

TABLEAUX DE GESTION DU TEMPS

ÉQUIPES « DÉPART A » OBJECTIF : 30 HEURES

Vitesse de l'équipe par rapport à la difficulté de la section :

- Difficulté 1 : 5 km/h
- Difficulté 2 : 4,5 km/h
- Difficulté 3 : 4 km/h
- Difficulté 4 : 3,5 km/h

Heure de départ : 07:30		sam											
Depart de:	Difficulté	D+	Distance km	Vitesse km/h	Temps de marche	Arrivée à:	Distance cumulée	Jour d'arrivée	Heure d'arrivée	Temps de repos	Heure de départ du PC	Temps cumulé	
Avallon Départ	4	426	17,2	3,5	04:54:51	PC1 - Saint-Brancher	17,2	sam	12:24	0:15	12:39	5:09	
Saint-Brancher PC1	2	285	9,3	4,5	02:04:00	PC2 - Saint-Léger-Vauban	26,5	sam	14:43	1:00	15:43	8:13	
Saint-Léger-Vauban PC2	3	310	13,5	4,0	03:22:30	PC3 - Saint-Agnan	40,0	sam	19:06	0:30	19:36	12:06	
Saint-Agnan PC3	2	255	13,5	4,5	03:00:00	PC4 - Quarré les Tombes	53,5	sam	22:36	1:30	02:06	16:36	
Quarré-les-Tombes PC4	1	214	9,9	5,0	01:58:48	PC5 - St-Germain-des-Champs	63,4	dim	02:05	0:45	02:50	18:20	
St-Germain-des-Champs PC5	3	215	17,4	4,0	04:21:00	PC6 - Saint-Père	80,8	dim	07:11	1:00	08:11	24:41	
Saint-Père PC6	2	289	10,5	4,5	02:20:00	PC7 - Vault-de-Lugny	91,3	dim	10:31	1:15	11:46	28:16	
Vault-de-Lugny PC7	1	157	8,7	5,0	01:44:24	Arrivée - Avallon	100,0	dim	13:30			30:00	
Total du temps de marche :						23:45	Total temps de repos :						6:15
Temps Total du Trail :													30:00

ÉQUIPES « DÉPART B » OBJECTIF : 30 HEURES

Vitesse de l'équipe par rapport à la difficulté de la section :

- Difficulté 1 : 5 km/h
- Difficulté 2 : 4,5 km/h
- Difficulté 3 : 4 km/h
- Difficulté 4 : 3,5 km/h

Heure de départ : 08:30		sam											
Depart de:	Difficulté	D+	Distance km	Vitesse km/h	Temps de marche	Arrivée à:	Distance cumulée	Jour d'arrivée	Heure d'arrivée	Temps de repos	Heure de départ du PC	Temps cumulé	
Avallon Départ	4	426	17,2	3,5	04:54:51	PC1 - Saint-Brancher	17,2	sam	13:24	0:15	13:39	5:09	
Saint-Brancher PC1	2	285	9,3	4,5	02:04:00	PC2 - Saint-Léger-Vauban	26,5	sam	15:43	1:00	16:43	8:13	
Saint-Léger-Vauban PC2	3	310	13,5	4,0	03:22:30	PC3 - Saint-Agnan	40,0	sam	20:06	0:30	20:36	12:06	
Saint-Agnan PC3	2	255	13,5	4,5	03:00:00	PC4 - Quarré les Tombes	53,5	sam	23:36	1:30	01:06	16:36	
Quarré-les-Tombes PC4	1	214	9,9	5,0	01:58:48	PC5 - St-Germain-des-Champs	63,4	dim	03:05	0:45	03:50	18:20	
St-Germain-des-Champs PC5	3	215	17,4	4,0	04:21:00	PC6 - Saint-Père	80,8	dim	08:11	1:00	09:11	24:41	
Saint-Père PC6	2	289	10,5	4,5	02:20:00	PC7 - Vault-de-Lugny	91,3	dim	11:31	1:15	12:46	28:16	
Vault-de-Lugny PC7	1	157	8,7	5,0	01:44:24	Arrivée - Avallon	100,0	dim	14:30			30:00	
Total du temps de marche :						23:45	Total temps de repos :						6:15
Temps Total du Trail :													30:00

LE RÔLE DES SUPPORTERS :

