

SORTIE ANNUELLE 14/15/16 avril 2023



Tiken
TRAIL



15 AVR
2023



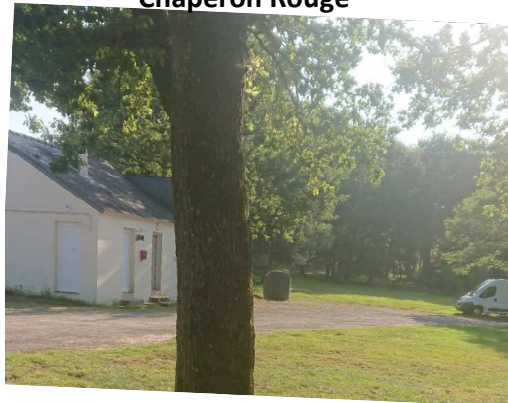
**PAYS DE REDON
MORBIHAN
BRETAGNE**



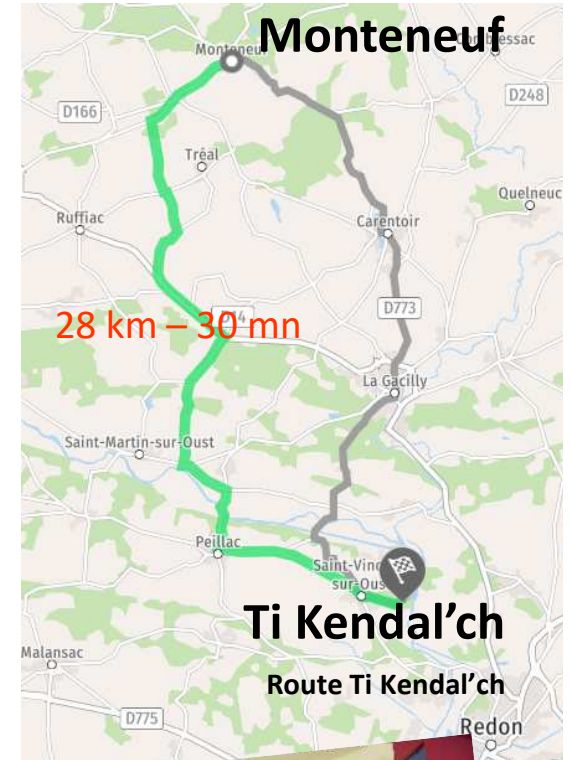
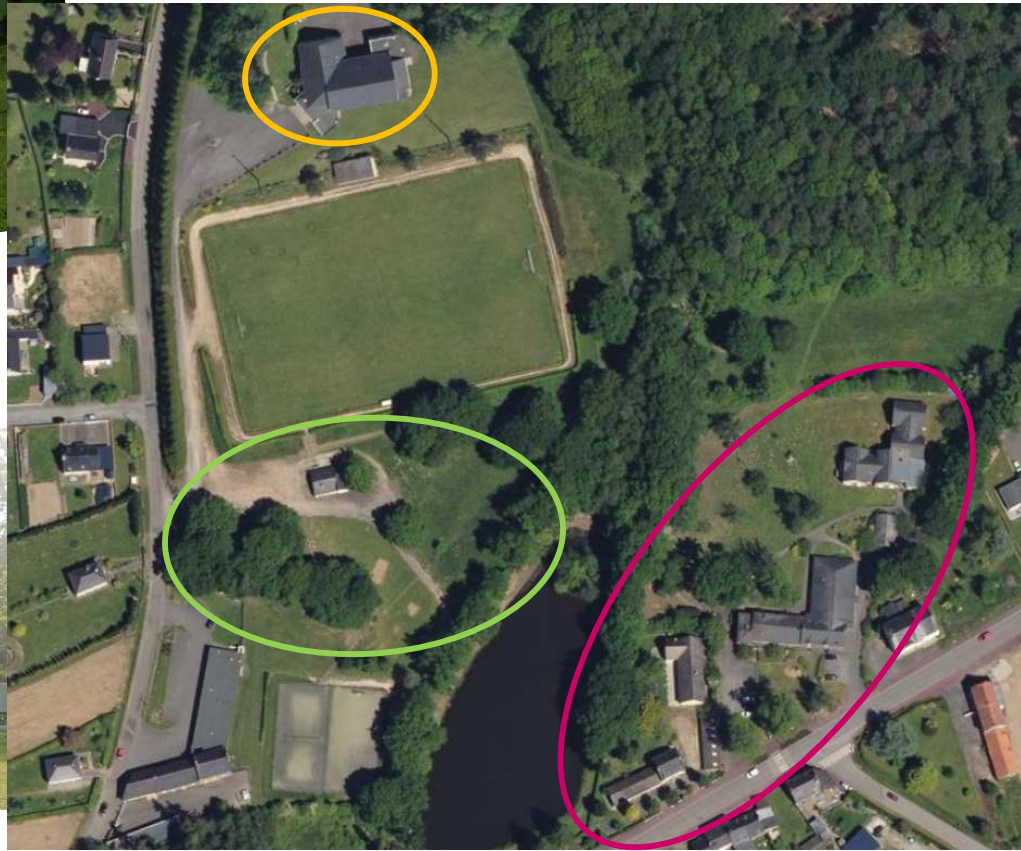
Lieux d'hébergement et salle de restauration



