



RACE THROUGH THE BUSH

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

OÙ

Départ et arrivée à TOP ROCK au village de Saama.

HORAIRE

- Convocation : 7h00 (à confirmer)
- Briefing course : 7h30 (à confirmer)
- Départ de la course : 8h00 (à confirmer)

La course débutera à l'heure prévue.
Toute coureur en retard sera automatiquement disqualifié.

AVANT LA COURSE

J'arrive au lieu de rendez-vous.
J'attends le briefing de course.

CONDITIONS DE COURSE

La course se déroule sur un terrain accidenté, escarpé, boueux, avec des traversées de petites rivières.

APRES LA COURSE

Rafraichissement et fruits (selon quantité disponible sur l'île)

EQUIPEMENTS

A noter qu'aucune eau, nourriture ou matériel ne sera présent aux différents points de contrôle de la course. Les points de contrôle sont difficiles d'accès à pied et inaccessible par véhicule. Il nous est donc extrêmement difficile d'organiser des ravitaillements.

Il n'y aura pas de distribution de bouteilles d'eau. Vous devez apporter vos propres gourdes et flasques. Des réservoirs d'eau seront disponibles au village uniquement pour remplir votre bouteille d'eau (départ et arrivée).

- Un équipement adapté à la marche/course en pleine nature et à l'autonomie est donc indispensable :
- * Une paire de chaussures de marche/sport (les tongs ne sont pas autorisées).
 - * Un sac contenant au moins 2 Litres d'eau.
 - * Alimentation pour soutenir votre effort pendant une durée de 3 à 7 heures.
 - * Un strapping de 40 cm de long.
 - * 1 téléphone chargé pour l'équipe.
 - * 1 sifflet pour chaque membre de l'équipe.
 - * Le plan de votre parcours (à imprimer par vos soins).

Il est recommandé d'avoir les jambes couvertes (pantalon, chaussettes hautes, collants, ...), une casquette, une paire de gants.

Pour plus d'informations :

Site internet : letrailpacific.com
email : contact@letrailpacific.com
Réseaux sociaux : [@letrailpacific](https://www.instagram.com/letrailpacific)