Les supporters sont essentiels ! Sans eux, votre défi deviendra très compliqué. Ils vous rejoindront sur chaque Point de Contrôle afin de pouvoir vous accueillir, vous encourager et vous remotiver si besoin ! Bien entendu leur rôle est également logistique, ils devront conserver vos affaires et

les amener sur les Points de Contrôle en cas de besoin. Ils devront prendre en charge un membre de l'équipe si celui-ci venait à abandonner. Attention nous vous rappelons qu'un abandon doit toujours être signalé à l'enregistrement du Point de Contrôle avant que le membre de l'équipe ne quitte le point

avec ses supporters. Les supporters resteront en contact avec vous par téléphone pendant toute la durée de l'événement, ils pourront également vous suivre en ligne grâce à votre balise GPS sur le site du Trailwalker : www.oxfamtrailwalker.fr

À LIRE AVANT LE DÉPART

RAPPEL DU RÉGLEMENT

Chaque équipe est composée de 4 participant-e-s au départ de la marche, ni plus, ni moins, qui se seront enregistrés le vendredi soir, en amont du départ, et qui auront fournis dans les délais demandés un certificat médical. Aucune dérogation ne sera acceptée.

Aucun remplacement d'un des membres d'une équipe n'est accepté en cours de parcours. Le dossard comme le bracelet d'enregistrement doivent être portés et visibles par les participant-e-s pendant tout le parcours.

SUR LE PARCOURS

Soyez à l'écoute les uns des autres et soutenez-vous. Restez toujours groupés, l'esprit d'équipe est primordial pendant le Trailwalker.

Gardez un contact régulier avec votre équipe de supporters pour les tenir informés de votre évolution.

Marchez au rythme de la personne la plus lente en la laissant en tête de file.

Marchez d'un bon pas dès le début du parcours mais ne poussez pas vos capacités au maximum afin de préserver de l'énergie pour la suite.

Buvez et mangez de manière régulière tout au long du parcours, même si vous n'en ressentez pas le besoin.

Les chiens sont interdits aussi bien pendant la marche qu'aux Points de Contrôle.

BALISAGE DU PARCOURS

Le balisage est effectué grâce à des fanions jaunes. Ces balises sont placées tous les 250 mètres environ ainsi qu'aux intersections.

Si un fanion n'est pas présent à une intersection (ce qui peut arriver à de petites intersections), il convient alors de continuer sur le même chemin.

Durant la nuit, ces fanions seront éclairés. Si vous avez parcouru un long tronçon sans en avoir vu un, revenez sur vos pas.

Veillez à suivre, autant que possible, votre avancée sur la carte de votre carnet de route, cela vous permettra de vous rendre compte d'où vous en êtes, mais aussi de pouvoir vous repérer plus facilement en cas de problème.

PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI 19 MAI 2017	
11H00	Ouverture du bureau d'enregistrement des bénévoles
15H00	Ouverture du Centre Omnisports d'Avallon et des bureaux d'enregistrement marcheur-se-s et supporters. Accès au camping, sanitaires et parkings.
19H00 - 23H00	Grand dîner solidaire au « Marché Couvert », dans le centre ville d'Avallon.
23H00	Fermeture des bureaux d'enregistrement et du Centre Omnisports d'Avallon.

SAMEDI 20 MAI 2017	
06H00 - 08H00	Petit-déjeuner pour les marcheurs et marcheuses au Centre Omnisports d'Avallon.
07H00	Retrait des balises GPS et rassemblement derrière la ligne de départ pour l'échauffement collectif. Uniquement les équipes du « DÉPART A ».
07H30	DÉPART DU TRAILWALKER 2017 POUR LES ÉQUIPES DU « DÉPART A »
08H00	Retrait des balises GPS et rassemblement derrière la ligne de départ pour l'échauffement collectif. Uniquement les équipes du « DÉPART B ».
08H30	DÉPART DU TRAILWALKER 2017 POUR LES ÉQUIPES DU « DÉPART B »

DIMANCHE 21 MAI 2017	
07H00	Ouverture de l'espace d'arrivée, rue de l'hôpital au centre-ville d'Avallon. Espace de repos, ravitaillement et buvette.
13H30	HEURE LIMITE D'ARRIVÉE POUR LES ÉQUIPES DU « DÉPART A »
14H30	HEURE LIMITE D'ARRIVÉE POUR LES ÉQUIPES DU « DÉPART B »
15H00	Fermeture de l'espace d'arrivée.

