

# ROADBOOK COUREURS



[www.grandtrail.be](http://www.grandtrail.be)

Une organisation de l'asbl ENJOY SPORT INFINITY

Un MERCI tout particulier au Noyau d'OR et à tous les bénévoles

## LE WEEK-END

**12** VENDREDI  
MAI

18 :00 Ouverture du site d'Ovifat  
Ouverture Bar

21 :00 Fermeture du site

**13** SAMEDI  
MAI

03 :45 Briefing GT160

04 :00 Départ du GT160

07 :45 Briefing GT85

08 :00 Départ GT85

16 :00 Ouverture du bar  
Petite restauration

16 :00 Premières arrivées GT85

19 :45 Briefing GT20<sup>2</sup>

20 :00 Départ GT20<sup>2</sup>

21 :30 Premières arrivées GT20<sup>2</sup>

23 :30 Premières arrivées GT160

00 :10 Arrivée du dernier duo GT20<sup>2</sup>

02 :00 Fermeture Bar



GT 160



GT 85



GT 20<sup>2</sup>

**14** DIMANCHE  
MAI

04 :30 Arrivée du dernier GT85

06 :00 Ouverture du bar - Café

07 :45 Briefing GT42



GT 42

08 :00 Départ GT42

09 :50 Briefing et Départ GT2



GT1 & GT2

10 :20 Briefing et Départ GT1

10 :45 Briefing GT16

11 :00 Départ GT16



GT 16

11 :00 Ouverture Bar  
Petite restauration

11 :00 Arrivée des premiers GT42

12 :00 Arrivée des premiers GT16

15 :00 Arrivée du dernier GT16

18 :30 Arrivée du dernier GT42

20 :00 Arrivée du dernier GT160

21 :00 FERMETURE GTLC

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

Félicitations pour votre inscription au GTLC Summer 2023 !

Il ne vous reste que quelques jours avant votre grand départ !

## INSCRIPTIONS

Où trouver votre numéro de dossard ?

- Soit sur votre lien de gestion reçu lors de votre inscription.
- Soit sur la page « participant » notre site web: <https://grandtrail.be/participant/>. Une mise à jour est régulièrement faite.

## ADRESSE DU JOUR

Piste de Ski d'Ovifat - Rue de la Piste à 4950 Ovifat - Belgique



Merci à [Stoffels & Fils](#) pour leur aide au niveau montage du site.

## DOSSARDS



Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur.

1) **Pièce d'identité** avec photo ou copie d'une pièce d'identité avec photo + N° de dossard

- 2) **Certificat médical** validé pour le GT160 et GT85. Si pas de certificat = pas de départ !
- 3) Pour les coureurs du GT160 et GT85, vous devrez vous présenter **AVEC votre sac de course et tout le matériel obligatoire**. Les balises seront distribuées à ce moment-là.



Les dossards sont encore disponibles au store [Trakks Rocourt](#) jusqu'à jeudi 18/5 - 18 :00 pour les inscrits avant le 03/05... Vivement conseillé pour éviter des files au retrait ...

Le BEST des partenaires RUNNING ! N'hésitez pas de passer chez eux pour un conseil pour préparer votre objectif !

## DROP BAG ou SAC PERSONNEL

Un sac avec vos affaires personnelles pourra être déposé à Ovifat au départ des courses et sera directement acheminé aux différents ravitaillements décrits dans le Roadbook. Ceux-ci seront étiquetés avec votre numéro de dossard (merci de prévoir un sac où pourra être accroché ce bracelet). Seuls les sacs déposés dans l'espace IN seront transportés aux. Capacité de 30l maximum par sac.

**GT160 : 3 bracelets de couleur** (R2 : 37km: Rouge | R4 : 83km: Vert | R6 : 130km : Rose)

**GT85 : 1 bracelet de couleur** (R2 : 37km : Mauve)



## RETOUR du DROP BAG

Le délai de rapatriement est en fonction des contraintes logistiques. Un sac peut avoir du retard par rapport au coureur, en particulier en cas d'abandon. Merci d'être patient et de respecter le travail des bénévoles et volontaires. Les sacs seront à retirer sous la tente dédiée à cet effet.