Camping municipal
Route du
Chaperon Rouge



Salle municipale
Chaperon Rouge



Association les Landes
1, rue des Menhirs
56380 Monteneuf

02 97 93 26 74



- Lits dans hébergement:**
- Prévoir sac couchage ou draps
 - Couvertures à disposition
 - Lits équipés de draps housse et taies d'oreiller

HEBERGEMENT VENDREDI / SAMEDI

- En fin de séjour:**
- Déposer les draps housse, les taies d'oreiller- et les tapis de douche dans les bacs situés au RDC.
 - Les alèzes sont à laisser sur les matelas et les oreillers sur les lits

Légende

- Lits superposés (2 places)
- Lit simple (1 place)
- Douche
- Lavabo
- W-C

CHEVREUIL

LE BESCOND	Corinne
LE BESCOND	Philippe
MATHE	Jean Marie
MATHE	Sylvie

VIPERE

DE RAIMOND	Cathy
DE RAIMOND	François

RENARD

CLERGET	Marie-Paule
CLERGET	Erik

BRUYERE

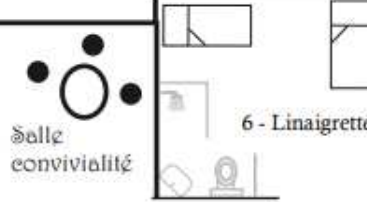
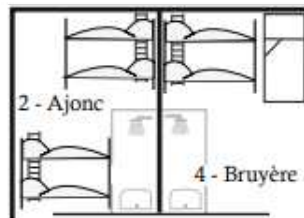
BRUNET	Erwin
CATHERINE	Thomas
LEFIEVRE	Nicolas

LINAIGRETTE

LETHIMONIER	Mireille
LETHIMONIER	Claude

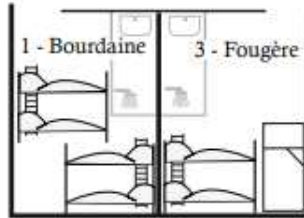
AJONC

BOUCHEREAU	Daniel
BOUCHEREAU	Isabelle
MAINDRU	Philippe
MAINDRU	Françoise



BOURDAINE

LEGEARD	Wilfrid
LEGEARD	Laurence
DENIAUD	Yves
DENIAUD	Catherine

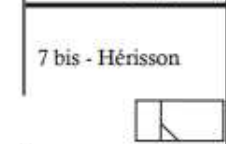
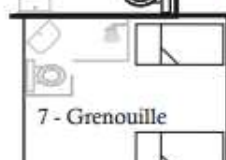
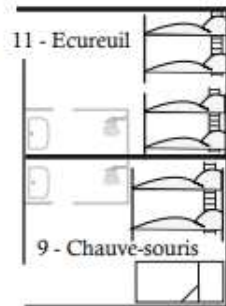
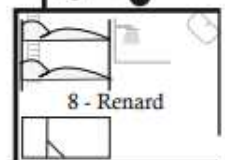
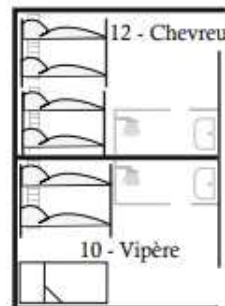


FOUGERE

BOUTIN	Corinne
BROCHET-DURAND	Micheline
LE STER	Magali

DROSERA

ALLAIRE	Alain
ALLAIRE	Agnès



ECUREUIL

BONNEC	Mina
BONNEC	Franck
TOURRES	Jerome
TOURRES	Héloïse

CHAUVE-SOURIS

SAILLY	Anne Marie
HENRY	Marc

GRENOUILLE

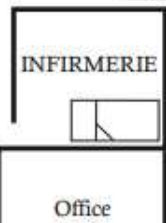
FONTENEAU	Robert
FONTENEAU	Chantal

HERISSON

CATROS	Patrick
--------	---------

Rez-de-Chaussée
36 places

□ Aile "animaux" :
19 places
(+1 si nécessaire)



