

# 2 DIMANCHE GÂCOGNE Mars 2025 MORVAN TRAIL

10k  
260 D+

18k  
460 D+

34k  
960 D+

Inscriptions  
lesportif

Comme Toujours

- Marche 10Km
- Challenge des clubs
- Ravitaillement
- Pasta Gratis



## Bienvenue à tous pour la 4ème 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 34km

- 10h00 : Départ du 18 km

- 10h15 : 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 :

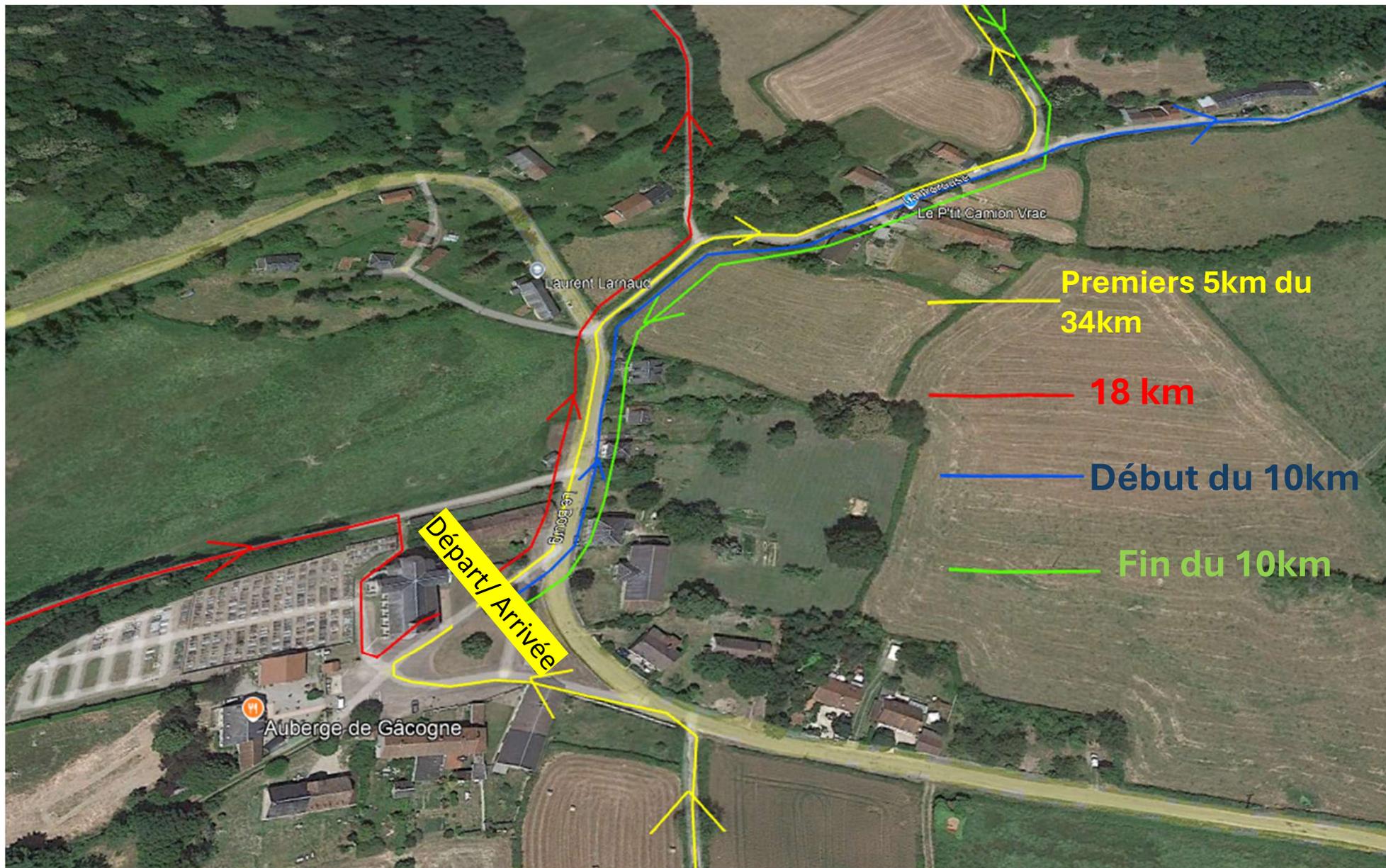
Pour les résultats, c'est ici :

