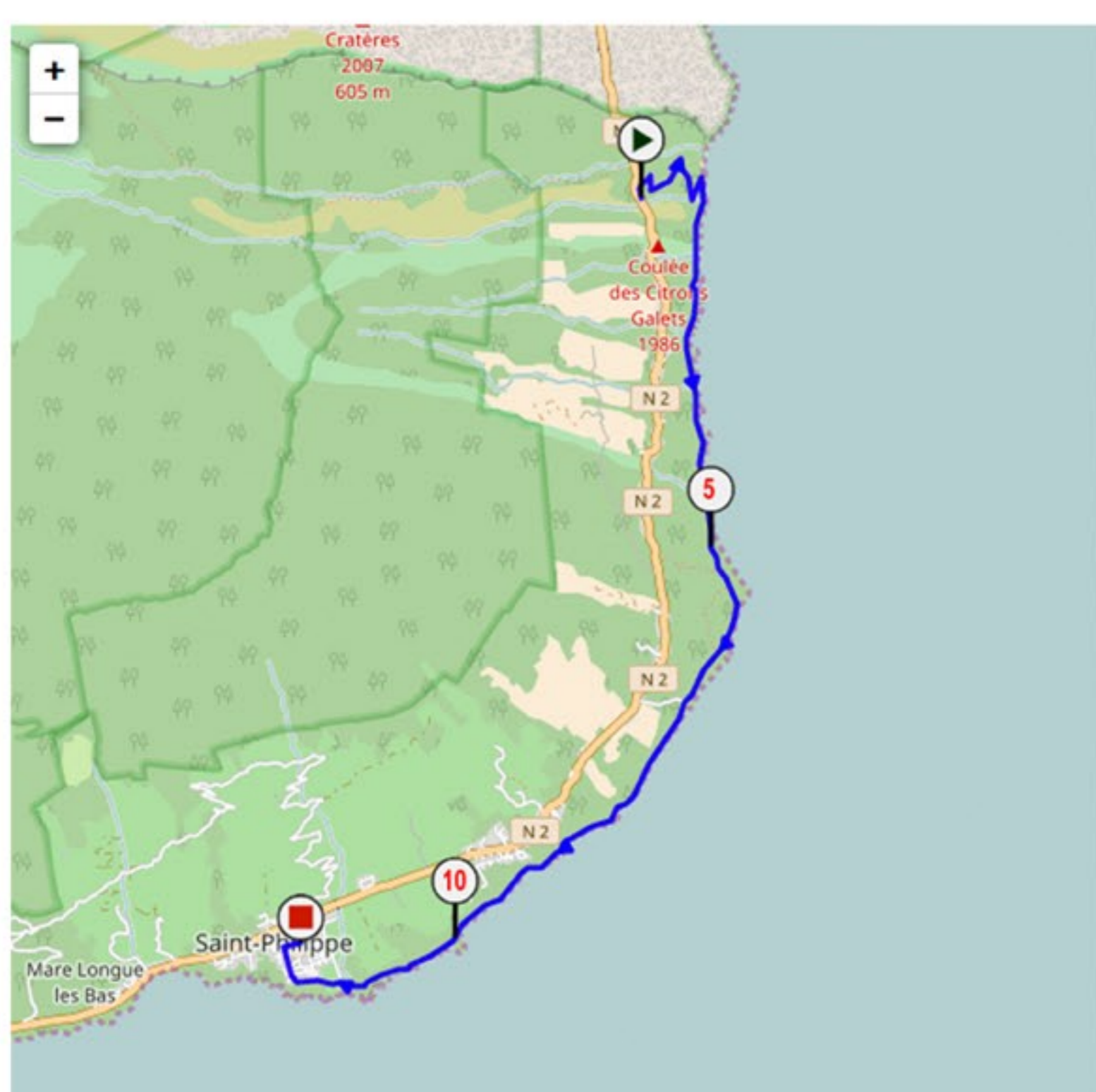
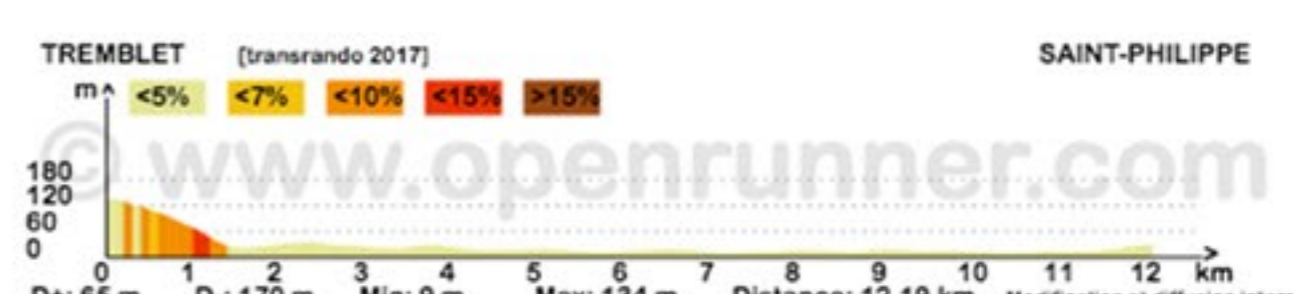


# GUIDE PRATIQUE



Découvrez la passion d'une activité de pleine nature grâce à la Transrando.

Ce format est accessible à toutes et tous, seul, en famille ou entre amis.



