

Etape 5 - LA DESIRADE - 20 km D+ 339m

Centrer sur

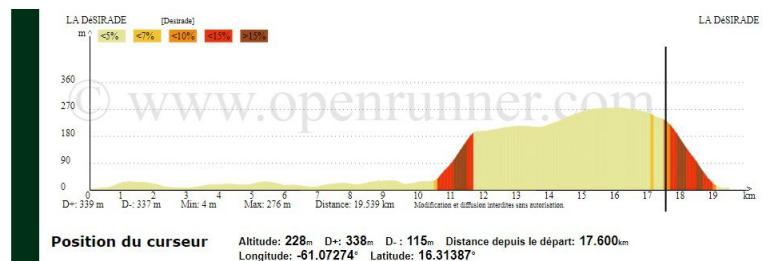


07 h 00 Départ : Plage à Fifi

Direction le Souffleur

- 1 - Le Phare
- 2 - Route de la Montagne
- 3 - Direction le bourg
- 4 - A gauche Restaurant "La Payotte"

09 h 00 Arrivée Plage à Fifi



REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE SPECIFIQUES AU TRAIL

Ruban de balisage personnalisé Guadarun

Dossard personnalisé avec nom du concurrent et numéro du PC Course

Ouvre une heure avant le départ de la course

Jalonneurs aux intersections - Binôme serre file - Poste de pointage carrefour route de la montagne

Médecin Urgentiste équipé d'un défibrillateur à bord d'un véhicule 4X4

MATERIEL OBLIGATOIRE : Road Book - 1 litre d'eau - sifflet - Couverture de survie - Téléphone - Réserve alimentaire - Running Trail - Casquette