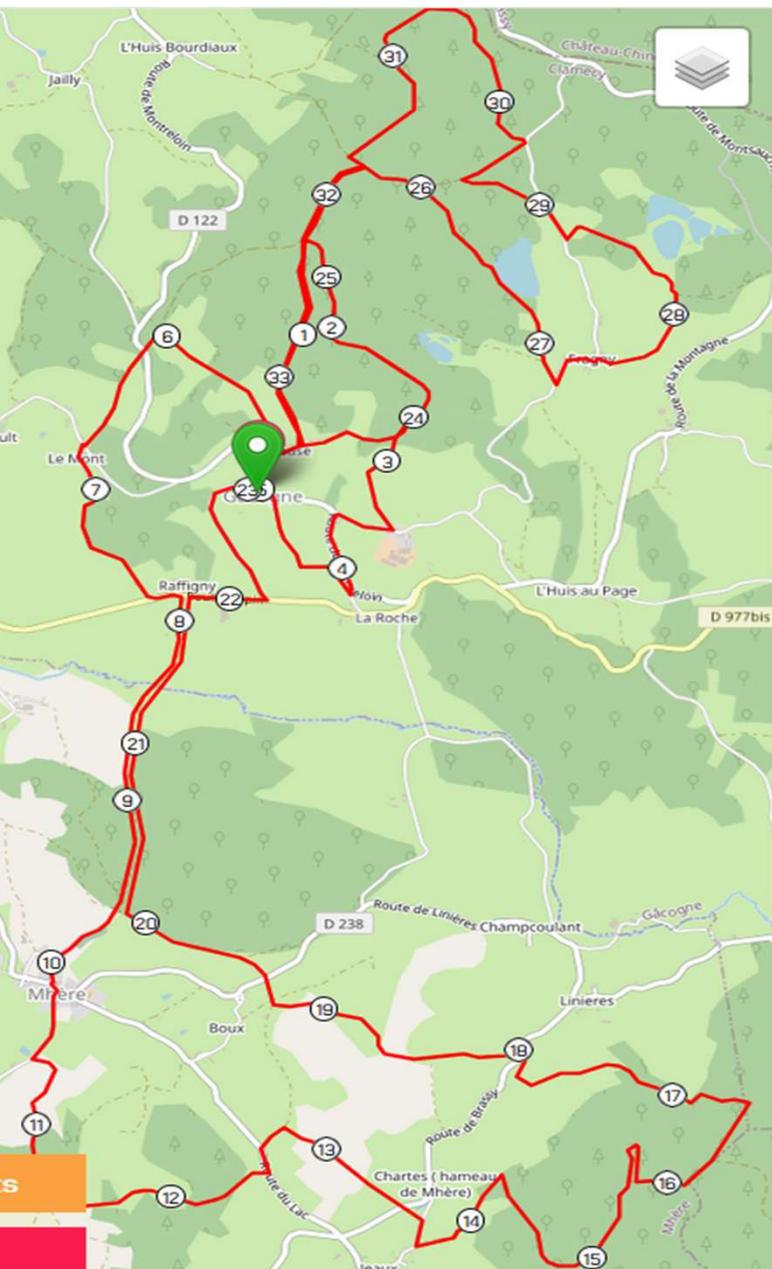
<http://morgan.rum.free.fr/>



Bonne course



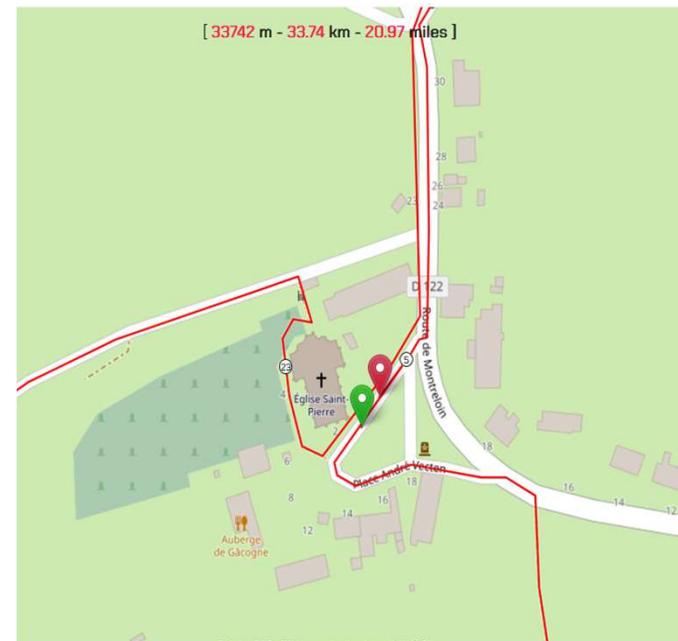




# 34 km

1003m D+

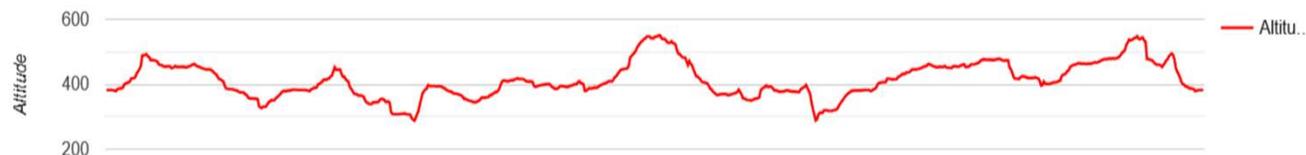
