

SAINT-MALO  
Samedi 29 février  
2020



94 km  
2090 D+  
SOLO / DUO



Parrain 2020

Christophe LE SAUX

Informations / Inscriptions  
sur [nextrun.fr](https://nextrun.fr)



ULTRA TRAIL en individuel ou en Duo sur une distance de 94km principalement sur le GR34C du Pays de Saint-Malo et des bords de Rance.

**Course qualificatif UTMB 2020 (3 Points pour le solo)**

## INFORMATIONS PRATIQUES

- REJOINDRE LE VILLAGE COURSE
- RETRAIT DES DOSSARDS
- VESTIAIRES COUREURS
- VETEMENTS DE CHANGE SUR LE PARCOURS
- BRIEFING ET SÉCURITÉ DE COURSE
- GOBELET COURSE ET RAVITAILLEMENT LIQUIDE
- BALISAGE COURSE
- CHRONOMETRAGE ET DOSSARD
- CADEAU COUREUR ET FINISHER
- SERVICES AU VILLAGE COURSE
- EXTRAITS DU REGLEMENT
- SUIVRE VOTRE COUREUR

## REJOINDRE LE VILLAGE COURSE

*( Départ et arrivée de l'Endu'Rance Trail des Corsaires )*

**Espace Quai Saint Malo** - 1 boulevard Quai Duguay Trouin - 35400 St- Malo  
Ouverture du village au public le Vendredi 28 Février 2020 de 14h00 à 22h30 et le Samedi 29 Février de 4h00 à 01h00 (le 01/03)

**Accueil coureur** jour de course le 29 février 2020 à partir de 4h00  
avec café offert et biscuits HALL 3 du Quai St Malo.

## VENIR

### • PAR LA ROUTE

**De Rennes**, prendre la N137, puis direction Saint-Malo Centre, puis suivre les panneaux Centre-Ville

Se stationner : Il n'y aura pas de parkings réservés aux coureurs. Il faut utiliser les parkings de la Ville. La plupart des parkings aux alentours du Village course sont payants de 9h à 19h ( *gratuit après 19h00* ). **Le parking EFFIA Duguay Trouin et le parking Quai Est proche du village course, seront fermés le 29/02 car réservés pour l'évènement.**

### • PAR LES TRANSPORTS EN COMMUN

Le village Course est situé à 1 km de la gare TGV/TER St-Malo. De nombreux bus font la liaison entre la Gare et le Village course.

## RETRAIT DES DOSSARDS

### IMPORTANT : conditions de retrait de votre dossard

Outre les dates et horaires du retrait des dossards disponibles sur le site, il est important de vous rappeler que **le retrait des dossards est individuel et nominatif !** Seul le coureur lui-même sera autorisé à retirer son dossard. La consigne sera donnée aux bénévoles qu'aucun dossard ne sera remis à une tierce personne même sur présentation d'une pièce d'identité ! Cela pour raison de sécurité obligatoire à respecter. **Les dossards peuvent être retirer jusqu'à 15 minutes avant le départ le 29/02/2020 au village Course** - lieu de départ. En cas de problème sur votre retrait de dossard, une ligne «litige» est ouverte pour vous accueillir et sera gérée par un responsable de l'organisation.

**Heure de retrait des dossards** : RENNES ou SAINT-MALO ( choix renseigné au moment de l'inscription sur NEXTRUN ) :

- **RENNES** - Magasin IRUN - 312 rue René Collin - ZAC de l'auge de Pierre - 35000 Rennes Le Mercredi 19 Février et Jeudi 20 Février de 11h00 à 19h00
- **SAINT-MALO** - Village Course - Espace Quai St Malo - 1b Quai Duguay Trouin- Le Vendredi 28 Février 2020 de 14H00 à 21H00 et Le Samedi 29 février 2020 de 4H30 à 5H00

**Présenter un justificatif d'identité**

## VESTIAIRES COUREURS

**Le Gymnase de Rocabey**, situé à 900m du Village course, est utilisé comme base Vestiaire ( guidage par fléchage ) . Il n'y aura pas de vestiaire au Village Course (plan Vigipirate - Sécurité renforcée ). Les coureurs souhaitant se changer avant et après course, et déposer des affaires avant le départ de la course doivent le faire **au Gymnase de Rocabey avant de venir** au Village Départ.

OUVERTURE DU GYMNASÉ À 4H00 LE 29/02/2020  
ET FERMETURE À 22H00 LE 29/02/2020.

