

DOSSIER INFOS COUREURS GTLC SUMMER 2021

Nous y sommes... Il ne vous reste que quelques jours avant le GTLC Edition 2021 !
Nous y avons cru jusqu'au bout, et vous aussi !

Le Sport reprend, enfin un peu de liberté au grand air, un peu d'effort physique collectif et surtout un peu de souffrance dans les guibolles !

Ça sera l'image d'un progrès, et c'est vous qui apporterez ce message de positif par votre participation au GTLC 2021. Un message de renouveau et d'espoir.

Une édition pas comme les autres, mais avec un dossard et un chronométrage, de l'amusement, de l'entraide, et des paysages plein la vue... ET DU PLAISIR !

Le POSITIF amène le POSITIF!

Vous retrouverez votre heure de départ soit sur votre lien de gestion, soit sur la page de notre site web <https://grandtrail.be/participant/>.

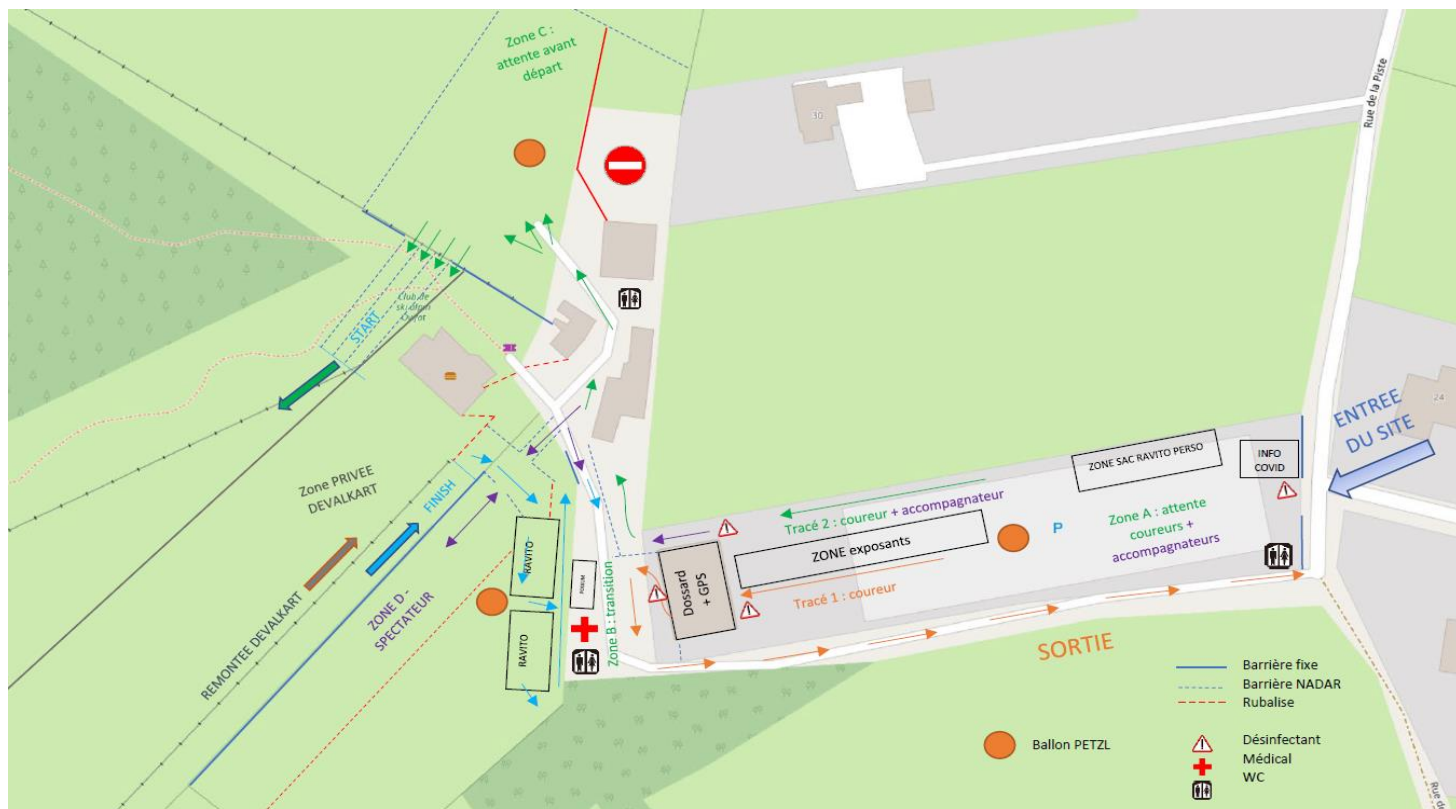
La mise à jour sera faite le vendredi 28/05.