*Départ 8h30*



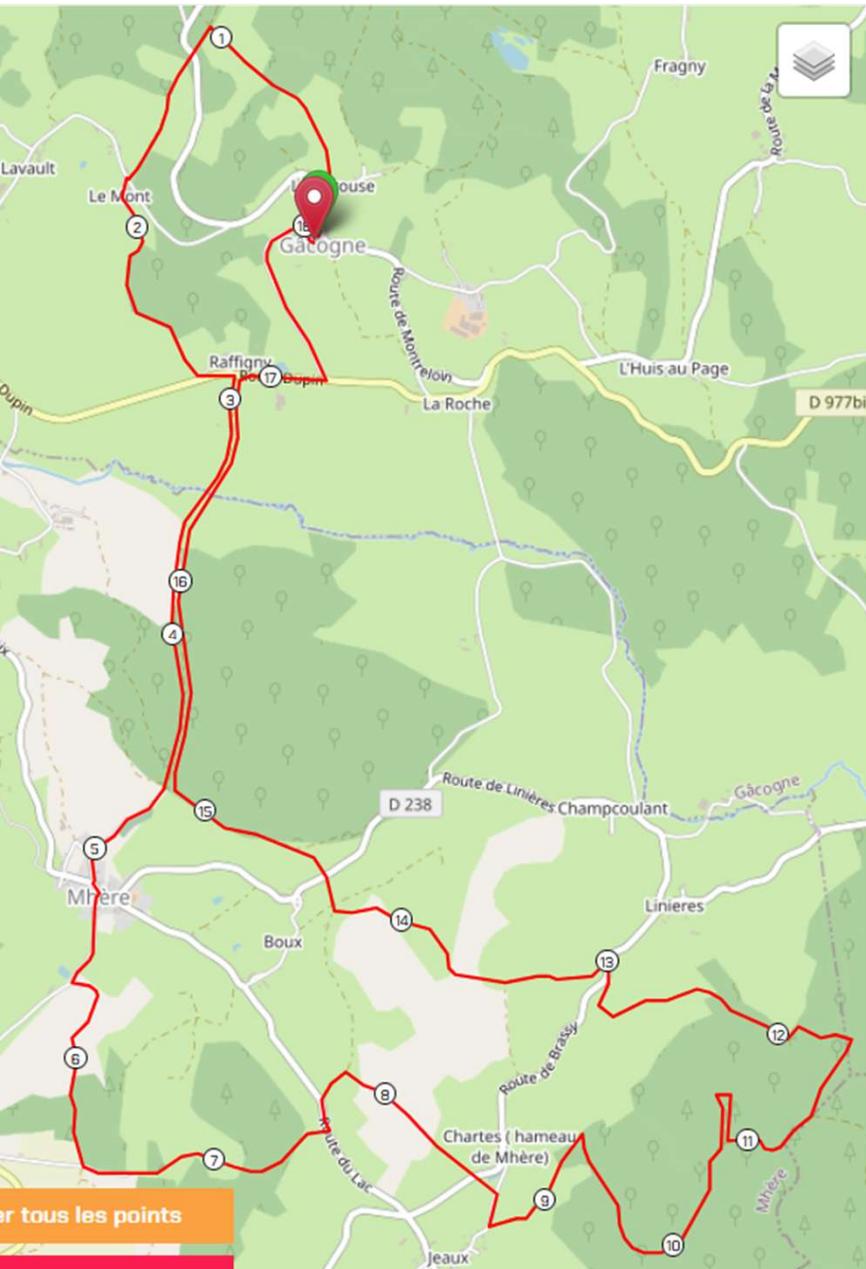
Une boucle de 5km (passage sur le tapis de chrono) puis boucle du 18km (passage sur le tapis de chrono) et enfin boucle du 10 km