## CONSIGNE

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

## CONTRÔLE

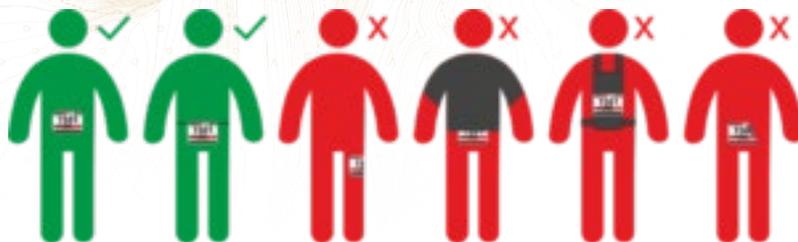
Une balise TRACKIUM sera fourni à chaque coureur du GT160 + GT85 mais aussi aux coureurs du GT42 participant aux championnats de Belgique.

Les puces chronométrées sont disposées à l'arrière de votre dossard. Ceux-ci s'activeront lorsque vous passerez les tapis aux différents points.

Des postes de contrôles inopinés seront mis en place par l'organisation mais aussi par la Fédération.

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et être en permanence et complètement visible pendant toute la course. Ce dossard vous donnera accès aux ravitaillements et base de vie.

Il doit toujours être placé sur tous les vêtements et ne peut en aucun cas être positionné sur une jambe ou un sac.



## GOBELET & déchets

Pour éviter le gaspillage de gobelets en plastique, chacun est obligé de se munir du sien, d'une contenance de minimum 15cl.

## MATERIEL OBLIGATOIRE

(O : obligatoire / R : recommandé)

Equipement (O : obligatoire / R : Recommandé)	GT160	GT85	GT42	GT20 <sup>2</sup>	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

Les kits pour soin des pieds et cloques ne sont pas fournis par l'organisation. Merci de prévoir cela dans vos drops bag.

## BARRIERE HORAIRE

Elles sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. La moyenne horaire est très très large. Elles sont indiquées sur les tableaux de la page de la course sur le site [www.grandtrail.be](http://www.grandtrail.be) mais elles sont également indiquées à chaque poste de ravitaillement.

L'heure annoncée par la barrière horaire est l'heure limite à laquelle les concurrents devront repartir du poste de contrôle.

L'organisation peut si la sécurité l'impose, modifier les barrières horaires. Les coureurs arrivés au-delà de la barrière horaire seront arrêtés.

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.

	R0	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
	Ovifat	Robertville	Malmedy	Trois-Ponts	Vielsalm	Bergeval	Coo	Malmedy	Ovifat
	Départ	Barrage	Ecole IND	!! Exterieur !!	Local Scout	Privé	!! Exterieur !!	MJ	Site
		160 (20km)	160 (37km)	160 (63km)	160 (83km)	160 (110km)	160 (130km)	160 (148km)	FINISH
		85 (20km)	85 (37km)					85 (67km)	FINISH
		42 (20km)		Pas d'électricité					FINISH
		20 (12km)	DB GT160		DB GT160		DB GT160		FINISH
		16 (7km)	DB GT85						FINISH
GT160	04:00	09:00	13:15	19:15	01:45	07:00	11:15	15:45	20:00
GT85	08:00	13:00	17:15	/	/	/	/	00:20	04:30
GT42	08:00	13:00	/	/	/	/	/	/	18:30
GT20 <sup>2</sup>	20:00	22:25	/	/	/	/	/	/	00:10
GT16	11:00	13:45	/	/	/	/	/	/	15:00

## SECOURS

L'application 112.be est à télécharger (disponible sur Android et Apple). L'application a le gros avantage de localiser directement l'appel aux services de secours.

Au moment de votre course, en cas de blessure grave ou d'urgence, appelez le 112.

Un poste de secours est assuré sur le site à Ovifat par l'asbl OASIS, composée de personnes brevetées, de samedi 10h00 au dimanche 18h00.

## ABANDONS et RAPATRIEMENTS

# Schyns



Sauf blessure, ne pas abandonner ailleurs que sur un point de Ravitaillement (R) :

Que faire ?

Prévenir le responsable de poste au R, qui invalide définitivement votre dossard et récupère votre balise. Le coureur conserve son dossard invalidé.

Petite blessure, arrêtez-vous au Help Station suivant (H) :

Téléphonez au **PC COURSE au 0032 (0) 471 20 36 21**

Le rapatriement est décidé avec PC Course, en fonction des navettes en route.