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE SUR TOUT LE SITE!

Attention, sens giratoire sur le site d'Ovifat.

Les points suivants se retrouvent également sur notre page FAQ <https://grandtrail.be/faq-fr/>.

Adresse du jour : Piste de Ski d'Ovifat - Rue de la Piste à 4950 Ovifat – Belgique



1. RETRAIT DES DOSSARDS

Chaque participant doit récupérer son enveloppe de départ EN PERSONNE muni de sa carte d'identité **AVEC** son N° de dossard. Pour les duos, une seule personne par duo.

Pour les coureurs ayant déjà été chez notre partenaire TRAKKS, vous devez obligatoirement repasser par chez nous pour la vérification de votre sac ainsi que pour votre puce GPS de Legends Tracking.

Les dossards sont à retirer le jour de la course, dans les créneaux horaires qui vous seront autorisés. Attention : **port du masque OBLIGATOIRE !**

Pour retirer votre dossard:

- Carte d'identité ou copie de la carte d'identité + N° de dossard
- Certificat médical en ordre pour le GT160 et GT85. **Si pas de certificat = pas de départ !**
- Chaque participant doit se présenter avec son équipement obligatoire, et accepter de le conserver avec lui pendant toute la durée de la course.

Autorisation d'accès au site:

GT160 : Le vendredi 28 mai de 18h à 21h (vivement conseillé) ou le samedi 40 minutes avant votre heure de départ*

GT85 : Le vendredi 28 mai de 18h à 21h (vivement conseillé) ou le samedi 40 minutes avant votre heure de départ*

GT42 : 30 minutes avant votre heure de départ*

GT20² : 30 minutes avant votre heure de départ*

GT16 : 30 minutes avant votre heure de départ*

Pas d'inquiétude, il n'y aura pas de file. Nous aurons une équipe de bénévoles en méga forme ! Merci de respecter vos plages horaires.

* ATTENTION : Dans le temps donné ci-dessus les 10 dernières minutes seront consacrées au passage de la zone A (zone tampon de 5000m²) à la zone B (zone de transit), zone C (zone de mise en place des vagues par 4), et la dernière, la zone D: la plus belle, celle des départs !

Un sens giratoire sera à respecter. Les autorités communales nous ont donnés leur confiance et leur accord, nous ne voudrions pas les décevoir. Respectez les distances entre vous.

Il n'y aura pas de consigne pour vos clefs ou objets de valeurs.

Ne posez pas vos questions au retrait des dossards. Un **point INFO** sera organisé sur la zone A où Raphael DACO (dit « le loup ») répondra à vos questions.

(O : obligatoire / R : recommandé)

Équipement (O : obligatoire / R : Recommandé)	GT160	GT85	GT42	GT20 ²	GT16
Sac destiné au portage de l'équipement obligatoire pendant la course	O	O	O	R	R
Téléphone	O	O	O	R	R
Gobelet de 15 cl minimum	O	O	O	O	O
Supplément de 1 litre d'eau minimum	O	O	R	R	R
Lampe frontale	O	O	–	O	–
Batterie supplémentaire pour lampe frontale	O	R	–	–	–
Couverture de survie 1,40 x 2,0 m minimum	O	O	O	R	R
Reserve alimentaire suffisante pour autonomie adaptée au parcours	O	O	R	R	R
Veste de pluie	O	O	R	–	–
Tenue vestimentaire adaptée aux conditions météo (soleil, pluie, froid, neige)	O	O	R	R	R
Carte d'identité ou passeport	O	O	O	O	O

Que vais-je recevoir au retrait de dossards ?