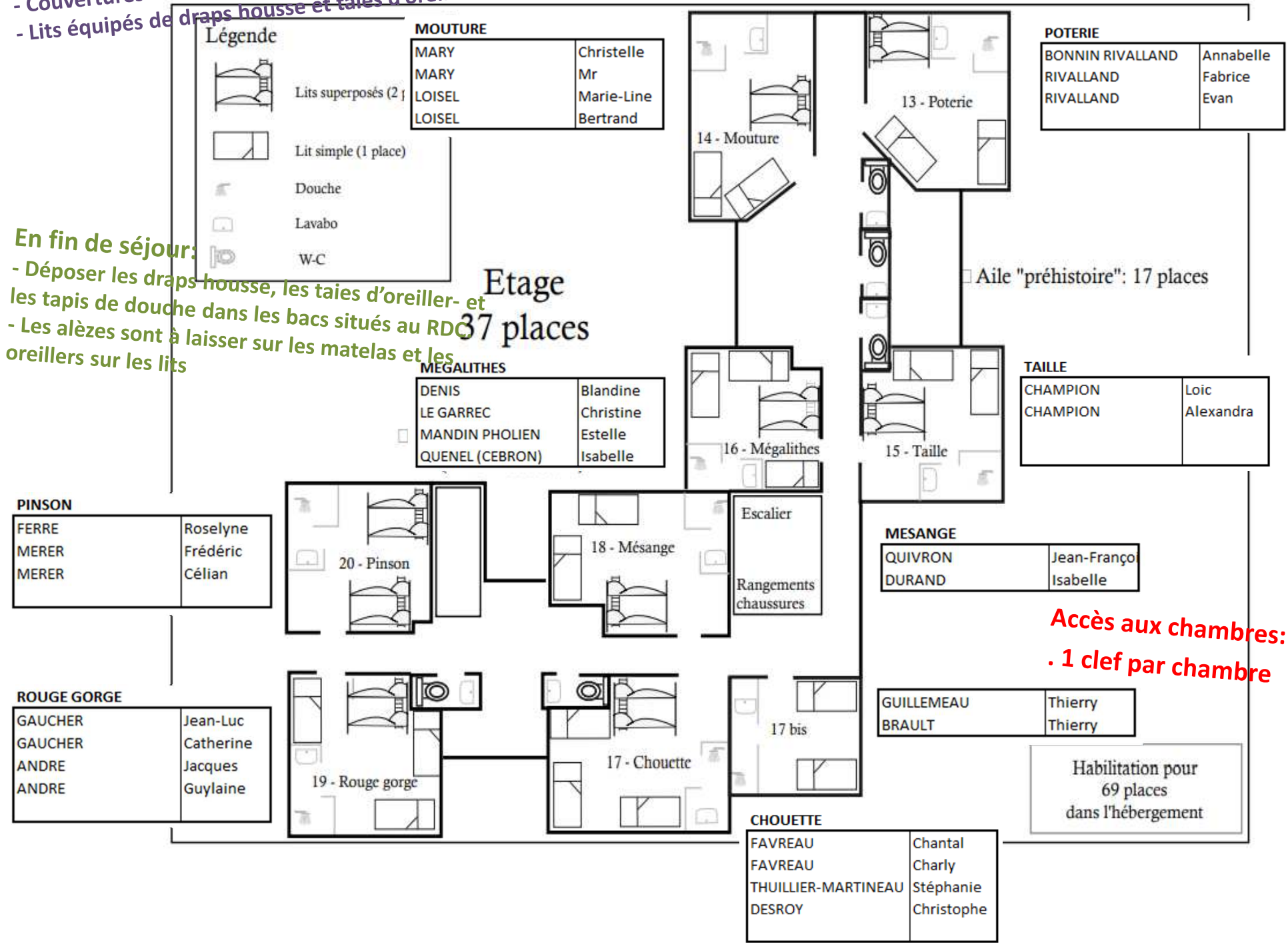
Accès aux chambres:
vendredi: à partir de 17h30
1 clef par chambre

Habilitation pour
69 places
dans l'hébergement

- Lits dans hébergement:**
- Prévoir sac couchage ou draps
 - Couvertures à disposition
 - Lits équipés de draps housse et taies d'oreiller

HEBERGEMENT SAMEDI

- En fin de séjour:**
- Déposer les draps housse, les taies d'oreiller- et les tapis de douche dans les bacs situés au RDC
 - Les alèzes sont à laisser sur les matelas et les oreillers sur les lits



