

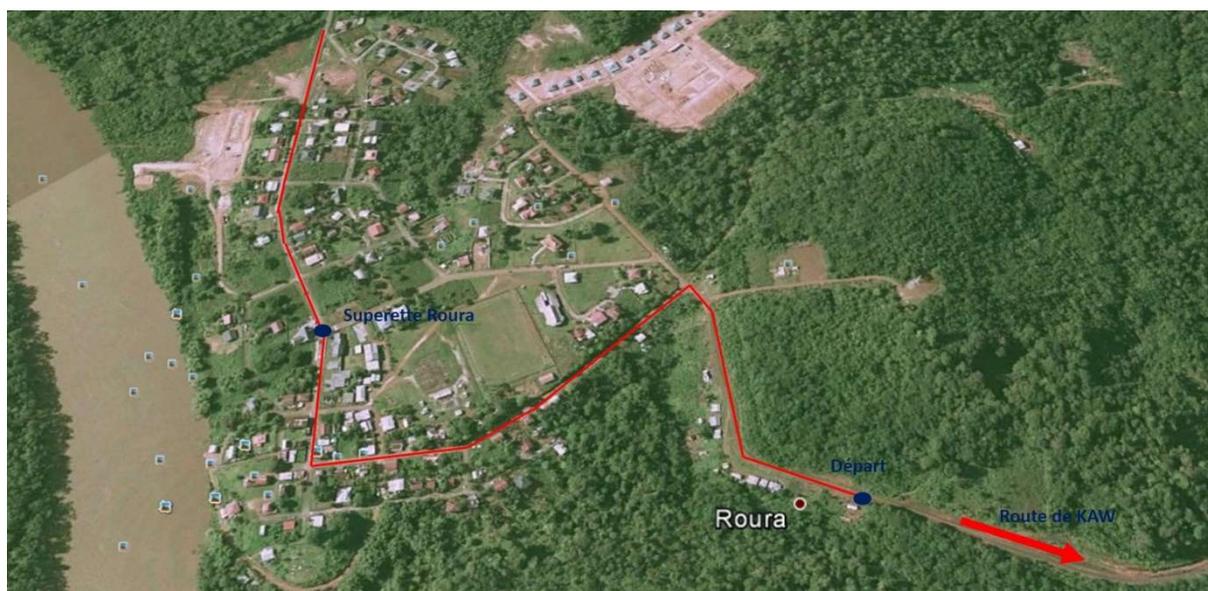
LA ROURANAISE, INFOS UTILES ET ROADBOOK

TOUS LES PARTICIPANTS AU TRAIL DEVRONT SE PRESENTER AU DEPART POUR CONFIRMER LEUR INSCRIPTION.

LE TRAIL SE FERA EN AUTONOMIE TOTALE. POSSIBILITE DE SE RAVITAILLER EN EAU DANS LES CRIQUES.

Horaires : le départ du trail la Rouranaise se fera le samedi 03 février à 07H30. Les inscriptions de dernière minute se feront sur place jusque 07H15 derniers délais.

Se rendre au départ : se rendre à Roura puis prendre la direction des marais de Kaw. Le départ se fera à la sortie de la commune.



Le roadbook :

Cette année le parcours se fera dans le sens inverse par rapport à d'habitude. il est signalé par de la rubalise rouge et blanche.

Le départ du trail se fera sur la route pour délayer le peloton avant d'emprunter un large chemin forestier sur 1,3 km puis vous entrez sur un layon forestier sur votre droite. après 7km de course prendre tout droit pour descendre jusqu'à une crique (km 9) ou se fera un demi-tour. 2 km après ce demi tours, en haut de la montée, prendre le chemin sur la gauche pour finir la boucle et rallier l'arrivée.

Le tracé fait 17 km avec un dénivelé positif cumulé d'environ 800 mètres.