Diverses étiquettes correspondantes au Goodies dont vous avez droit seront collées sur votre enveloppe. Merci de vous présenter aux stands correspondants pour emporter le tout.

Cette enveloppe comportera :

- Votre N° de dossard
- Vos goodies offerts :
GT160 : T-shirt, tour de cou
GT85 : T-shirt, tour de cou
GT42 : T-shirt
GT20² : une bouteille de GBLC à l'arrivée
GT16 : /
- Vos goodies achetés et rajouté lors de votre inscription (t-shirt supplémentaire, tour de cou, gobelet).
- Une étiquette « GBLC » collée sur votre enveloppe signifie que vous devez aller chercher un pack de 3 bouteilles de 75cl au Stand spécial GBLC .
- Une étiquette pour le livre « Instant Trail » dédicacé par notre photographe officiel Geoffrey Meuli vous sera donné de la main à la main (non glissé dans votre enveloppe).
- Votre puce Legends Tracking :
GT160 / GT85 / GT42
Vous devez OBLIGATOIREMENT passer par le stand de Tim de Legends Tracking pour accrocher la puce à votre sac !
- Des bracelets de couleur pour étiqueter vos drop bag (= sac personnels pour GT160 / GT85
- Bons cadeaux et pub de nos partenaires

- Affichage du dossard :
Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et être en permanence et complètement visible pendant toute la durée de la course. Il doit toujours être placé sur tous les vêtements et ne peut en aucun cas être positionné sur une jambe ou un sac.



2. DROP BAG

Capacité de 30l maximum par sac. Merci de prévoir un sac où vous pourrez accrocher le bracelet de couleur sur votre sac que vous aurez soigneusement préparé et qui sera acheminé par notre équipe au bon endroit.

GT160 : 3 bracelets de couleur (R2 : 40km: Rouge / R4 : 88km: Vert / R6 : 130km : Rose)

GT85 : 1 bracelet de couleur (R2 : 40km : Mauve)



Vous les déposerez donc vous-mêmes selon les points de couleur **le jour de votre course**. Ils seront placés par l'organisation aux ravitaillements décrits sur les roadbook (voir Page GT de chaque course).



SPONSORS

3. RAVITAILLEMENTS ET ASSISTANCE PERSONNELLE

Les ravitaillements seront placés aux points décrits sur le road book :

Utilisez nos cartes interactives et cliquez sur les liens pour avoir l'itinéraire Google !

Lien de la carte interactive GT160 : <https://grandtrail.be/courses/gt-160/>

Lien de la carte interactive GT85 : <https://grandtrail.be/courses/gt85/>

Lien de la carte interactive GT42 : <https://grandtrail.be/courses/gt-42/>

Lien de la carte interactive GT20² : <https://grandtrail.be/courses/gt20/>

Lien de la carte interactive GT16 : <https://grandtrail.be/courses/gt-16/>

Le principe d'une course individuelle en semi-autonomie est la règle. La semi-autonomie se définit comme ayant la capacité d'être autonome entre 2 postes de ravitaillement, autant sur le plan alimentaire que celui de l'habillement et de la sécurité, permettant de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévus (météo, problèmes physiques, blessures ...). C'est aussi pour cette raison que nous avons obtenus ces points qualificatifs ITRA et que le GT160 est aussi qualificatif pour le tirage au sort de la Western States.

Les ravitaillements ne sont accessibles qu'aux participants. Le masque sera de nouveau obligatoire à ces endroits. MAIS : une zone de tolérance, c'est-à-dire 500 mètres avant le poste et 500 mètres après le poste de ravitaillement est autorisé par les personnes de la « bulle sociale du coureur ». Nous rappelons que les rassemblements sont interdits.

Vous devez avoir votre propre gobelet personnel !

Qu'allez vous trouver sur les ravitos ?

