

TABLEAU DE GESTION DU TEMPS
TRAILWALKER OXFAM AVALLON 2021

DÉPART A - 07H30 : OBJECTIF 30H DÉPART B - 08H30 : +1H00 DÉPART C - 09H30 : +2H00

Table with 12 columns: Départ de, Difficulté, Description des sections, 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. It contains a detailed schedule for the trailwalker event across various sections and difficulty levels.

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

NUMÉRO D'URGENCE : 07 82 31 61 13
A utiliser en cas d'urgence, de blessure et/ou d'immobilisation. En cas d'accident grave, appeler le 112, puis le numéro d'urgence. Pour toute autre question, contactez d'abord vos supporters.

À LIRE AVANT LE DÉPART

RAPPEL DU RÈGLEMENT
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.
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 jalonnettes. Ces balises sont placées tous les 250 mètres environ ainsi qu'aux intersections.
Si une jalonnette n'est pas présente à une intersection (ce qui peut arriver à de petites intersections), il convient alors de continuer sur le même chemin.
Durant la nuit, ces jalonnettes seront éclairées. Si vous avez parcouru un long tronçon sans en avoir vues, 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 de votre avancée, mais aussi de pouvoir vous repérer plus facilement en cas de problème.

RÈGLE DES TROIS MARCHEURS
Chaque participant-e qui souhaite abandonner devra le faire au Point de Contrôle et le signaler aux bénévoles présents à la sortie du Point de Contrôle. En cas de 2 ou 3 abandons dans une équipe, le reste de l'équipe devra fusionner avec une autre équipe avant de reprendre la marche en le notifiant aux bénévoles. Les bénévoles ont la consigne de faire partir les marcheur-se-s par équipe minimum de 3 personnes. Les personnes ayant abandonné seront pris en charge par leurs supporters.
RÔLE DES SUPPORTERS
Les supporters sont essentiels ! Sans eux, votre défi deviendra très compliqué. Ils vous rejoindront sur chaque Point de Contrôle (PC) afin de pouvoir vous accueillir, vous encourager et vous remotiver si besoin ! Ils assureront également votre soutien logistique en conservant vos affaires et en les amenant sur les PC en cas de besoin. Ils devront prendre en charge un membre de l'équipe si celui-ci venait à abandonner. Les supporters ne peuvent rejoindre les équipes qu'aux Points de Contrôle. Dans le contexte sanitaire actuel, un espace leur sera dédié - l'intérieur des PC étant réservé aux marcheur-se-s. Les supporters ne sont pas autorisés à retrouver les équipes sur l'ensemble du parcours, à l'exception du dernier tronçon entre le PC8 et l'Arrivée (sur inscription préalable). Aucune assistance ne leur sera apportée en cas de problème.
Le port du masque chirurgical est obligatoire pour toutes les personnes présentes sur les zones PC (extérieur et intérieur).
NATURE & ENVIRONNEMENT
Toute dégradation de l'environnement est passible de disqualification pour vous ET vos supporters. Réduisez votre volume de déchets, notamment plastiques, collectez ces déchets et déposez-les dans les poubelles mises à votre disposition aux Points de Contrôle, en respectant les consignes. Des toilettes sont à votre disposition à chaque PC.

GESTES BARRIÈRES
Présentation obligatoire du pass sanitaire pour accéder à l'enregistrement et participer à l'événement.
• Port du Masque chirurgical obligatoire dans la zone « Départ/Arrivée », dans les zones PC (extérieur et intérieur) et les espaces intérieurs (gymnase, salle de restauration, salle des fêtes, etc.) et désinfection régulière des mains.
• Respect de la distanciation : jauge maximale dans les espaces clos, flux et marquage au sol.
• Départs par vague de façon échelonnée.
• Repas individualisés et ravitaillement distribué pour limiter les contacts.
• Délimitation de zones réservées exclusivement aux marcheur-se-s :
- Des zones mixtes (marcheur-e-s et supporters) seront mises en place.
- Espace intérieur uniquement accessible aux marcheur-se-s.
• Zones de repos supprimées à l'intérieur des PC de nuit. Prévoir matériel de camping auprès des supporters (PC4, 5, 6).
• Remise des médailles informelles à l'arrivée.

PROGRAMME DU WEEK-END

Table with 2 columns: Time slot and Event description. It details the schedule for the weekend, including the opening and closing of the market, the start of the trailwalker, and the closing of the event.