Encodez le dans votre téléphone. Il est aussi inscrit sur votre dossard. Attention, aucun SMS ne sera traité sur les numéros d'urgence ou PC Course.



Info à donner :

- Votre N° de dossard
- Le n° du HELP STATION (exemple H14)
- Nature de l'appel (abandon, blessure légère, blessure grave, perte de localisation)

Si vous le pouvez, privilégiez tout de même les help stations des ravitaillements.

Nous organiserons alors votre rapatriement jusqu'à la base d'Ovifat grâce aux divers véhicules prêtés par le [groupe Schyns](#).

En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et signaler son abandon au responsable de poste.

Les balises sont à rendre à Ovifat. Si perte : 100 € sont dûs.

## BALISAGE

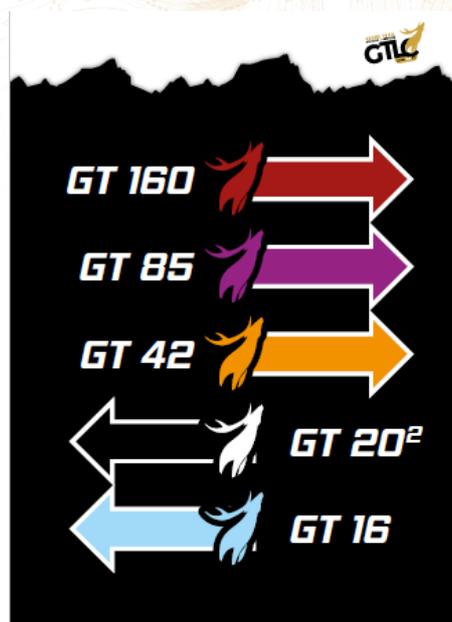


Pour une meilleure vision dans la nuit, les balises sont dotées d'une partie réfléchissante. Si vous ne voyez plus de balises après 150 mètres, rebroussez chemin !

FLECHE blanche avec bout orange, petit stick réfléchissant, étiquette ENJOY SPORT

Pour les parties non boisées, un marquage au sol de couleur orange vous indiquera 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.



## RAVITAILLEMENTS

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visibles auront accès aux ravitaillements.

En fonction du lieu, différents ravitaillements seront proposés :

Liquide :	Eau plate, coca, sirop de grenadine
Liquide chaud :	Bouillon poule, café
Snack salé :	Tuc, chips au sel, cacahuètes salées
Snack sucré :	Pain d'épice, gaufre au sucre, gaufre aux œufs
Fruits :	Banane, orange
Gourmandise :	Bonbon pâte de fruit, chocolat noir
Apéro :	GBLC, Saucisson et fromage
Solide :	Pâtes blanches, pâtes pesto, sandwiches, fromage râpé

L'hydratation et les apports énergétiques doivent être adaptés aux conditions météo et enrichis en sel tout au long de l'effort. N'oubliez pas de boire suffisamment.

**ATTENTION : Gérez vos distances d'un point à l'autre ! Un point d'eau supplémentaire sera rajouté APRES le R2 au km 54 (Ferme Bio Bastin/Bergerie Stavelot).** Pas de bénévolé à ce point-là. Attention, les ravitaillements volants sont INTERDIT !

Il est interdit de partir des bases de ravitaillement avec des réserves de nourriture, excepté l'eau. La consommation doit se faire sur place.

Merci à la [SWDE](#) pour leur collaboration.