	R1 Robertville	R2 Rocher de Falize	R3 Sortie Trois-Ponts	R4 Salmchateau	R5 Montfosse	R6 Coo	R7 Malmedy	R8 Ovifat	
	GT160 (20km)	GT160 (40km)	GT160 (60km)	GT160 (80km)	GT160 (110km)	GT160 (130km)	GT160 (140km)	GT160	
	GT85 (20km)	GT85 (40km)					GT85 (60km)	GT85	
	GT42 (20km)								GT42
	GT20 (20km)								GT20 ²
		DB GT160 DB GT85		DB GT160		DB GT160			GT16
Potage poulet vermicelles		X			X			X	
PATES bolo ou 4 fromages		X			X			X	
Saucisse hot dog					X				
Sandwiches au choix fromage / jambon		X		X			X		
Tucs	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chips sel	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pain d'épices	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cacahuètes grillées salées	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Raisins secs	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Banane	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Saucisson				X		X		X	
Cube fromage				X		X		X	
Bonbons gommes	X	X	X	X		X	X	X	X
Chocolat noir	X	X		X	X		X	X	X
EAU	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COCA COLA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SIROP GRENADINE	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Café		X	X	X	X	X	X	X	X
Dégustation Bière GBLC				X		X		X	

Merci à ces 2 partenaires qui nous rendent les tâches beaucoup plus faciles !



la fagnarde

ROBERTVILLE · SOURBRODT



4. Trace GPX

Avoir le tracé GPX chargé sur sa montre/smartphone est une **OBLIGATION** pour les GT160, GT85 et GT42. Les parcours seront bien à 100% balisés MAIS les débalisages sont malheureusement de plus en plus fréquents et est indépendant de notre volonté. Les batteries externes sont donc recommandées pour l'utilisation de smartphone ! Chaque coureur est prévenu et est responsable de la manière dont il fonctionne en cas de soucis.

Ces parcours empruntent de nombreux passages privés qui ne sont pas accessibles en dehors du trail. Nous avons la confiance des propriétaires. Ne la brisez pas en les empruntant en dehors du week end du GTLC.

Lien de la trace GT160 : <https://grandtrail.be/courses/gt-160/>

Lien de la trace GT85 : <https://grandtrail.be/courses/gt85/>

Lien de la trace GT42 : <https://grandtrail.be/courses/gt-42/>

Lien de la trace GT20² : <https://grandtrail.be/courses/gt20/>

Lien de la trace GT16 : <https://grandtrail.be/courses/gt-16/>

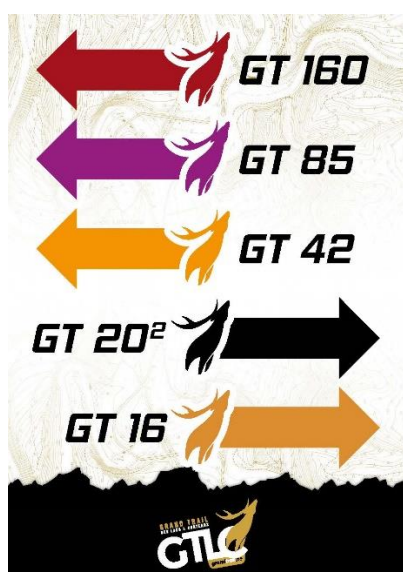
Sur notre site web, vous pouvez télécharger la trace via le bouton « télécharger la trace » qui se trouve en dessous de la légende de la carte interactive.

5. FECHAGE

Tout le long du parcours, vous suivrez ces flèches. Elles sont toutes munies d'une languette réfléchissante. Pour les parties non boisées, un marquage au sol de couleur orange vous indiquera la direction. Le gros rond correspond à votre position. le « i » vous donne la direction.



Voici un exemple de panneau de bifurcation ainsi qu'un panneau pour certifier que vous êtes sur la bonne route après une bifurcation.



