



6^{ème} étape : La Réginaise
Samedi 16 février 2019

Bienvenue à la 6^{ème} course du challenge 2018-2019
sur les sentiers de la Savane Roche Virginie à Régina : La Réginaise

Veillez consulter notre site ou klikego pour toute information :

guyanetrail.com : Affiche, parcours, feuille de route - Forum d'échange (infos de dernière minute)
et klikego.com




Points d'attention

1°) Proposition de covoiturage possible sur Klikego ;

2°) Sur la route :

N'oubliez pas votre pièce d'identité (poste de contrôle Gendarmerie au pont de l'Approuague.

3°) La course :

- **Pour coureurs entraînés en forêt (Votre sens du repérage sera régulièrement sollicité) ;**
-  **savane roche très glissante) ;**
- **Course en totale autonomie, prévoir : casquette - alimentation - poche d'eau de 2 l (Possibilité de se ravitailler dans les criques en eau claire).**

4°) repas après la course : réserver avant le 08-02-2019 (16 € sur klikego).

Volontariat :

Comme chaque année, nous rappelons aux joyeux coureurs et leur moitié que :

- **l'organisation des différentes étapes du Challenge requière des bénévoles pour aider à l'organisation.**
- Tout coureur bénévole à une course est récompensée par des points au classement général équivalents en pourcentage du classement de la précédente ou prochaine course.

Guyane Trail - Challenge 2018-2019



6^{ème} étape : La Réginaise Samedi 16 février 2019

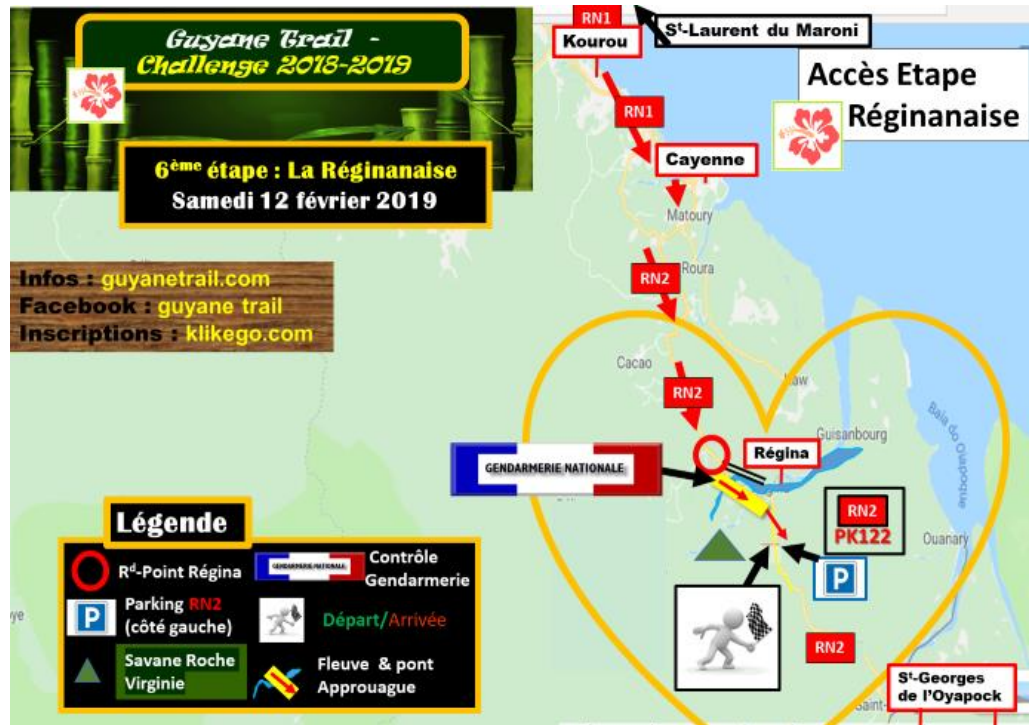
Horaires :

- Clôture des inscriptions sur klikego.fr jeudi 14 février 2019 à 17h00 ;
- Inscriptions de dernière minute (15,00 € sur place) samedi 16 février 2019 avant 07H45 ;
- **Départ samedi 16 février 2019 à 08H30** - Pointage obligatoire avant 08h00.

Accès à la course :

- De Cayenne, Kourou et Saint-Laurent : RN2 Route de l'Est direction Régina – Saint-Georges :
 - Au rond-point de Régina continuer direction Saint-Georges ;
 - Parking au **PK 122** côté gauche de la Route Nationale ;
 - Départ de l'étape à droite de la route.
- De Saint-Georges : direction Régina – Cayenne : RN2 Route de l'Est :
 - 400 mètres avant le PK122 : Parking sur la droite.
 - Départ de l'étape à gauche de la route.

Situation générale - Accès RN2 Route de Est PK122 :





6^{ème} étape : La Réginaise Samedi 16 février 2019


Parcours et profil :

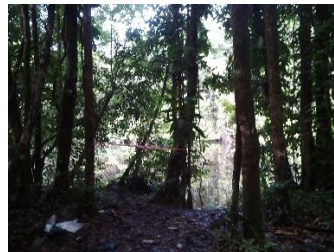
Le parcours est balisé avec de la rubalise rouge et blanche.


