

# TRC56 – Feuille de route

Vous êtes inscrit à la 2<sup>e</sup> édition du Trail Relais des Chapelles – 56 : Félicitations !

## Quelques précisions et rappels pratiques :

**Dossards** : Les dossards des dossiers complets pourront être disponibles le vendredi 25 octobre de 17 h à 20 h salle St Méen, rue du Pr Lote à Queven

Ils pourront être rendus disponibles également 1h avant chaque départ à St Etienne et à ND de Pitié sur demande adressée par mail à la direction de course (trail-relais-des-chapelles@laposte.net). Attention : les dossards ne seront pas distribués si les dossiers ne sont pas complets. Penser au certificat médical ou PPS. **Venir avec 4 épingles à nourrices** ! Les dossards seront récupérés sur le stand d'arrivée à Lomener.

**Inscriptions en ligne** : closes le 25 octobre à midi – possibilité d'inscription avant départ dans le respect du numerus clausus de chaque épreuve mais paiement par chèque uniquement

**Navettes** : le samedi 26 octobre entre Lomener (parking de l'Anse du Stole) et St Etienne à 05h45, puis entre Lomener (parking de l'Anse du Stole) et ND de Pitié à 11h45 - Réservation obligatoire sur le site web du TRC-56. <http://www.trailrelaischapelles56.fr/reservation-navette/>. **Les coureurs sans réservation ne seront pas prioritaires pour l'embarquement dans les cars.**

## Heures et lieux de départ

Course	Lieu de départ	Heure de départ
A/ 70 km individuel	St Etienne (Cleguer)	26 à 07h
B/ 70 km relais	St Etienne (Cleguer)	26 à 08h30
C/ 23 km individuel	ND de Pitié (Guidel Plage)	26 à 13h
D/ 23 km relais	ND de Pitié (Guidel Plage)	26 à 14h
E/ 5 km individuel / handicapés	St Léonard (Ploemeur)	26 à 15h

## Autres horaires de la journée du 26 :

De 15 à 17h30 : accueil et visite guidée de l'église de Larmor Plage

16h30 : début de remise des récompenses sur le podium à Lomener

18h : messe dominicale à la chapelle de ND de la Garde à Lomener. Pour mémoire, le TRC 56 est organisé par le doyenné des paroisses de Ploemeur Pont Scorff pour mettre à l'honneur le patrimoine des chapelles.

**Pour les relais** : les points relais (passages de témoins) auront lieu obligatoirement dans l'une des chapelles suivantes : ND de Bonne Nouvelle, Bon Secours, St Laurent, Locmaria, St Michel, ND de Pitié, St Mathieu, St Jude, St Leonard.

Pour être classés, les coureurs d'une même équipe relais (formules B et D) devront se regrouper sur les dernières longueurs du parcours **et franchir ensemble la ligne d'arrivée.**

## Participation des mineurs :

La course B est ouverte au départ de St Nicolas aux équipes de 10 coureurs au plus, âgés de 16 ans au moins à l'exception de l'étape 9 (St Jude à St Léonard) ouverte aux benjamins (13 et 14 ans).

La course D est ouverte au départ de ND de Pitié aux équipes de 4 coureurs au plus, âgés de 16 ans au moins à l'exception de l'étape 3 (St Jude à St Léonard) ouverte aux benjamins (13 et 14 ans).

**Ravitaillement** : en eau possible dans toutes les chapelles – prévoir son récipient, il n'y aura pas de distribution de bouteille ! ravitaillement en vivres de courses à ND de Bon Secours, Locmaria, ND de Pitié et St Jude.

**Sécurité** : le parcours est balisé et le balisage sera contrôlé avant départ. Néanmoins en cas de perte, rejoindre la chapelle la plus proche sur le parcours. Chaque dossard indiquera le numéro du PC Course, à contacter en cas d'abandon ou d'accident

**Rappel : PRENDRE CONNAISSANCE DU [REGLEMENT DE COURSE](#) AVANT DEPART !**

**Le parcours avec les horaires de clôture modifiés :**

	Pt Relais	Ravitaillement	Distances		dont route		Etapas		dont route		Age mini	Dernier passage						
<b>St Etienne</b>			0	km		km	1	9,17	km	1,91	km	16	8	h	30	min		
<b>Bonne Nouvelle</b>	oui	18,2	9,17	km	1,91	km							8	h	42	min		
St Gildas			4,4		0,38							16	9	h	27	min		
<b>Bon Secours</b>	oui		oui	4,63	km	0,35	km	2	9,03	km	0,73	km						
Ste Flamine				3,95	km	0,25	km							10	h	25	min	
Kergonet				1,06	km	0,95	km							10	h	51	min	
La Madeleine				3,84		1,605		3	11,45	km	5,235	km			10	h	59	min
<b>St Laurent</b>	oui	16,85		2,6	km	2,43	km							11	h	24	min	
								4	5,4	km	3,02	km	16					
<b>Locmaria</b>	oui		oui	5,4	km	3,02	km							12	h	40	min	
								5	6,05	km	3,61	km	16					
<b>St Michel</b>	oui	12,24		6,05	km	3,61	km							13	h	37	min	
								6	6,19	km		km	16					
<b>ND Pitié</b>	oui		oui	6,19	km	0,84	km							14	h	37	min	
								7	7,56	km	2,3	km	16					
<b>St Mathieu</b>	oui	13,6		7,56	km	2,3	km							15	h	48	min	
								8	6,04	km	2,89	km	16					
<b>St Jude</b>	oui		oui	6,04	km	2,89	km							16	h	46	min	
								9	2,5	km	0,34	km	12					
<b>St Léonard</b>	oui	9,11		2,5	km	0,34	km							17	h	11	min	
								10	6,61	km	1,13	km	16					
<b>ND la Garde</b>	oui			6,61	km	1,13	km							18	h	14	min	
				<b>70</b>	<b>km</b>	<b>22,005</b>	<b>km</b>		<b>70</b>	<b>km</b>	<b>21,17</b>	<b>km</b>						

Fichiers GPX disponibles sur le site :

<https://www.trailrelaischapelles56.fr/infos-pratiques/>

ou sur Klikego : [Parcours 70 km](#) [Parcours 23 km](#)

Visualisez les parcours :

[70 km](#)

[23 km](#)