## REMISE DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectuera dans les magasins Decathlon :

- Le mardi 16 mai à Saint-Pierre de 10h à 18h
- Le mercredi 17 mai à Sainte-Suzanne de 10h à 18h

**Aucun dossard ne sera remis le jour de l'épreuve.**

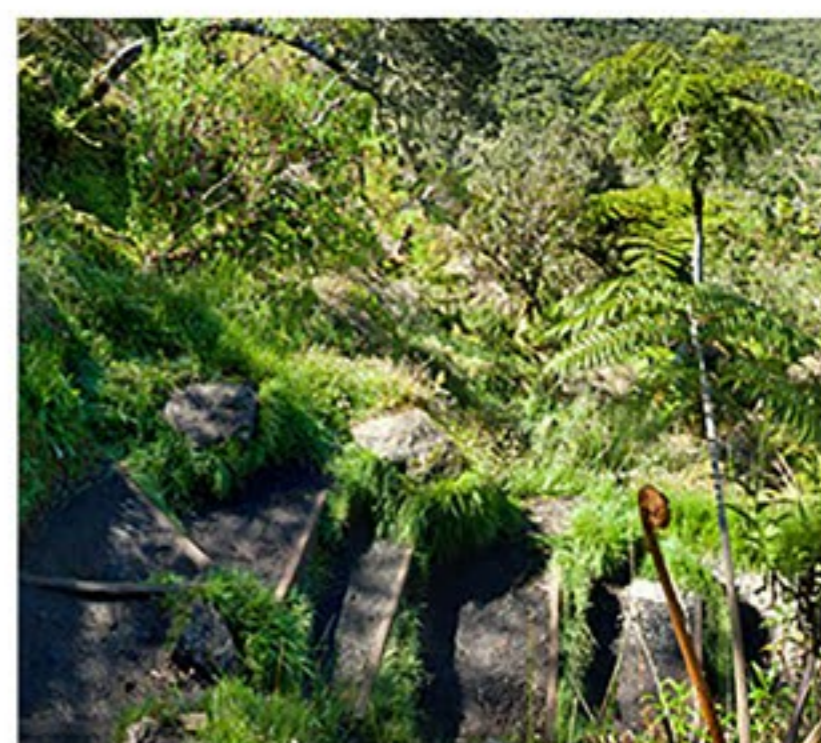
## RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

La TransRun, les communes qu'elle traverse, l'ONF et le Parc National sont engagés résolument dans une démarche de protection de l'environnement et de développement durable.

Nos courses se déroulent en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages aussi bien fragiles qu'exceptionnels.

Cet environnement est unique, chaque trailer se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous travaillons avec l'aide du Parc National et de l'ONF à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts de nos courses sur l'environnement. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude éco-responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

Pas de gobelet en plastique jetable sur la course, pensez à apporter votre gobelet réutilisable ! Ensemble, protégeons notre environnement !



## ITINÉRAIRE ET HORAIRES

### Transrando

LIEUX	DIR	DIST	Vitesse													
			2,5	2,8	3	3,2	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5			
DEPART : RF DU TREMBLET	TD	0	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
QUAI DE SEL - ANCIEN PORT	TAD	1,4	00:33	00:30	00:28	00:26	00:24	00:21	00:18	00:16	00:15	00:14	00:14	00:12	00:12	00:12
QUAI DE MARIE	TD	1,6	00:38	00:34	00:32	00:30	00:27	00:24	00:21	00:19	00:17	00:16	00:16	00:14	00:14	00:14
QUAI PLAT	TD	3,1	01:14	01:06	01:02	00:58	00:53	00:46	00:41	00:37	00:33	00:31	00:28	00:28	00:28	00:28
QUAI DE MOREL	TD	3,9	01:33	01:23	01:18	01:13	01:06	00:58	00:52	00:46	00:42	00:39	00:36	00:36	00:36	00:36
POINTE DE LA TABLE	TD	5,5	02:12	01:57	01:50	01:43	01:34	01:22	01:13	01:06	01:00	00:55	00:50	00:50	00:50	00:50
DOS DE BALEINE	TD	6,7	02:40	02:23	02:14	02:05	01:54	01:40	01:29	01:20	01:13	01:07	01:01	01:01	01:01	01:01
LA PORTE	TD	8	03:12	02:51	02:40	02:30	02:17	02:00	01:46	01:36	01:27	01:20	01:13	01:13	01:13	01:13
QUAI D'HENRI DALLEAU	TD	10	04:00	03:34	03:20	03:07	02:51	02:30	02:13	02:00	01:49	01:40	01:32	01:32	01:32	01:32
RUE DE LA POMPE	TAG	11,2	04:28	04:00	03:44	03:30	03:12	02:48	02:29	02:14	02:02	01:52	01:43	01:43	01:43	01:43
RUE DE LA MARINE	TAD	11,7	04:40	04:10	03:54	03:39	03:20	02:55	02:36	02:20	02:07	01:57	01:48	01:48	01:48	01:48
RUE DU STADE	TAD	12	04:48	04:17	04:00	03:45	03:25	03:00	02:40	02:24	02:10	02:00	01:50	01:50	01:50	01:50
ARRIVEE = STADE DE SAINT PHILIPPE	TD	12,2	04:52	04:21	04:04	03:48	03:29	03:03	02:42	02:26	02:13	02:02	01:52	01:52	01:52	01:52

## CERTIFICAT MÉDICAL

Nom de la course :

Numéro de dossard :

### CERTIFICAT MEDICAL

Je, soussigné Dr \_\_\_\_\_, Docteur en médecine,

certifie que l'examen de M/Mme \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_\_

ne révèle pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Certificat établi à : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature du Médecin : \_\_\_\_\_

Tampon du médecin :