Le tracé fait 16 km avec un dénivelé positif de 600 mètres.

- La 1^{ère} partie emprunte le sentier touristique (donc pas de rubalise sur cette portion - merci de respecter les marcheurs) jusqu'à la Savane Roche Virginie (1) : beau point de vue.



- En haut de l'inselberg, un jalonneur vous guidera Descente de la Savane Roche tout droit vers la forêt,  **pente très glissante** ; deux préconisations à respecter : quitter ses chaussures (pieds nus ou en chaussettes glisse moins) et descendre très doucement en position assise) ;
- Au pied de la Savane de nouveau le sous-bois (2) repérage avec la rubalise – plusieurs criques et points d'eau ET un peu de « micro spéléologie » (3) et parcours en nouveau layon (4) ;
-
- Rejoindre la crique Tamaroni (5) : rivière large d'une 20^{aine} de mètres de large ;
- Demi tour à la crique début du Retour (6) ;



- Après la crique aux rochers, continuer (7) jusqu'à la Savane Roche Virginie) en suivant les points de peinture jaunes ;
- Contournement de la Savane roche par la droite ; un jalonneur vous guidera + rubalise : parcours en longeant les flancs du rocher  portion aussi glissante que la descente de l'Aller.
- Retour par l'ancien sentier en sous bois (8) : très peu de rubalise seulement aux rares points d'hésitation.

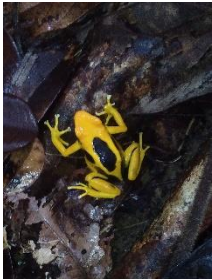


Guyane Trail - Challenge 2018-2019



6^{ème} étape : La Réginaise Samedi 16 février 2019

Parcours :



La Réginaise n'est décidément pas une course comme les autres étapes de Guyane Trail :

- **Le départ est à 08h30** ;
- Il y a un beau point de vue ;
- On vous encourage à faire du toboggan sur le rocher (à toute petite vitesse) ;
- On fait de la « micro-spéléologie » ;
- **Réservez vite votre repas de fin d'étape sur Klikego** (poisson ou viande bois avec riz haricots rouge lentilles – réservation sur Klikego avant le 08 février 16 € (frais Klikego inclus) – une entrée gratuite à l'écomusée de Régina par repas consommé - délais de réservation au 08-02-2018).

Pour votre hébergement la veille, pensez vite à prendre contact avec votre prestataire de choix : l'Auberge de l'Approuague ou le gîte communal (contact mairie de Régina).

Comme il vous l'a été communiqué par mel, les concurrents qui comptent au moins : 3 courses du Challenge 2018-2019, merci de communiquer votre taille avant le 06 février pour commande de votre Tee-shirt saison 2018-2019.



6^{ème} étape : La Réginaise Samedi 16 février 2019



Le trail exige :

- ✓ de très bonnes conditions physiques,
- ✓ une grande prudence,
- ✓ un sens aiguisé du repérage,
- ✓ un équipement et un approvisionnement alimentaire adapté.

La charte Guyane Trail :

- contracter une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation et n'engager aucune poursuite envers l'association Guyane Trail en cas de problème - Il en va de ma propre responsabilité ;
- avoir fourni un certificat médical à jour (moins d'un an) lors de mon inscription ;
- choisir à l'avance ma course selon mes conditions physiques en prenant connaissance du parcours et de la feuille de route sur le site « guyanetrail.com ou klikego.com » ;
- signer numériquement sur Klikego en amont cette charte ;
- pointer au départ avant le délai fixé par l'équipe d'organisation ;
- écouter des consignes de sécurité avant le début de chaque course ;
- être équipé de son « kit du parfait traileur » :
 - équipement, chaussures de trail, couverture de survie et sifflet ;
 - 2 l d'eau & victuailles appropriées : course en autosuffisance ;
- redoubler de vigilance sur le trajet : intersections, repérage, portions techniques ;
- gérer sa course en toute sécurité, en toute humilité sans me mettre « dans le rouge » ;
- être bon joueur en laissant passer un concurrent qui double ;
- ménager les randonneurs que l'on croise et leur permettre le passage en toute sécurité ;
- respecter l'Environnement (ramener à l'arrivée tous ses emballages et plastiques) ;
- secourir tout collègue traileur en difficulté ;
- alerter l'équipe d'organisation en cas d'incident notoire (aux pointages et à l'arrivée) ;
- amener sa bonne humeur et faire un gros sourire aux organisateurs qui veillent à notre sécurité.

Signature numérique via Klikego ou manuellement sur place vous engageant au respect de cette Charte

Infos : guyanetrail.com (Page d'accueil et Forum d'échange)

Facebook : [guyanetrail](https://www.facebook.com/guyanetrail)

Inscriptions-paiement : klikego.com (clôture inscriptions jeudi 14 février à 17h00)