**Accès aux chambres:
. 1 clef par chambre**

PROGRAMME DU TIKEN TRAIL



50
KM

+1000M

10:30

2 points ITRA
2 points Montagne

28
KM

+630M

12:30

1 point ITRA
2 points Montagne



19
KM

+465M

14:00

2 points Montagne



13
KM

+310M

15:00

**Le TIKEN TRAIL =
course exigeante**

8
KM

+220M

16:15



TI'600 m
COURSE

TIKEN
RELAIS

3 x 600 m

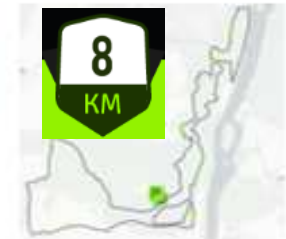
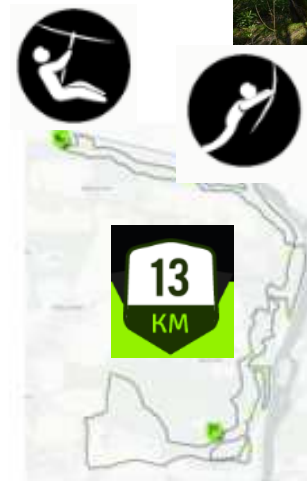
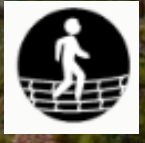
TI'1000 m
COURSE

17:45

TI'2000 m
COURSE

course déguisée

C'EST L'AVENTURE TIKEN TRAIL



TOUS LES INGREDIENTS D'UN TRAIL

- Forêt et campagne

Chemins et sentiers



Boue et passages d'eau



Passages « casses pattes »



Le Tourmalet





PLAN DU SITE

SAMEDI 15 AVRIL 2023

- Accès au site
- Passage coureurs
- Passage enfant
- Col du tourmalet
- Parking
- Navettes douches
- Parking bénévoles
- Places PMR
- Parking prestataires
- Espace camping
- Espace camping-cars
- ① Retrait dossard
- ② Scène / podium
- ③ Restauration
- ④ Espace jeux
- ⑤ Buvette
- ⑥ Toilettes
- ⑦ Secours / croix rouge
- ⑧ Espace consignes sac
- ⑨ Osteopathes
- ⑩ Ravitaillement



A DESTINATION DES ACCOMPAGNEURS

Lien pour le suivi des traileurs par les accompagnateurs: voir mail du TIKEN TRAIL du 23 mars
 Sur place: QR Code à scanner pour récupérer les liens permettant le suivi coureur et classement

LE TIKEN TRAIL = RUN et FUN

Dans le Tourmalet



La Boite à Pom



La 7^{ème} compagnie



Les Brice de Tik



Le village



QUELQUES REPERES - CONTRAINTES



TIKEN TRAIL			
Déniv : 220 m	2022	8 km	242 arriv.
	1er	34'17"	14,01 km/h
	Médian	57'25"	8,37 km/h
	Dernier	1h27'54"	5,46 km/h

TRAIL DU LAC - PLOERMEL		
Déniv : 80 m	9 km	304 arriv.
	39'03"	13,83 km/h
	1h07'21"	8,02 km/h
	1h45'55"	5,10 km/h



TIKEN TRAIL			
Déniv : 310 m	2022	13 km	271 arriv.
	1er	54'16"	13,85 km/h
	Médian	1h28'53"	8,78 km/h
	Dernier	2h20'47"	5,55 km/h

TIKEN TRAIL			
Déniv : 465 m	2022	19 km	228 arriv.
	1er	1h25'41"	13,33 km/h
	Médian	2h16'38"	8,35 km/h
	Dernier	3h05'56"	6,13 km/h

TRAIL DU LAC - PLOERMEL		
Déniv : 135 m	18 km	279 arriv.
	1h17'47"	13,88 km/h
	2h03'40"	8,73 km/h
	3h02'06"	5,93 km/h

TIKEN TRAIL			
Déniv : 640 m	2022	28 km	213 arriv.
	1er	2h16'30"	12,33 km/h
	Médian	3h20'27"	8,39 km/h
	Dernier	4h53'29"	5,73 km/h

TRAIL DU LAC - PLOERMEL		
Déniv : 250 m	27 km	125 arriv.
	1h56'49"	15,14 km/h
	3h00'08"	8,99 km/h
	3h47'13"	7,13 km/h

