

Fiche technique :

§ **Trail Nocturne des Neiges La Tramassel 20 km**

- Date : 28 janvier 2023

- Distance : 20 km

- Lieu et heure de départ : (Restaurant le Refuge ski de piste, 18h00 fonction des conditions du moment)

§ **Matériel obligatoire : Couverture de survie, 1 sifflet, 1 couche bas du corps, 2 couches haut du corps, 1 bonnet u un bandeau, réserve d'eau, frontale, barres énergétiques.**

§ **BRIEFING DE COURSE** : oui (Date et lieu restaurant le Refuge 28 janvier 2023 17h30)

§ **Descriptif de la course** : Parcours sur les pistes de ski de fond damées (deux boucles de 10 km)

§ **Renseignements et inscriptions :**

E-mail : larondedesbualas@gmail.com

Site : www.trails-hautacam.com

Tél. : 06 75 28 48 41

§ **Prix d'inscriptions** : 20 € jusqu'au 15 janvier 2023

§ **Inscriptions en ligne sur le site** : www.trails-hautacam.com

§ **Inscriptions par courrier jusqu'au 15 janvier 2023 au même tarif:**

Bulletin d'inscription téléchargeable sur le site, prévoir délai du courrier de la poste ! A remplir et à renvoyer avec le règlement par chèque libellé à l'ordre de « La Ronde des Bualas » et accompagné du certificat médical portant la mention de « non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition » ou la copie de la licence à l'adresse suivante :

La Ronde des Bualas – 26 route de Nouilhan – 65400 Beaucens

§ **Remise des dossards :**

le jour même à partir de 16h au bar restaurant de la station « le Refuge »

§ **Ravitaillements** : 1 ravitaillement au 10ème km

§ **Résultats** : Affichés à l'issue de la course, téléchargeables sur le site : www.trails-hautacam.com

§ **Services** : Parking, café d'accueil offert, repas d'après course comportant un potage de légumes, une portion De pâtes (200 g), un émincé de volaille (80 g) et un verre de vin.

Nous vous souhaitons une belle course 2023