6. LIVE TRACKING (suivi GPS)



Pour 3 distances : GT160 / GT85 / GT42, pour raisons de sécurité, vous recevrez à votre départ une balise Legends Tracking à fixer sur

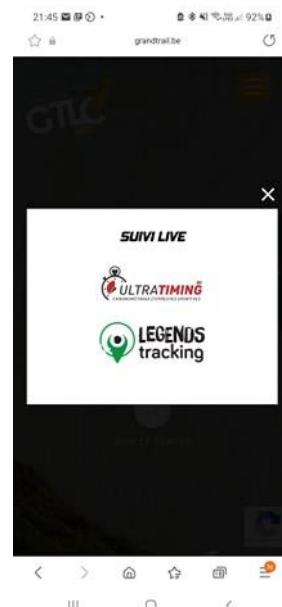
votre sac de course et à redéposer à l'arrivée.

Cette puce GPS sera donnée lors du retrait de votre enveloppe (obligatoire). Nous saurons donc à tout moment où vous êtes et vos accompagnateurs et vos plus grands fans aussi !

Juste pour vous : POP UP !!!

Dès le samedi 29 mai 4h00, un « pop up » sera disponible sur notre site web www.grandtrail.be.

Ceci vous permettra, à vous ou à vos accompagnateurs de choisir un des 2 liens ci-dessus pour le direct live. En cliquant sur la croix, vous reviendrez sur le site web de base.



Lien Live Tracking : <https://www.legendstracking.com/gtlc.html>

Lien d'Ultratiming pour le classement en temps réel : <https://my.raceresult.com/160776/>

7. SECOURS - RAPATRIEMENT - ABANDONS



!!! HELP Station :

Si vous vous blessez entre 2 ravitaillements officiels : Arrêtez-vous à ces balises.

Que faire ? **Téléphonez au PC course 0471 20 36 21**

- Donnez le nom de votre Help Station (exemple : H12)
- Votre numéro de dossard.

Nous organiserons alors votre rapatriement jusqu'à la base d'Ovifat. Si vous le pouvez, privilégiez tout de même les help stations des ravitaillements.

- Pour une blessure moins grave, appelez le PC Course.
Encodez le dans votre téléphone. Il est aussi inscrit sur votre dossard.
- Pour une blessure grave : **En cas d'urgence, appelez le 112.**
- Poste de secours : Un poste de secours assuré par l'asbl OASIS, composée de personnes brevetées sera prévu sur le site d'Ovifat de samedi 16h30 au dimanche 16h30.
- En cas d'abandon ou de blessure, vos sacs perso (drop bag) seront rapatriés vers le site d'Ovifat dès que possible. Le personnel du ravito se chargera de transmettre l'info au PC course.

SIGNALEURS ET CODE DE LA ROUTE

Même si nous avons une super équipe de bénévoles en tant que signaleur, chaque participant devra se conformer au code de la route. Les traversées de route se font sous l'entière responsabilité des coureurs, avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommage et séquelle ultérieures qui pourraient survenir durant votre course. Lors de votre inscription vous avez coché la petite case qui dit que vous avez lu et que accepté le règlement se trouvant sur notre site web.

BARRIÈRES HORAIRES

Vous serez stoppés si vous dépassez les heures. La moyenne horaire est très très large. Les barrières sont calculées en fonction de vos heures de départ propre à vous.

Nous savons qu'il peut être difficile d'accepter un échec avec tant de préparation en amont.

Si nous insistons sur les barrières horaires, c'est uniquement pour votre sécurité.

Ne vous en prenez pas à notre super équipe de bénévoles qui ne fait que respecter nos instructions et qui est sur place pour votre bien être et votre sécurité.

8. RÈGLES POUR LES SUIVEURS ET ACCOMPAGNATEURS (FAN ZONE)

Sur notre site www.grandtrail.be vous trouverez des cartes interactives sur la page de votre course.

Un clic sur le point vous donne l'itinéraire Google !

Il est interdit d'accompagner ou de se faire accompagner (pacer, vtt, ...) sur une quelconque partie du parcours de la course par une personne non inscrite à la course sous peine de pénalité ou de disqualification (voir règlement).

Les chiens ne sont pas non plus acceptés sur la course.

Les battons sont autorisés.

