

Ami (e) traileur (se)

Je t'invite à porter une attention particulière à ce petit rappel à quelques jours du top départ du Trail des Pétrels.

Les bons réflexes avant ton départ.

1. Équipement : Vérifie ton équipement, y compris les chaussures, lampe frontale, les vêtements adaptés aux conditions météorologiques et la nourriture/boisson que tu emporteras avec toi.

2. Hydratation et Nutrition : Assure-toi de bien t'hydrater avant la course et de bien prévoir des collations énergétiques pour recharger tes réserves pendant l'événement.

3. Itinéraire : Familiarise-toi avec l'itinéraire de la course, y compris les points de ravitaillement et les difficultés du parcours. Réfère toi pour cela à nos communications à ce sujet sur notre site internet UTOi.RE et sur nos réseaux sociaux.

4. Condition physique : Échauffe-toi correctement avant le départ pour éviter les blessures et assure-toi que tu es prêt physiquement pour la distance.

5. Stratégie de course : Établie une stratégie de course réaliste en fonction de tes capacités et des conditions de course.

6. Météo : Vérifie les prévisions météorologiques. Attention, les conditions de course peuvent changer subitement, alors adapte ton équipement en conséquence.

7. Sécurité : Assure-toi d'avoir sur toi un téléphone portable chargé en cas d'urgence. Quelques portions du tracé se feront sur la route empruntée par des véhicules, alors restez sur les trottoirs pour plus de sécurité.

8. Respect de l'environnement : tu es coureur de trail, tu sais donc qu'il est essentiel de respecter la nature qui t'entoure. Assure-toi de ne laisser aucun déchet sur le parcours. Porte une attention particulière aux déchets de nutrition (gels, barres, emballages) en les rangeant dans tes poches ou dans des sacs prévus à cet effet. Ensemble, contribuons à préserver notre île et ses sentiers pour les générations futures.

9. Balisage : il se compose de rubalises blanches et rouges classiques ainsi que de rubalises estampillées "UTOI". Sur la route des marquages au sol de couleur orange seront également présents.

Souviens-toi que chaque pas que tu fais c'est un pas de moins vers la ligne d'arrivée. Laisse-toi porter par la beauté du parcours. Tu as entraîné ton corps et ton esprit pour ce défi, alors profite de ce moment intense pour une expérience réussie. Je t'attends avec le sourire au stade olympique de Saint Paul.

Bonne course !

Le Directeur de Course