Vous y trouverez : Douches - Toilettes - Poste de secours (de 14h00 à 22h00)  
- Soins Ostéo (de 14h00 à 22h00)



**Le départ de l'ERTC étant situé en intérieur**, vous pouvez vous présenter au Village dans votre tenue de course sans avoir besoin de vêtements supplémentaires pour patienter en attendant 5H30.

Après votre course, **une navette gratuite** permettra de vous rendre du Village Course au Gymnase pour y prendre une douche, vous changer, et profiter d'un soin ostéo si nécessaire. Ensuite nous vous attendons au Village Course pour finir la journée autour d'une bonne bière ou autre, dans une ambiance festive avec les autres Ultra Traileurs et ceux de l'Intrail-Muros.

## VÊTEMENTS DE CHANGE SUR LE PARCOURS

**Les coureurs s'organisent par eux-mêmes** s'ils veulent pouvoir se changer sur le parcours au point de ravitaillement uniquement. L'organisation n'assure pas le transport et le stockage des vêtements de change sur le parcours.



# BRIEFING ET SÉCURITÉ COURSE

Un briefing (sécurité et parcours ) aura lieu à 5h15 sur la ligne de départ - Quai Saint Malo Hall 2. Les dernières consignes et informations de sécurité y seront annoncées.

Numéro du PC course à enregistrer obligatoirement sur votre téléphone portable : **02 99 56 14 13**

Vous trouverez sur tout le parcours des secouristes. **En cas d'urgence contactez prioritairement le PC course ou le 112 si nécessaire.** N'hésitez pas à activer sur votre téléphone portable Google Maps ou autre pour nous aider dans la localisation. La couverture réseau est satisfaisante sur une grande majorité du parcours.

## GOBELETS COURSE ET RAVITAILLEMENTS LIQUIDES

Nous rappelons que **CHACQUE COUREUR DOIT AVOIR SON PROPRE GOBELET** sur tout le parcours pour pouvoir être servi en boissons aux ravitaillements. La course étant située en Zone Natura 2000, les gobelets plastiques à usage unique étant interdits, et par conviction, aucun gobelet plastique à usage unique ne sera mis à votre disposition aux ravitaillements.

**Pour le remplissage des poches à eau ou gourdes**, celui se fera par les coureurs eux-mêmes sur les ravitaillements complets de Langrolay sur Rance (Km24) et de la Ville Es Nonais (km59) **uniquement sur le réseau d'eau potable de la Ville via un système de distribution spécifique et indiqué aux coureurs sur place.** Les bénévoles ne seront pas attitrés à cette tâche sur le ravitaillement.

## BALISAGE COURSE

L'organisation, soutenu par les bénévoles, met tout en place pour vous assurer un balisage de qualité ( direction et sécurité ). Merci par avance de bien respecter les consignes indiquées sur le balisage de sécurité et de faire respecter le balisage aux autres coureurs !

En cas de problème de balisage directionnel (personne n'est à l'abri d'un acte de malveillance ! ) vous devez suivre presque exclusivement le GR34 du sentier du littoral identifié comme le



repère ci-dessous ( trait blanc sur trait rouge ) . Vous devriez retomber sur la bonne trace ! L'organisation met tout en place pour être en capacité de rebaliser le parcours dans les meilleurs délais si nécessaire.

## CHRONOMÉTRAGE ET DOSSARD

**Le port du dossard visible toute la course est obligatoire.** La puce chrono est également positionné sur le dossard.

## CADEAU COUREURS ET FINISHERS

Chaque participant recevra **au moment du retrait du dossard un premier cadeau de remerciement** ( annonce du cadeau faite sur notre page facebook)

**Le cadeau Finisher** sera remis une fois, la ligne d'arrivée passée bien sûr !

## SERVICES AU VILLAGE COURSE (QUAI ST MALO)

**PASTA PARTY** : Vendredi 28 février de 19h00 à 22h30 (Tarif : 12 euros)

**CONFÉRENCE Christophe LE SAUX** : Vendredi 28 février de 20h00 à 21h30

**RESTAURATION LE SAMEDI** : Restauration payante sur place

## EXTRAITS RÈGLEMENT 2020

*(disponible en totalité sur [nextrun.fr](http://nextrun.fr))*

- Ravitaillements: 6 sur le SOLO (3 légers et 3 complets)  
4 sur le relais DUO 1 (2 légers et 2 complets)  
3 sur le relais DUO 2 (2 légers et 1 complet)
- Barrières horaires :
  - ravitaillement de Langrolay-sur-Rance Km25 : 9H40 (entrée au poste de ravitaillement).
  - ravitaillement de la Ville-es-Nonais km 60 : 15H30 (entrée au poste de ravitaillement )
  - ravitaillement de Saint-Jouan-des-Guêrets km75 : 17H47 (sortie du poste de ravitaillement ).