Vos accompagnateurs auront la possibilité de se rendre à des points de vue, des points de passage, et de trouver les points ravitaillements assez facilement.

9. ASSISTANCE PETZL



Petzl sera également présent durant tout le week end mais également le long de certaines distances pour le soutien technique que nécessite une épreuve où l'on passe de longues heures dans la nuit.

Attention, ne comptez pas acheter sur place, on parle bien d'assistance technique ;) !

Sur place sur la zone d'Ovifat : Au départ du GT160 et du GT85 et du GT20².

L'équipe sera mobile durant la nuit de samedi à dimanche.

D'ailleurs vous nous verrez de loin dans la lueur de la nuit, 3 ballons PETZL surplomberont le site de la piste de ski d'Ovifat GTLC durant le week end du 29 et 30 mai 2021 !

Un partenariat rendu possible grâce à [Alpitem Petzl Benelux Agency](#).

10. PARKING ET STATIONNEMENT

2 parkings sont à disposition des coureurs UNIQUEMENT pour la durée de la course.
Pas de stationnement possible avant vendredi 28 mai 18h.
Ces 2 parkings doivent être libérés dimanche 30 mai 22h

Nous vous demandons de ne pas monopoliser ces parkings durant 48 heures et d'essayer de trouver d'autres solutions si vous avez un Van ou un Camping car. Voyez peut-être avec le camping « Les Charmilles » à Ovifat.

Pas de Zone prévue pour le bivouac cette année vu le Covid.



Un arrêté de police est mis en place :

- Article 1 :** La circulation de tout véhicule se fera à sens unique :
- rue des Charmilles, dans le sens allant du Domaine des Hautes Fagnes en direction de la rue de l'Église ;
 - rue de la Piste, dans le sens allant de la rue des Charmilles en direction de la route de G'Hâstêr ;
 - route de G'Hâstêr, dans le sens allant de la rue de la Piste en direction de la rue des Charmilles ;
- et ce, du 28 au 31 mai 2021.
- Article 2 :** La circulation des véhicules reprise à l'article 1 sera déviée par la rue de l'Église et la route de Botrange.
- Article 3 :** L'arrêt et le stationnement de tout véhicule, autres que ceux des services de secours et de sécurité, seront interdits sur la rue de la piste et sur la route de G'Hâstêr à Ovifat, du 28 au 31 mai 2021.

11. PROGRAMME

Vous le trouverez sur notre site web : <https://grandtrail.be/programme/>

12. PROTOCOLE ZONE ARRIVÉE ET DÉPART

Les rassemblements sont interdits. Les masques seront de nouveau obligatoires pour tous !
Suivi possible uniquement par les personnes de la « bulle sociale du coureur ».

Pour les GT20² : une bouteille de bière vous sera remis en guise de cadeau.

Pour toutes les courses : Médailles finishers distribuées au GT160 et GT85

Pour les GT42, GT20² et GT16 : ça sera en fonction de vos réservations.

13. COVID

HYGIÈNE

En raison des règles Covid du moment, nous n'organisons pas de vestiaires, ni de douche.
Des WC seront installés à tous les ravitaillements ainsi qu'à 3 endroits sur le site d'Ovifat.

BAR ET RESTAURATION :

Aucune infrastructure ne sera prévue pour la consommation sur place excepté les ravitaillements pour nos coureurs.

Il vous sera malheureusement demandé de quitter la zone d'arrivée sans trop de délai...

Pas de bar organisé à l'arrivée mais on vous promet de remettre bouchée double en 2022 !

Un Take Away (pas de consommation sur place) vous sera tout de même proposé à certain moment du week end. Vous pourrez faire le plein, entre autre, de notre bière la GBLC « la Grande Bière des Lacs et Châteaux » pour fêter ça dans vos « bulles » ;)

Pas de consommation sur place mais faites-vous plaisir et fêtez votre objectif, atteint ou pas, comme il se doit !

Pour toutes autres infos, n'hésitez pas à relire le règlement : <https://grandtrail.be/reglement/>

A dans quelques jours, en pleine forme, sous le soleil !

La Team GTLC