BALISE GPS :
1 balise GPS par équipe, elle vous sera distribuée samedi matin avant le départ. La balise sera ALLUMÉE, ne touchez à rien. A mettre dans votre sac, loin de votre poche d'eau et de votre couverture de survie. A rendre à l'arrivée ou sur le PC où vous abandonnez dans le cas où aucun marcheur de votre équipe ne continue.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- Un gilet fluorescent ;
- Une lampe frontale + piles de rechange ;
- Un kit de premier secours ;
- 3 téléphones portables chargés, allumés en différé, avec l'application Mammuth Safety.

N° D'URGENCE : 07 82 31 61 13

A utiliser en cas d'urgence, de blessure et/ou d'immobilisation. En cas d'accident grave, appelez le 112, puis le numéro d'urgence. Pour toute autre question, contactez d'abord vos supporters.

VOUS ETES PERDU-E-S SUR LE PARCOURS ?
Envoyez-nous vos coordonnées GPS par SMS via l'application Mammuth Safety. Pour cela :

- Activez le mode position/GPS de votre smartphone.
- Ouvrez l'application Mammuth Safety.
- Cliquez sur SOS pour afficher vos coordonnées GPS.
- Ajouter le n° d'urgence dans le champ SMS et cliquez sur SMS. Votre application SMS va s'ouvrir, avec un message pré-rempli et vos coordonnées GPS.
- Envoyez le SMS.
- Après réception du SMS, l'organisation vous appellera par téléphone.

AVALLON ACCUEILLE LE TRAILWALKER

LE CENTRE OMNISPORTS D'AVALLON EST LE CENTRE NÉVRALGIQUE DU TRAILWALKER. IL EST À LA FOIS LE POINT DE RENDEZ-VOUS DE TOUS LES PARTICIPANT-E-S ET LE POINT DE DÉPART DE L'ÉVÉNEMENT.



Au cœur de la Bourgogne, dans le Parc naturel régional du Morvan, se niche un territoire riche d'histoire et naturellement comblé. Laissez-vous charmer par le cœur historique de cette cité médiévale – ceinte de remparts depuis le IXe siècle, ses jardins en terrasse, ses parcs et ses squares, et sa verdoyante vallée du Cousin.

Venez goûter à la qualité de vie avallonnaise, assis à la table d'une brasserie ou d'un des nombreux restaurants gastronomiques de notre territoire. Entre saveurs subtiles et odeurs inoubliables, spécialités sucrées ou salées, toutes régaleront vos papilles.

Expositions, concerts, festivals, fêtes de village... animent notre territoire toute l'année.

Les musées, châteaux, abbaye, prieuré, églises de style roman bourguignon, charmants lavoirs et nombreuses fontaines, sont autant d'incitations à la promenade et à la rêverie sur les terres du Maréchal Vauban.

C'est dans cet environnement alliant la nature, le patrimoine, la culture et la gastronomie que nous vous invitons à la découverte de notre Morvan.

Diffusion en direct de l'événement tout le week-end sur : www.oxfamtrailwalker.fr

Suivez-nous sur Twitter @Trailwalker_FR et partagez votre aventure avec le hashtag #Trailwalker

Rejoignez-nous sur Facebook « OxfamTrailwalker France » et échangez en direct avec les autres équipes.

Partagez vos photographies en direct avec le hashtag #Trailwalker et suivez-nous > @marchezavecxfam

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES

QUI SOUTIENNENT NOTRE VISION D'UN MONDE PLUS JUSTE.



CARNET DE ROUTE DES ÉQUIPES
PARC NATUREL RÉGIONAL DU MORVAN
20 ET 21 MAI 2017



SECTION #7 : PC6 > PC7

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 10,5 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 91,3 KM
 HEURE FERMETURE PC7 : A : DIM - 11H30 B : DIM - 12H30
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●○○○

VAULT-DE-LUGNY 7

Avallon
 ...passionnément...