**Fin de l'épreuve à 21h 30**

- **EPREUVE EN DUO :**

**Relais 1 :** Saint-Malo - Départ à 5H30 (avec les coureurs de l'ULTRA ERTC2020), pour rejoindre la commune de la Ville-es-Nonais - **Distance: 60km**

**Relais 2 :** Départ gymnase de la Ville-es-Nonais pour rejoindre la commune de Saint Malo, village d'arrivée - **Distance: 34km**

**RAPPEL pour les DUOS :** un **bracelet scracth** pour le chronométrage électronique sera remis au relayeur 1 au moment du retrait des dossards. Les relayeurs devront se passer le bracelet au moment du relais.

**IMPORTANT:** en cas d'abandon du premier relayeur, et après autorisation des officiels chronométreurs, le 2nd relayeur pourra faire son parcours mais **sera mis hors classement et non chronométré**.

### **UN FINISH COMMUN EST AUTORISÉ SUR LE DERNIER KILOMÈTRE DE L'ÉPREUVE.**

#### **• Matériel et équipement de sécurité**

Ce matériel est rendu obligatoire par l'organisateur en fonction des risques identifiés au moment de l'édition du présent règlement. Il est conforme aux règles administratives et techniques aux trails éditées par la FFA. Chaque coureur s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé pendant toute la durée de la course et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur durant toute la totalité de l'épreuve. A tout moment des contrôles pourront être faits durant l'épreuve. Le coureur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité. **En cas de refus de la part d'un coureur de se faire contrôler, ou en cas de non-respect de la pénalité appliquée, celui-ci se verra disqualifié.**

**ATTENTION : PAS DE Gobelets sur l'ensemble  
des ravitaillements ULTRA ERTC2020**

#### **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ÉPREUVE SOLO**

- Téléphone portable en état de marche et chargé à 100% au moment du départ.
- Lampe frontale ou pectorale.
- Réserve d'eau de 1 litre minimum.
- Veste imperméable avec capuche (type gore-tex) adaptée à sa taille
- Sifflet.
- Couverture de survie (140cm x 200cm).
- Gobelet. / Réserve alimentaire.
- Bande élasto.

- Dispositif rétro réfléchissant pour la période en nocturne type brassard

#### Matériel recommandé en fonction des conditions météo

- Bonnet. / • Collant. / • Gants.

#### MATÉRIEL OBLIGATOIRE ÉPREUVE DUO

- Téléphone portable en état de marche et chargé à 100% au moment du départ.
- Lampe frontale ou pectorale pour les 2 relayeurs ( fin d'épreuve possible en nocturne à 21h30).
- Réserve d'eau de 1 litre minimum.
- Veste imperméable avec capuche (type gore-tex) adaptée à sa taille.
- Sifflet.
- Couverture de survie (140cm x 200cm).
- Gobelet. / Réserve alimentaire.
- Bande élasto.
- Dispositif rétro réfléchissant pour la période en nocturne type brassard pour les 2 relayeurs.

#### Matériel recommandé en fonction des conditions météo

- Bonnet. / • Collant. / • Gants.

**ATTENTION : LA LAMPE FRONTALE ET LE DISPOSITIF REFLECHISSANT SONT OBLIGATOIRES EGALEMENT POUR LE SECOND RELAYEUR AUCUNE EXCEPTION NE SERA FAITE SUR CRITERE DE PERFORMANCE PROBABLE DE L'EQUIPE DUO.**

**LES BÂTONS DE COURSE SONT INTERDITS SUR L'ENSEMBLE DES EPREUVES. CETTE INTERDICTION VISE A LIMITER L'IMPACT DE LA COURSE SUR L'ENVIRONNEMENT. TOUT COUREUR NE RESPECTANT PAS CETTE INTERDICTION SERA DISQUALIFIE.**

#### **• Pénalisation –Disqualification**

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une pénalité en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

- Défaut de dossard visible : pénalité de temps de 45 minutes.
- Assistance en dehors des zones autorisées : pénalité de temps de 45 minutes.
- Non-respect du parcours balisé: pénalité de temps de 45 minutes.
- Absence de matériel obligatoire de sécurité : pénalité de temps de 45 minutes (si plus de 3 éléments obligatoires manquants : disqualification) .
- Refus d'un contrôle du matériel obligatoire : disqualification .
- Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage : disqualification .