Pour accéder à l'événement, la présentation d'un pass sanitaire valide et d'une pièce d'identité sont obligatoires pour tou-te-s les participant-e-s (marcheur-se-s, supporters et bénévoles) à partir de 18 ans.
MATÉRIEL OBLIGATOIRE
• Un gilet fluorescent ;
• Une lampe frontale + batterie de rechange ;
• Un kit de premier secours ;
• 3 téléphones portables chargés, allumés en différé ;
• Des masques chirurgicaux (masques en tissu interdits) en nombre suffisant ;
• Du gel hydro-alcoolique.
BALISE GPS
1 balise GPS par équipe 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 un Point de Contrôle en cas d'abandon total de l'équipe. Pour respecter les règles sanitaires et la gestion des flux, merci de vous présenter uniquement à l'heure de votre retrait, aucune balise GPS ne sera remise avant votre heure prévue.
ENREGISTREMENT
L'enregistrement de chaque marcheur-se, supporter se fait au Marché Couvert. L'enregistrement se fait obligatoirement par équipe complète, à votre arrivée.
APÉRITIF SOLIDAIRE DU VENDREDI SOIR
Il aura lieu à sur la place des Terreaux, en face du Marché Couvert. Il est accessible à toutes et à tous après avoir fait contrôler le pass sanitaire, procédé à l'enregistrement et récupéré le bracelet d'identification. Les équipes pourront profiter d'une boisson et d'un kit apéritif (gratuits - ticket à récupérer à l'enregistrement) et profiter d'un moment convivial avant le grand départ ! Buvette et proposition apéritive également accessible pour les supporters (payant). En raison du contexte sanitaire, les places seront limitées.
CAMPING
Camping possible à proximité du Gymnase de la Morlande. Accès sanitaires et douches à l'intérieur du Gymnase. Adresse : Centre Omnisports Avallon à Coter la Morlande. Rue du Docteur Schweitzer, 89200 AVALLON

AVALLON ACCUEILLE LE TRAILWALKER

LA ZONE HISTORIQUE DE LA VILLE EST LE CENTRE NÉVRALGIQUE DE CETTE ÉDITION :
- NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE ! L'ENREGISTREMENT DU VENDREDI SE FERA AU MARCHÉ COUVERT D'AVALLON.
- LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SERONT LOCALISÉS SUR LA PLACE DES TERREAUX.



Diffusion en direct de l'événement tout le week-end sur : www.oxfamtrailwalker.fr
Rejoignez-nous sur Facebook « TrailwalkerOxfam France » et échangez en direct avec les autres équipes.
Suivez-nous sur Twitter @Trailwalker_FR et partagez votre aventure avec le hashtag #TrailwalkerOxfam
Retrouvez-nous sur Instagram @trailwalkeroxfam et partagez vos photos en direct avec le hashtag #TrailwalkerOxfam

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES
QUI SOUTIENNENT NOTRE VISION D'UN MONDE PLUS JUSTE.



11 & 12 SEPTEMBRE 2021 - PARC NATUREL RÉGIONAL DU MORVAN
CARNET DE ROUTE MARCHEURS
OXFAM TRAILWALKER 100KM | EQUIPES DE 4 | 30H
Avallon
OXFAM France