**Ravitaillements :**

aux km 5/ 16/ 23/ 27 et arrivée  
Eau- sirop- coca- biscuits salé et sucré



[ Dénivelé négatif cumulé : 1003 m - Dénivelé positif cumulé : 1003 m ]



# 18 km

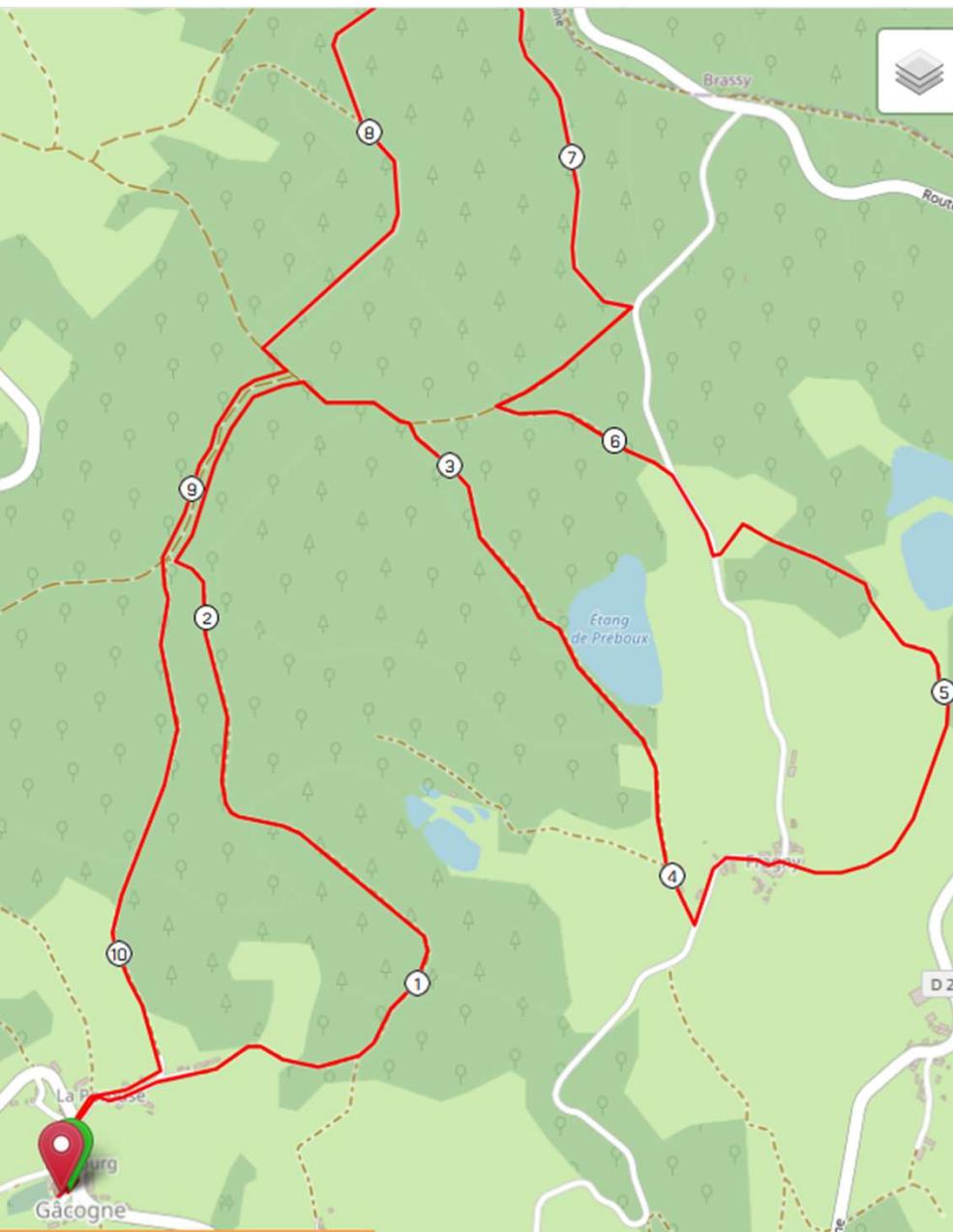
*Départ 10h00*



**Ravitaillements :**  
 aux km11 et arrivée  
 Eau- sirop- coca- biscuits salé et sucré



[ Dénivelé négatif cumulé : 595 m - Dénivelé positif cumulé : 595 m ]



# 10 Km

259m D+

*Départ 10h15*

### **Ravitaillements :**

au km 4,5 et arrivée

Eau- sirop- coca- biscuits salé et sucré



[ Dénivelé négatif cumulé : 259 m - Dénivelé positif cumulé : 259 m ]