

La Grande Course des Templiers

Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Millau	1

1 Caractéristiques

- Départ à 5h15
- 80,1 km et 3490 D+
- 3 ravitaillements autorisés à l'assistance, 6 au total.

2 Matériel obligatoire

- 0,75cL d'eau
- Gobelet

3 Ravitaillement - Départ à Millau

5h15

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : /

Consommer : 200mL de Saint Yorre + 1 barre Baouw Kids Cacao

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 Purées Patate Douce + 1 Barre Extra Baouw Vanille + 1 Proto Baouw

A parcourir : 22,7 km / 720 m+

/!\ Ravitaillement n°1 – Peyreleau /!

Passage à 7h05 après 1h50 de course

Parcouru : 22,7 km / 720 m+

Déposer : x

Consommer : 200mL d'eau

Partir avec : 1 flasque préparée que je remplirais d'eau

A parcourir : 12,2 km / 690 m+

/!\ Ravitaillement n°2 – Saint André de Veyzines /!

Passage à 8h16 après 3h01 de course

Assistance

Parcouru : 34,9 km / 1410 m+

Déposer : Frontale

Consommer : 200 mL de Saint Yorre

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 1 purée Patate Douce + 2 Proto Baouw

A parcourir : 10,9 km / 250 m+

/!\ Ravitaillement n°3 – La Roque Sainte Marguerite /!

Passage à 9h16 après 4h01 de course

Parcouru : 45,8 km / 1660 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 9,8 km / 520 m+

/!\ Ravitaillement n°4 – La Salvage /!

Passage à 10h10 après 5h05 de course

Assistance

Parcouru : 55,6 km / 2180 m+

Déposer : x

Consommer : 200 mL de Saint Yorre

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 3 Proto Baouw

A parcourir : 8,5 km / 440 m+

/!\ Ravitaillement n°5 – Mas de Bru /!

Passage à 11h11 après 5h56 de course

Parcouru : 64,1 km / 2620 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 5,8 km / 30 m+

/!\ Ravitaillement n°7 – Massebiau /!
Pas de pointages

Parcouru : 69,4 km / 2650 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 3,3 km / 490 m+

/!\ Ravitaillement n°8 – Le Cade /!
Passage à 11h55 après 6h50 de course
Assistance

Parcouru : 72,7 km / 3140 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque de Coca + 1 Proto Baouw

A parcourir : 7,4 km / 350 m+

Arrivée à Millau
12h54 après 7h39 de course

Parcouru : 80,1 km / 3490 m+