- Non-assistance à une personne en difficulté : disqualification
- Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un médecin ou d'un secouriste : disqualification .
- Non-respect des personnes (organisation ou coureurs) : disqualification .

## SUIVRE VOTRE COUREUR

### • POUR UN SUIVI « À DOMICILE »

Pour permettre aux accompagnateurs et spectateurs (même ceux qui seront restés au chaud) de suivre l'évolution de la course en live, **Breizh Chrono** disposera sur le parcours trois pointages intermédiaires.

Vous pourrez en temps réel retrouver les classements de ces pointages sur le site [www.breizhchrono.com/live](http://www.breizhchrono.com/live) mais aussi sur l'application mobile Breizh Chrono, disponible gratuitement sur l'AppStore et le Play Store. Cette application vous permettra même de créer votre tribu de coureurs de l'Endu'Rance Trail des Corsaires et suivre l'évolution de vos «favoris».

### • POUR UN SUIVI « SUR LE TERRAIN »

Le parcours étant en zone Natura 2000, environnement sensible et protégé (excepté la Commune de Saint-Malo et les parties en zones «urbaines») pour suivre et encourager votre coureurs RESTEZ SUR LES CHEMINS CARROSSABLES !

### **Voici les points de suivis les plus accessibles pour vous y rendre et stationner (carte ci-après)**

- **Point 1** : Langrolay sur Rance - Ravitaillement - la zone de ravitaillement couverte est réservée aux coureurs
- **Point 2** : Pont du Lyvet à St Samson sur Rance
- **Point 3** : La Cale de Mordreuc à Pleudihen sur Rance
- **Point 4** : La Ville Es Nonais au Ravitaillement - la zone de ravitaillement couverte est réservée aux coureurs
- **Point 5** : Parking du Gymnase de St Jouan des Guerêts
- **Point 6** : Arrivée à St Malo - Espace Village Course.

**RAPPEL** : les suiveurs peuvent assister les coureurs ( vêtements de change, alimentation....) uniquement sur les points de ravitaillements officiels suivants :

- 1** Langrolay sur Rance    **4** La Ville es Nonais    **5** St Jouan des Guerêts

En dehors de ces lieux, toute assistance est interdite, exceptée bien sûr pour porter secours à un coureur en difficulté !

# DÉPART-ARRIVÉE ERTC 2020



5

**Parking du Gymnase de  
St Joan des Guerets**

1

**Langrolay sur Rance  
Ravitaillement**

4

**La Ville Es Nonais  
Ravitaillement**

3

**La Cale de Mordrec à  
Pleudihen sur Rance**

2

**Pont du Lyvet à  
St Samson sur Rance**



**Les zones en jaune correspondent  
aux zones Natura 2000**



## LES PIEDS DANS L'EAU ?

Le calcul des hauteurs d'eau prévisionnelles en Rance sur la journée de l'épreuve permet un passage sur tout le long du parcours sans déviation. Ce calcul de courbe prévisionnelle est réalisé dans des conditions normales d'exploitation de l'Usine Marémotrice de la Rance ! Il est possible que le prévisionnel change quelque peu selon les conditions météo ou les contraintes techniques du jour et sont non prévisibles à l'avance.

Il est possible qu'à certains endroits vous rencontriez un peu d'eau mais cela restera exceptionnel et sans danger de passage. En cas de passage complètement submergé avec une hauteur d'eau importante, **il existe une déviation balisée**. Suivez-là et vous retomberez sur le parcours sans problème quelques metres plus loin !

