

- À la Base de Loisirs de Taupont (lieu d'arrivée), dans un local dédié et surveillé
- Dans un camion au départ de chaque course, qui rapportera vos affaires à l'arrivée.

Attention, aucun effet personnel ne doit être laissé dans les navettes !

## SE RENDRE AUX DÉPARTS

### J'ai souscrit à l'option navette

Si et seulement si vous avez souscrit à l'option navettes coureurs pour rallier les départs déportés, rendez-vous au point de départ des navettes, à la Base de Loisirs du Lac au Duc à Taupont aux horaires indiqués ci-dessous :

**8km** Navettes du 8km - Entre 12h30 et 13h15

**14km** Navettes du 14km - Entre 13h15 et 14h

**25km** Navettes du 25km - Entre 13h50 et 14h15

### Je n'ai pas souscrit à la navette

Si vous n'avez pas souscrit à la navette coureurs, vous devez vous rendre par vos propres moyens aux lieux de dépose ci-dessous : (Cliquez sur le lien de votre choix pour accéder à Google Maps).

**8km** Point GPS - 47°54'28.2"N 2°25'22.2"W

**14km** Point GPS - 47°54'26.7"N 2°26'53.1"W

**25km** Point GPS - 47°55'49.1"N 2°30'32.9"W

## LES RAVITAILLEMENTS

**Le Trail du Lac se court en semi-autosuffisance.**

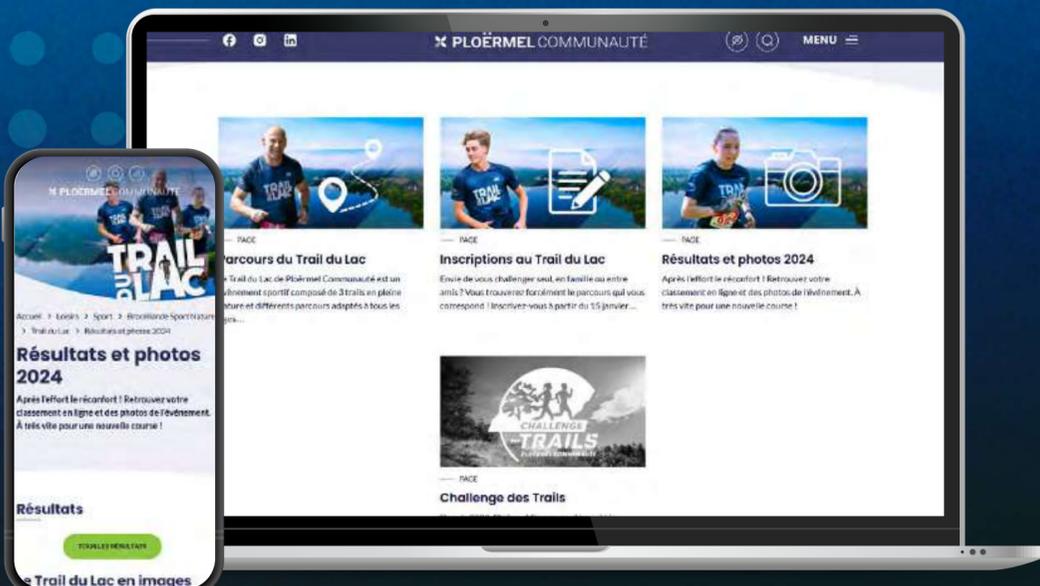
**Sur le parcours du 25 km trois ravitaillements sont prévus en boisson et nourriture, deux pour le 14 km et un seul pour le 8 km.**

**Il sera possible de procéder au remplissage des bidons ou poches à eau.** Le principe de semi-autosuffisance impose à chaque coureur de prévoir et de transporter la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

**Aussi, il est fortement préconisé de s'équiper du matériel suivant :**

Un sac à dos, une réserve d'eau, une réserve alimentaire, une veste imperméable légère permettant de supporter la pluie, un téléphone portable, une pièce d'identité.

**Un ravitaillement est également prévu à l'arrivée.**



**DERNIÈRES INFOS  
RÉSULTATS  
PHOTOS**

**[traildulac.bzh](http://traildulac.bzh)**

# TRAIL DU LAC

10<sup>e</sup> édition

**MERCI À NOS PARTENAIRES !**



ENEDIS



kinetik