SECTION #8 : PC7 > ARRIVÉE

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 8,7 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 100 KM
 HEURE LIMITE D'ARRIVÉE : A : DIM - 13H30 B : DIM - 14H30
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●○○○○

SECTION #1 : DÉPART > PC1

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 17,2 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 17,2 KM
 HEURE FERMETURE PC1 : A : SAM - 12H45 B : SAM - 13H45
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●●●●

6 ST-PÈRE

SECTION #6 : PC5 > PC6

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 17,4 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 80,8 KM
 HEURE FERMETURE PC6 : A : DIM - 08H30 B : DIM - 09H30
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●●○○

5 ST-GERMAIN-DES-CHAMPS

SECTION #2 : PC1 > PC2

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 9,3 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 26,5 KM
 HEURE FERMETURE PC2 : A : SAM - 15H45 B : SAM - 16H45
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●○○○

1 ST-BRANCHER

2 ST-LÉGER-VAUBAN

SECTION #5 : PC4 > PC5

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 9,9 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 63,4 KM
 HEURE FERMETURE PC5 : A : DIM - 03H00 B : DIM - 04H00
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●○○○○

SECTION #3 : PC2 > PC3

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 13,5 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 40 KM
 HEURE FERMETURE PC3 : A : SAM - 19H45 B : SAM - 20H45
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●●●○

4 QUARRÉ-LES-TOMBES

SECTION #4 : PC3 > PC4

DISTANCE DE L'ÉTAPE : 13,5 KM
 DISTANCE CUMULÉE : 53,5 KM
 HEURE FERMETURE PC4 : A : DIM - 00H00 B : DIM - 01H00
 DIFFICULTÉ DE LA SECTION : ●●●○○

3 ST-AGNAN

2.5 km

INFORMATION SUR LES PC

Gobelets ECOCUPS : Chaque personne se verra distribuer un gobelet « ECOCUP » à son arrivée le vendredi dans son pack de bienvenue. Ce gobelet est à garder avec vous pour être utilisé sur tous les autres Points de Contrôle. Afin de limiter les déchets et l'empreinte carbone du Trailwalker, nous ne distribuerons pas de gobelets en carton.



	DISTANCE DEPUIS LE DERNIER PC	DISTANCE CUMULÉE	OUVERTURE DU POINT DE CONTRÔLE	FERMETURE DU POINT DE CONTRÔLE	FERMETURE DU POINT DE CONTRÔLE	ASSISTANCE MÉDICALE	REPAS ÉQUIPES	BOISSONS CHAUDES & FRAÎCHES	ESPACE REPOS	MASSAGES	DOUCHES COLLECTIVES	REPAS OU SNACKS SUPPORTERS
DÉPART AVALLON	0 KM	-	-	DÉPART A - 7H30	DÉPART B - 8H30	-	-	-	-	-	DOUCHE GYMNASÉ	-
PC 1 SAINT-BRANCHER	17,2 KM	17,2 KM	09H30	12H45	13H45	OUI	SANDWICHES + SNACKS	OUI	-	-	-	BOISSONS
PC 2 SAINT-LÉGER-VAUBAN	9,3 KM	26,5 KM	11H45	15H45	16H45	OUI	SNACKS	OUI	-	-	-	SNACKS + BOISSONS
PC 3 SAINT-AGNAN	13,5 KM	40 KM	14H00	19H45	20H45	OUI	SNACKS	OUI	-	-	-	SNACKS + BOISSONS
PC 4 QUARRÉ-LES-TOMBES	13,5 KM	53,5 KM	16H15	00H00	01H00	OUI	PLAT CHAUD	OUI	OUI	OUI	OUI	REPAS CHAUD / SNACKS
PC 5 ST-GERMAIN-DES-CHAMPS	9,9 KM	63,4 KM	18H00	03H00	04H00	OUI	SNACKS	OUI	OUI	-	-	-
PC 6 SAINT-PÈRE	17,4 KM	80,8 KM	21H00	08H30	09H30	OUI	SNACKS	OUI	OUI	OUI	-	-
PC 7 VAULT-DE-LUGNY	10,5 KM	91,3 KM	22H30	11H30	12H30	OUI	SNACKS	OUI	OUI	-	-	-
ARRIVÉE AVALLON	8,7 KM	100 KM	23H30	13H30	14H30	OUI	SNACKS	OUI	OUI	OUI	DOUCHE GYMNASÉ	COMMERCES AVALLON