### *Levées de Pont sur Saint Malo*

*Les coureurs arrivant après 19h52 sur Saint-Malo pourront être stoppés temporairement par une levée de Pont sur la chaussée Eric Tabarly à 1km de l'arrivée ( SAS d'entrée et Sortie des bateaux du Port de Saint Malo ). Durée : entre 10 et 15 minutes*

*Merci de bien respecter la signalisation interdisant le franchissement du Pont.*

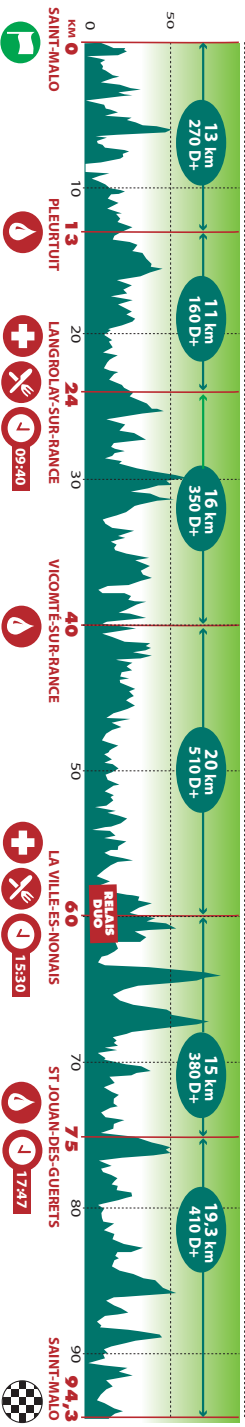
**TOUTE L'EQUIPE DES COUREURS D'AVENTURE VOUS SOUHAITE UNE  
BONNE FIN DE PREPARATION ET UN BEAU TRAIL !**

**SACHEZ ÉGALEMENT QUE NOUS REVERSERONS 1 EURO  
PAR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ASSOCIATION EVEREST EN SABLE  
REPRÉSENTÉE PAR LE PARRAIN DE L'ÉPREUVE 2020  
Christophe LE SAUX**

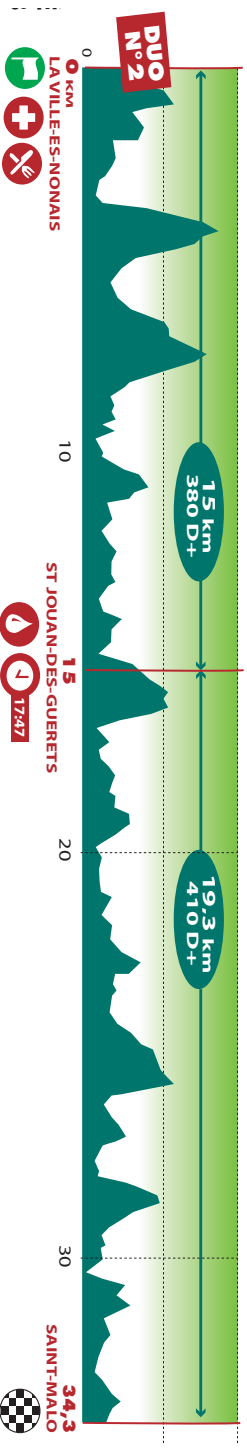
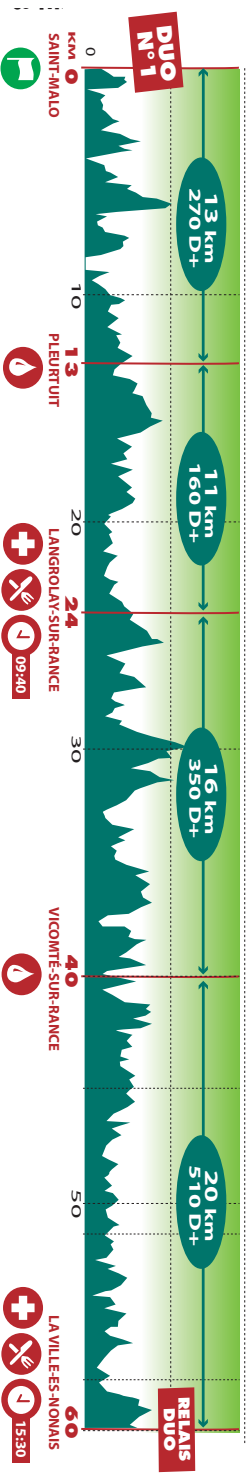
**EVEREST EN SABLE**



# PARCOURS SOLO 94KM



# PARCOURS DUO 60 / 34



# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES 2020

## PARTENAIRE MAJEUR 2020



## PARTENAIRE DE COEUR



## PARTENAIRES OFFICIELS 2020



## PARTENAIRES COMPLICES 2020



## PARTENAIRES SUPPORTERS 2020



ET MERCI À TOUS LES **BÉNÉVOLES** 2020  
QUI VOUS PERMETTENT D'AVOIR CE BEL ÉVÉNEMENT !