

ROAD BOOK VILAIN TRAIL

2024



Le programme du 5 octobre 2024

- 9h15-10h30 : retrait des dossards 55 km
- 10h50 : briefing coureur
- **11h00 : départ du Vilain Trail 55 km**
- 12h15-13h30 : retrait des dossards 35 km
- 13h50 : briefing coureur
- **14h00 : départ de La Super Vilaine 35 km**
- 15h20 : arrivée du vainqueur du 55 km
- 15h15-16h30 : retrait des dossards 15 km
- 15h35 : Échauffement animation
- **15h45 : départ du Petit Vilain 2 km (course enfant)**
- 16h05 : Échauffement animation
- **16h15 : départ de la Mini Vilaine 1 km (course enfant)**
- 16h40 : arrivée du vainqueur du 35 km
- 16h45 : briefing coureur
- 16h50 : échauffement animation
- **17h00 : départ du Vilain Bernard 15 km**
- 17h15 : remise des prix du 55 km Femmes, Hommes
- 18h00 : arrivée du vainqueur du 15 km
- 18h15 : remise des prix du 35 km Femmes, Hommes
- 19h30 : remise des prix du 15 km Femmes, Hommes
- 19h30-45 : arrivée du dernier coureur
- 20h : tirage tombola des participants



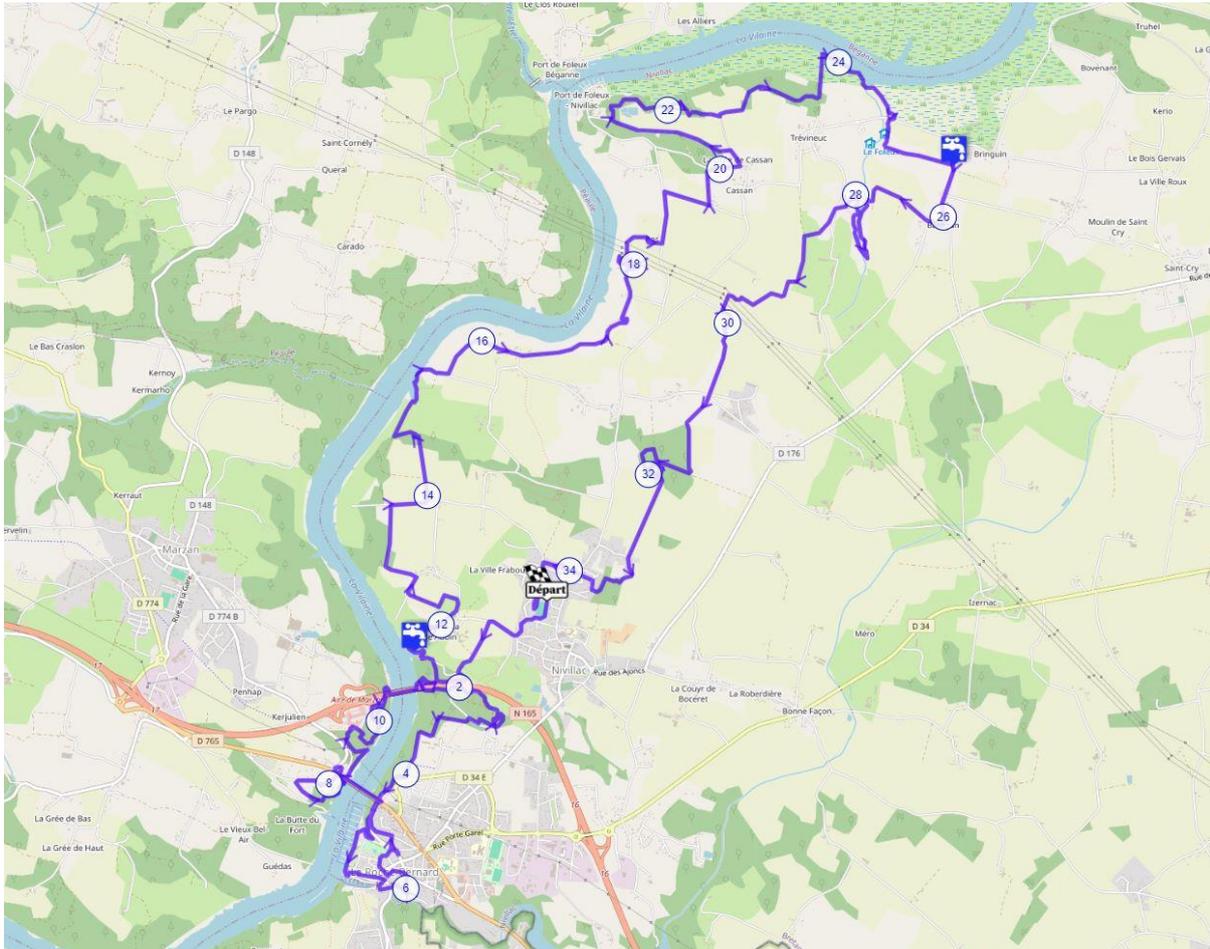
Vilain Bernard (15 km, 300m D+), départ à 17h00



1 ravitaillement km 7.5 La lande sous la Grée Nivillac



Super Vilaine (35 km, 600m D+), départ à 14h00



2 ravitaillements solide/liquide :

◆ km 11.5 Port Ville Aubin Nivillac et km 25.5 Bringuin Nivillac

> Barrières horaires : Moyenne de course minimum 7 km/h au km 25.5
passage Bringuin Nivillac avant 17h30

Infos pratiques :

Restauration sur place (galettes/saucisses, gâteaux)

Douches à disposition

Parking (suivre la signalisation ou la position GPS suivante :

<https://maps.app.goo.gl/YyGDKXYRYUpmyAaJ8>)

Tombola pour les participants

Courses gratuites pour les enfants

Inscriptions sur place possible dans la limite des places restantes

Numéro d'urgence ou pour signaler un abandon : 06 05 10 74 14

Aucun gobelet ne sera distribué sur les zones de ravitaillement

Lampe frontale obligatoire