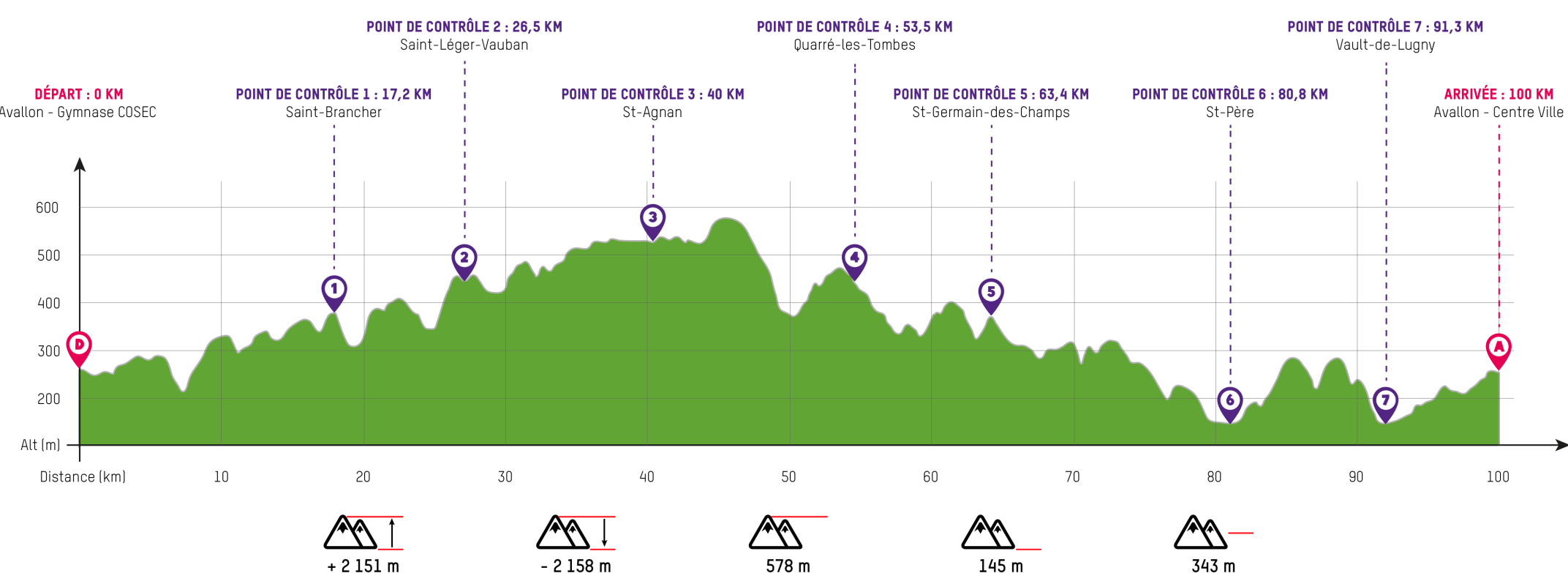
SCANNING DES ÉQUIPES : Chaque participant-e devra porter son dossard de manière visible et le présenter au départ de chaque Point de Contrôle afin que les équipes de bénévoles puissent les scanner et ainsi contrôler la progression de l'ensemble des équipes.

REPAS SUR LES POINTS DE CONTRÔLE : Un panier repas sera distribué à chaque équipe sur le PC1 avec 1 sandwich par personne. Vous pourrez ainsi faire une pause déjeuner quand vous le souhaitez et reprendre des forces pour le reste de la journée. Un repas chaud vous sera servi sur le PC4. Le ravitaillement est exclusivement réservé aux marcheur-se-s. Des repas et snacks spécifiques sont destinés aux supporters contre une participation financière. Le détail de ces propositions est décrit dans le Carnet de Route Supporters.

ACCÈS AUX PC POUR LES SUPPORTERS : Les supporters ne peuvent rejoindre leurs équipes qu'aux Points de Contrôle. Il est strictement interdit aux supporters de marcher sur le parcours avec leur équipe. Aucune assistance ne leur sera apportée en cas de problème.

BÂTONS : Si vous souhaitez vous procurer des bâtons, nous en vendrons le vendredi à l'enregistrement et aux PC1 et PC4. La paire de bâtons est vendue à 30€ (vous pouvez toujours confier cette somme à vos supporters pour ne pas la garder dans votre sac).

PROFIL DES DENIVELÉS DU TRAILWALKER OXFAM 2017



NUMÉRO D'URGENCE 24H/24 À CONSERVER SUR VOUS
 EN PERMANENCE DURANT TOUTE LA DURÉE DU TRAILWALKER :

07 82 31 61 13