

3 DIMANCHE GÂCOGNE Mars 2024 MORVAN TRAIL



- 10k
260 D+
- 18k
460 D+
- 34k
960 D+



- Nouveauté**
- Marche 10Km
- Challenge des clubs
- Comme Toujours**
- Ravitaillement
Pasta Gratis



Bienvenue à tous pour la 3^{ème} édition du Gâcogne Morvan Trail

Toute l'équipe est prête à vous accueillir dans les meilleures conditions

Merci de ne pas stationner sur les bas-côtés ou il y a des plots

Un café ou un thé vous sera offert à la remise des dossards.

Dossard positionné devant (prévoir ses épingles) et puce de chronométrage à **la cheville**

Puce à **restituer** après course.

Le programme :

Distribution des dossards à partir de 7h30

- **8h30** : Départ du 33km
- **10h00** : Départ du 18 km
- **10h10** : Départ du 10km – Pour la marche, départ entre **9h30 et 9h50**

Une Pasta sera offerte à chaque participant

Attention : les courses se succèdent avec des parties en aller/ retour. Bien suivre le sens de votre course.

Marquage peinture au sol sur les parties goudronnées ou avec les flèches ci-dessous :



A gauche

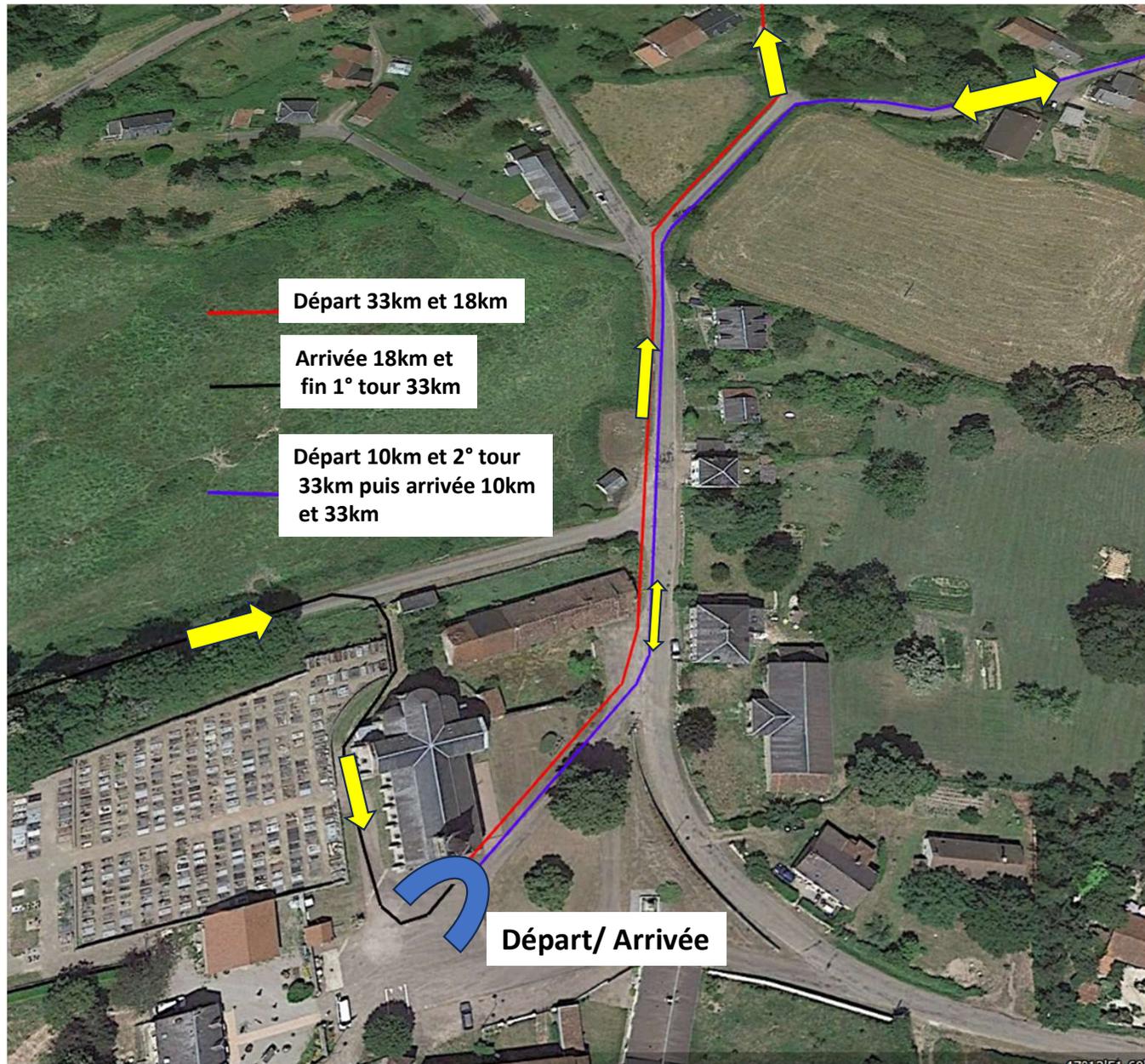


En face



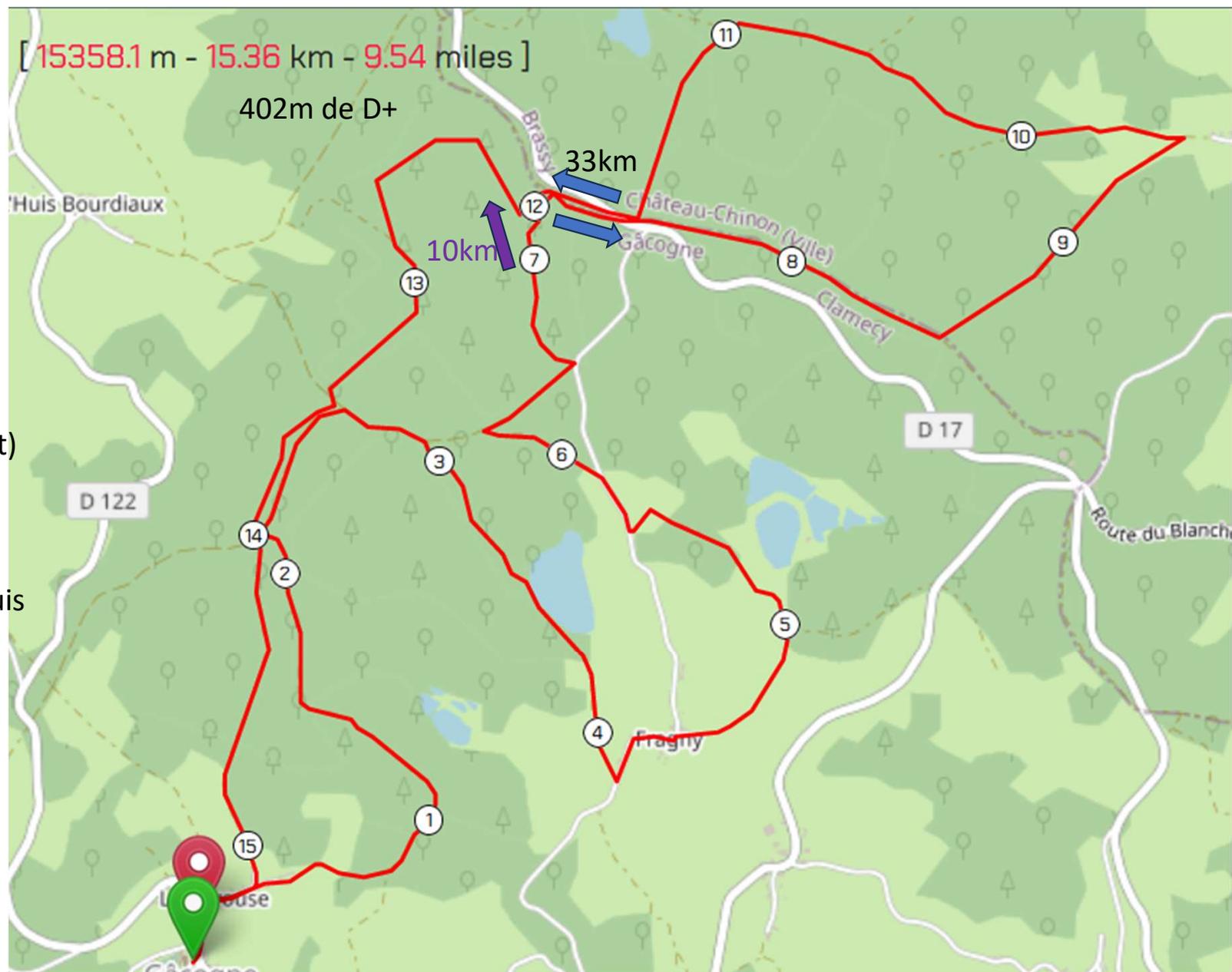
A droite

Bonne course



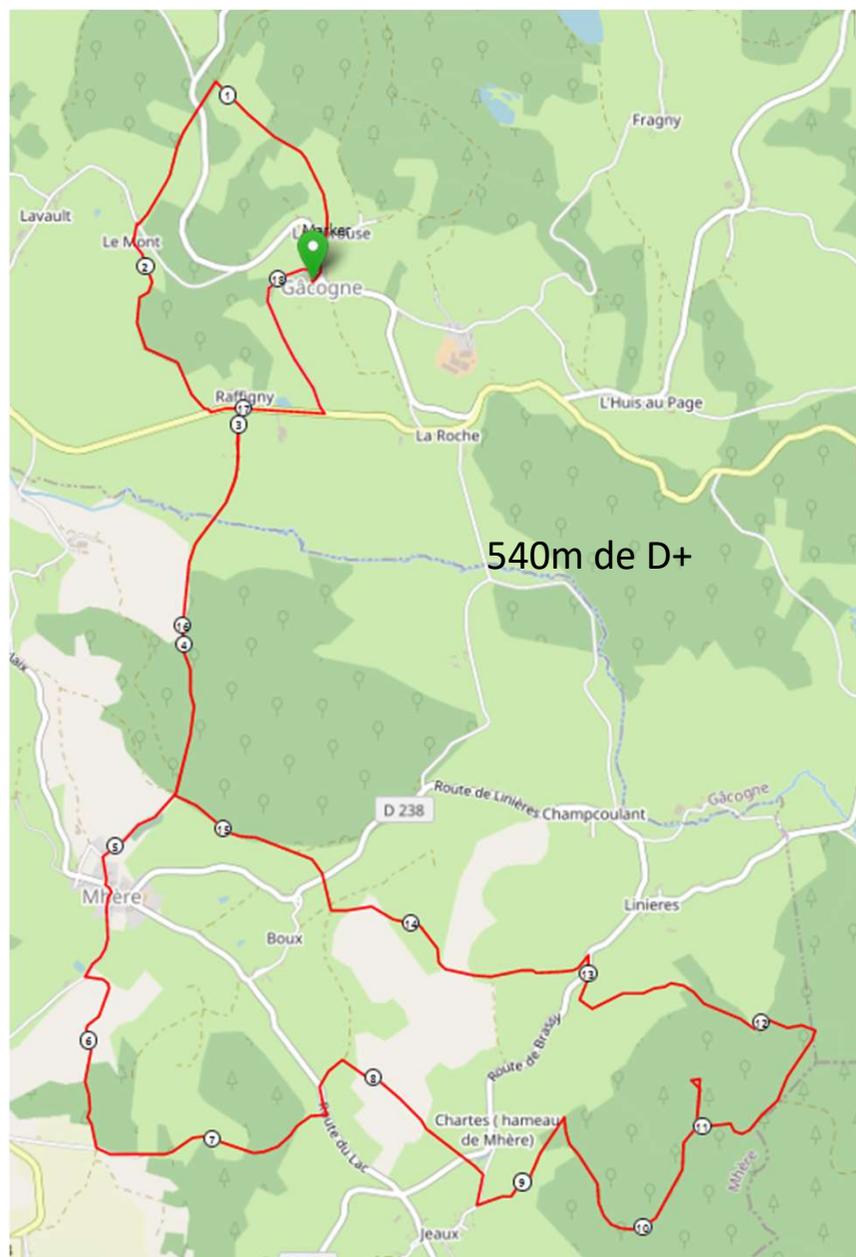
33 km

Le parcours du 33km se décompose comme suit :
La boucle du 18km puis la boucle de 15km ci-contre.
A la fin du 18km, vous passez sur le tapis de chronométrage (tps intermédiaire + ravitaillement) puis enchaînez sur le 15km
Ravitaillements à la Chapelle du Banquet au kilomètre 11, au kilomètre 18, au kilomètre 22,5 puis à l'arrivée.



18 KM

Ravitaillements à la Chapelle du Banquet au kilomètre 11 puis à l'arrivée



10 KM

Ravitaillement au km 4,5 puis à l'arrivée.

Partie un peu boueuse entre le km 1,2 et 2,5 puis au retour suite à des travaux forestiers.