Barrière horaire
au km 15: < 7,00 km/h

TIKEN TRAIL		
Déniv : 1 000 m	2022	50 km 213 arriv.
	1ère édition en 2023	
	Barrières horaires	
	au km 23: < 6,90 km/h (3h25) au km 31,50: < 6,87 km/h (4h35)	

PROGRAMME

Vendredi 14 avril

- Installation dans les hébergements / au camping
- Diner (à la salle municipale) – *A charge de chacun*

Samedi 15 avril

- Participation aux trails (départs échelonnés sur la journée)
- Déjeuner à charge de chacun
- Retour sur lieu d'hébergement dans la soirée
- Apéritif salle du Chaperon Rouge – A partir de 19h00
- Diner (soirée crêpes) pris en charge par le club (salle municipale) – 21h
- After

Dimanche 16 avril

- Possibilité de visites ou autre: L'île aux Pies, La Gacilly
- Apéro à partir de 12h15
- Déjeuner à la salle municipale (buffet entrées, cochon grillé/écrasé de pdt, tarte fruits)
- Retour sur Vertou dans l'après-midi.

Nota: les petits déjeuners (à charge de chacun) peuvent être pris au Centre des Landes, au niveau des espaces « convivialité » au RDC, mais il serait préférable de privilégier la salle des fêtes. (/exiguïté de ces espaces et nettoyage).



POINTS DE VIGILANCE



**L'esprit Tiken Trail :
du sport et de la bonne humeur !**



**A ne pas
oublier.**

2€ sur place (?)



Préservation de l'environnement

Les mesures mise en place

Création de rubanises tissus à la place du plastique / Commission Tik'Eco mise en place depuis 4 ans au sein de l'organisation.
La Tik'Eco est consultée à chaque prise de décision / Constructions majoritairement en bois : buvette, restauration, régie, panneaux directionnels sur site... / Limitation de l'utilisation papier : pas d'édition de flyers et nombre limité d'affiches / Tri sélectif en place, contenants en carton recyclable... / Alimentation bio et locale / Eclairage à led pour l'apéro-concert
/ Marquage au sol écologique : bombes craie / Nettoyage raisonné des sols : pas d'utilisation de souffleurs / Utilisation de toilettes sèches.

ORGANISATION JOURNÉE DE SAMEDI

- Dispositions pour se rendre sur le site des courses
- Retrait du dossard
- Déjeuner de samedi
- Retour sur Monteneuf



A L'ATTENTION DES CAMPING-CARISTES

Le camping servira de pk à l'occasion du match de foot dimanche 16

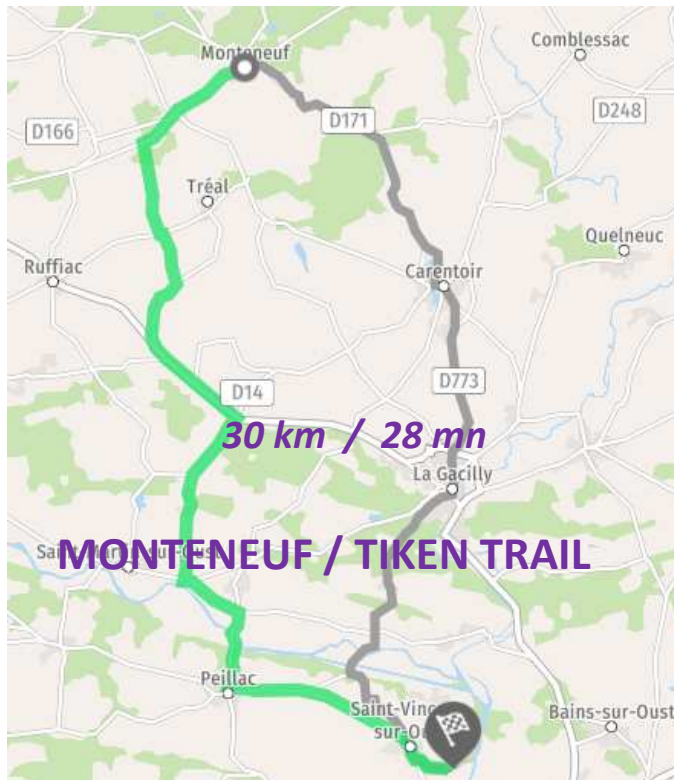
Conseil: déplacer son véhicule sur le pk de la salle des fêtes au moment du déjeuner.



UN PETIT COUP DE MAIN



- Lieu hébergement
- Salle municipale



DIVERS

Participations financières

- Vous
- Le club



Animaux non
admis au
Centre des
Landes



Bénévoles



Tiken Trail:

aide aux
associations
d'enfants ou
adultes malades
ou en difficultés