PC1 : ANNÉOT : 10,9 KM

SECTION #1 : DÉPART > PC1

DISTANCE SECTION : 10,9 KM
DISTANCE CUMULÉE : 10,9 KM

D+ de la section : 182 m D- de la section : 265 m

HEURE DE FERMETURE PC1 : 11H00/12H00/13H00

1

8

A

D

PC8 : SAUVIGNY-LE-BOIS : 92,9 KM

SECTION 8 : PC 7 > PC8

DISTANCE SECTION : 12,2 KM
DISTANCE CUMULÉE : 92,9 KM

D+ de la section : 178 m D- de la section : 182 m

HEURE DE FERMETURE PC8 : 12H00/13H00/14H00

7

6

5

4

PC7 : CUSSY-LES-FORGES : 80,7 KM

SECTION 7 : PC6 > PC7

DISTANCE SECTION : 6,5 KM
DISTANCE CUMULÉE : 80,7 KM

D+ de la section : 103 m D- de la section : 126 m

HEURE DE FERMETURE PC7 : 08H15/09H15/10H15

3

2

ARRIVÉE : AVALLON : 100 KM

SECTION 9 : PC8 > ARRIVÉE

DISTANCE SECTION : 7,1 KM
DISTANCE CUMULÉE : 100 KM

D+ de la section : 83 m D- de la section : 117 m

HEURE LIMITE D'ARRIVÉE : 13H30/14H30/15H30

PC6 : SAINTE-MAGNANCE : 74,2 KM

SECTION 6 : PC 5 > PC6

DISTANCE SECTION : 11,5 KM
DISTANCE CUMULÉE : 74,2 KM

D+ de la section : 216 m D- de la section : 331 m

HEURE DE FERMETURE PC6 : 06H15/07H15/08H15

PC5 : SAINT-LÉGER-VAUBAN : 62,7 KM

SECTION 5 : PC4 > PC5

DISTANCE SECTION : 9,2 KM
DISTANCE CUMULÉE : 62,7 KM

D+ de la section : 243 m D- de la section : 260 m

HEURE DE FERMETURE PC5 : 02H45/03H45/04H45

PC4 : QUARRÉ-LES-TOMBES : 53,5 KM

SECTION 4 : PC3 > PC4

DISTANCE SECTION : 12,6 KM
DISTANCE CUMULÉE : 53,5 KM

D+ de la section : 403 m D- de la section : 296 m

HEURE DE FERMETURE PC4 : 00H00/01H00/02H00

PC3 : CHASTELLUX-SUR-CURE : 40,9 KM

SECTION #3 : PC2 > PC3

DISTANCE SECTION : 16,7 KM
DISTANCE CUMULÉE : 40,9 KM

D+ de la section : 495 m D- de la section : 300 m

HEURE DE FERMETURE PC3 : 20H00/21H00/22H00

PC2 : SAINT-PÈRE : 24,2 KM

SECTION #2 : PC1 > PC2

DISTANCE SECTION : 13,3 KM
DISTANCE CUMULÉE : 24,2 KM

D+ de la section : 287 m D- de la section : 313 m

HEURE DE FERMETURE PC2 : 15H00/16H00/17H00

11 & 12 SEPTEMBRE 2021

OXFAM

TRAILWALKER

100KM | EQUIPES DE 4 | 30H

INFORMATIONS PC

Gobelet Ecocup et Lunchbox

Chaque personne se verra distribuer un gobelet « ECOUP » et une boîte « LUNCHBOX » à son arrivée le vendredi dans son pack de bienvenue. Ce gobelet et cette box sont à garder avec vous pour être utilisés sur tous les Points de Contrôle. Afin de limiter les déchets et l'empreinte carbone du Trailwalker, nous ne distribuerons pas de gobelets ni de barquettes en carton.

	DISTANCE DEPUIS LE DERNIER PC	DISTANCE CUMULÉE	OUVERTURE DU POINT DE CONTRÔLE	FERMETURE DU POINT DE CONTRÔLE	ASSISTANCE MÉDICALE	REPAS ÉQUIPES	SPÉCIFICITÉS PC	ESPACE CAMPING	MASSAGES & DOUCHES	REPAS OU SNACKS SUPPORTERS
DÉPART AVALLON	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PC1 ANNÉOT	10,9 KM	10,9 KM	09H00	13H00	OUI	SNACKS + EAU	SANDWICHS	-	-	BUVETTE + RESTAURATION
PC2 SAINT-PÈRE	13,3 KM	24,2 KM	11H00	17H00	OUI	SNACKS + EAU	VENTE DE BÂTONS	-	-	BUVETTE + RESTAURATION
PC3 CHASTELLUX-SUR-CURE	16,7 KM	40,9 KM	13H30	22H00	OUI	SNACKS + EAU	FROMAGES & CHARCUTERIE	-	-	BUVETTE
PC4 QUARRÉ-LES-TOMBES	12,6 KM	53,5 KM	15H15	02H00	OUI	SNACKS + EAU + SODA	REPAS CHAUD	OUI	OUI	BUVETTE + RESTAURATION
PC5 SAINT-LÉGER-VAUBAN	9,2 KM	62,7 KM	16H45	04H45	OUI	SNACKS + EAU + SODA	SOUPE EN SACHET	OUI (SI LE TEMPS LE PERMET)	-	CRÊPES
PC6 SAINTE-MAGNANCE	11,5 KM	74,2 KM	18H15	08H15	OUI	SNACKS + EAU + SODA	FROMAGES & CHARCUTERIE	OUI	-	-
PC7 CUSSY-LES-FORGES	6,5 KM	80,7 KM	19H15	10H15	OUI	SNACKS + EAU	PETIT DÉJEUNER	-	-	-
PC8 SAUVIGNY-LE-BOIS	12,2 KM	92,9 KM	21H15	14H00	OUI	SNACKS + EAU	-	-	-	BUVETTE + RESTAURATION
ARRIVÉE AVALLON	7,1 KM	100 KM	22H15	15H30	OUI	SNACKS + EAU	-	-	-	-

SUIVI GPS LIVE : Grâce à la balise GPS que nous vous distribuons, vous pourrez suivre votre progression en direct sur Internet et permettre à vos proches de faire de même. Une seule adresse à retenir : www.oxfamtrailwalker.fr

BÂTONS : Des bâtons de marche seront disponibles à la vente lors de l'enregistrement le vendredi et sur le PC2. La paire de bâtons est vendue à 30€ (paiement par chèque ou espèces).

REPAS :

- Un panier repas sera distribué à chaque équipe sur le PC1 avec un sandwich par personne. Vous pourrez ainsi faire une pause déjeuner quand vous le souhaitez sur le parcours.
- Un repas chaud sera servi le samedi soir sur le PC4. Idéal pour reprendre des forces avant d'attaquer la deuxième partie du parcours !
- Ravitaillements : Sur chaque PC, vous retrouverez un ravitaillement à base d'éléments sucrés et salés. Il est exclusivement réservé aux marcheur-se-s.
- Supporters : Des repas, snacks et buvettes sont destinés aux supporters contre une participation. Le détail de ces propositions est décrit dans le Carnet de Route Supporters.

PROFIL DES DENIVELÉS TRAILWALKER OXFAM AVALLON 2021

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

07 82 31 61 13