

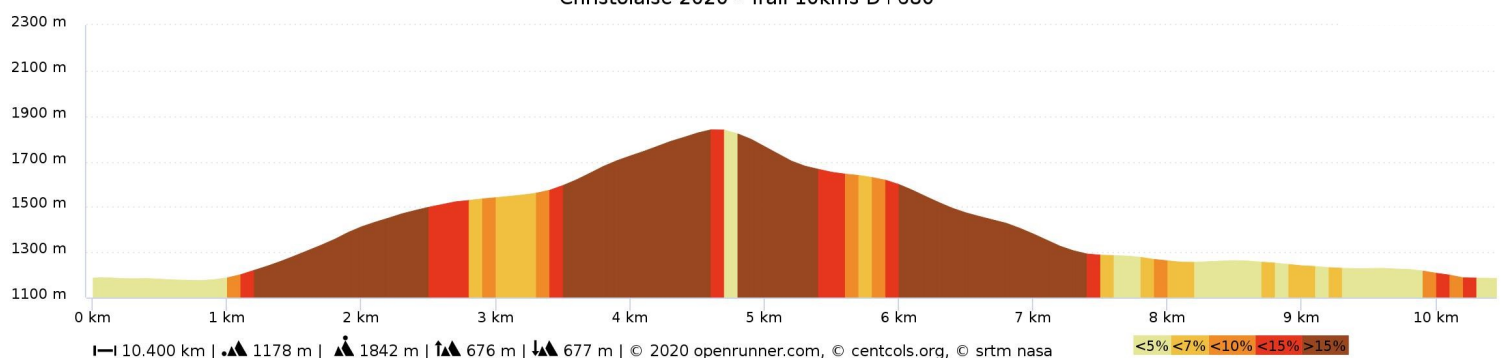
Roadbook Trail

Christolaise 10km

MAJ 31 juillet 2020



Christolaise 2020 - Trail 10kms D+680



La Christolaise est une course pour se faire
« plaisir » n'allez pas au-delà de vos capacités,
Sachez abandonner si besoin.

Vous évoluez dans un milieu naturel
et parfois hostile,
Soyez prudents et respectez les consignes
car vous êtes les premiers garants
de votre propre sécurité .

Ravitaillement :

En raison des mesures
sanitaires covid-19
les participants doivent
être autonome en vivre

!Pas d'emballage dans la
nature! merci.

Extrait de l'article 6 : Matériel

Matériel obligatoires pour tous les parcours liée à l'épidémie de Covid-19 : :

Masque : Le port du masque sera obligatoire en plu-
sieurs moments clés de votre passage sur notre
épreuve : retrait des dossards, départs, navette rapa-
triement ... Il est donc **obligatoire de l'avoir toujours
disponible**.

Gobelets : Dans le but évident de réduire l'utilisation
de matériel à usage unique, ainsi que la quantité de
déchets, **chaque participant devra disposer de son
propre gobelet réutilisable**. Aucun gobelet ne sera
mis à disposition sur les points de ravitaillement.
Nous ne vendrons pas de gobelet sur place.

B - Matériel obligatoire pour le 10 kms

- * Un masque
- * Un gobelet

Matériel vivement conseillé :
fiche roadbook, téléphone portable, réserve alimen-
taire, veste imperméable.

Types de chemins :

Les chemins sont des sentiers de montagne
étroits où la bousculade est interdite.

Le terrain est variable tantôt **herbeux, pierreux**
ou couvert d'**épinés de pin** et **boueux** aux
abords des ruisseaux.

Soyez prudents et redoublez de vigilance.
Merci.

Blessé, perdu, abandon ?

Pas de soucis appeler nous
ou adresser vous au bénévole le plus proche.

véro **06.477.477.48**

Jean Charles **06.08.45.83.64**

Organisateur **07.83.66.29.18**

Secours public **112** en leur précisant
que vous êtes en zone montagne :
« St Christophe en Oisans
trail la Christolaise »

Règlements et Résultats :

www.chronosphère.fr

Photos sur : <http://oisimages.com>

Bonne course !