		R1 Robertville	R2 Malmedy	Bergerie Stavelot	R3 Trois-Ponts	R4 Vielsalm	R5 Bergeval	R6 Coo	R7 Malmedy	R8 Ovifat
		Barrage	Ecole IND		!! Extérieur !!	Local Scout	Privé	!! Extérieur !!	MJ	Site
		160 (20km)	160 (37km)	160 (54km)	160 (63km)	160 (83km)	160 (109km)	160 (130km)	160 (148km)	166 km
		85 (20km)	85 (37km)	85 (54km)					85 (67km)	85 km
		42 (20km)								43 km
		20 (12km)								21 km
		16 (7km)								16 km
			DB GT160 DB GT85			DB GT160		DB GT160		
CHAUD et consistant	Soupe chaude poulet/vermicelles		X		X	X	X	X	X	X
	Café		X		X	X	X	X		X
	Pâtes nature / pesto / fromage râpé		X			X			X (à partir de 17h)	X
	SANDWICHES (beurre, fromage/jambon/salami)				X	X	X	X	X	X
SNACK	Tuc	X	X		X	X	X	X	X	X
	Raisons secs	X	X		X	X	X	X	X	X
	Chips au sel	X	X		X	X	X	X	X	X
	Pain d'épice	X	X		X	X	X	X	X	X
	Gaufre au sucre	X	X		X	X	X	X	X	X
	Galettes de riz chocolat					X		X		
	Gaufre aux œufs	X	X		X	X	X	X	X	X
	Fruits secs				X	X		X		X
FRUIT	Carahuètes	X	X		X	X	X	X	X	X
	Banane	X	X		X	X	X	X	X	X
	Orange	X	X		X	X	X	X	X	X
GOURMANDISE	Bonbons pâte de fruit	X	X		X	X	X	X	X	X
	Chocolat noir	X	X		X	X	X	X	X	X
LIQUIDE	Eau	X	X		X	X	X	X	X	X
	Coca	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sirup grenadine	X	X		X	X	X	X	X	X
APERU :)	Dégustation bière GBLC						X		X	
	Saucisson						X		X	
	Cube fromage						X		X	

- RAVITO1 :** Barrage de Robertville - <https://goo.gl/maps/ggrwJEjfQ5JqQgDz7>  
**RAVITO 2 :** Ecole IND de Malmedy - <https://goo.gl/maps/P6beQ45yTNvTlc3w6>  
**RAVITO 3 :** Trois-Ponts - <https://goo.gl/maps/t4F6c7dchGFsJMjq6>  
**RAVITO 4 :** Vielsalm - <https://goo.gl/maps/f4iBBgpu15CLFy6i9>  
**RAVITO5 :** Bergeval - <https://goo.gl/maps/KB4z9hMUnU4bnTe99>  
**RAVITO 6 :** Coo - <https://goo.gl/maps/zrgdJXdvNkLL9fSb6>  
**RAVITO 7 :** Malmedy Expo - <https://goo.gl/maps/HznteWLFJ4kQNMx8>  
**RAVITO 8 :** Ovifat arrivée - <https://goo.gl/maps/kQ3mwfFMrLzCFrbU8>

## ASSISTANCE PERSONNELLE

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

Utilisez nos cartes interactives pour avoir l'itinéraire Google ! Exemple : <https://grandtrail.be/courses/gt-160/>

Il n'est pas permis aux coureurs de dormir dans d'autres endroits que ceux rencontrés sur le parcours. Les campings cars sont interdits !

## ACCOMPAGNEMENT SUR LE PARCOURS

Pour assurer l'équité entre les concurrents, il est interdit de se faire accompagner pendant toute ou une partie de la course par une personne non inscrite (pacer, vtt...), hors des zones de tolérance à proximité des zones de ravitaillement. Des commissaires de courses pourront émettre des pénalités en temps réels en cas de non-respect du règlement, voir même une disqualification. Les bâtons sont autorisés.

Sur le site [www.grandtrail.be](http://www.grandtrail.be) se trouve des cartes interactives sur les pages courses. Un clic sur le point vous donne l'itinéraire Google !

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.

## RESPECT DU REGLEMENT

Au moment de l'inscription, chaque coureur confirme avoir lu le règlement et à le respecter. Celui-ci peut en tout temps être modifié et fait foi la dernière version de celui-ci. Merci de prendre note des modifications et de les respecter pour le bien de la course. <https://grandtrail.be/reglement/>

## RESPECT DES BENEVOLES

Nous attribuons une importance particulière au respect d'autrui. Les volontaires que vous rencontrerez tout au long du parcours sont là pour vous aider mais ne sont pas à votre service. Merci de respecter l'extraordinaire travail qu'ils effectuent jour et nuit pour rendre cette course possible.

## SIGNALEURS et CODE DE LA ROUTE

Même si nous avons une super équipe de bénévoles aux différents postes de 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. Votre inscription vaut pour acceptation de ce règlement.

## TRACE GPX

**Toutes les traces seront envoyées par mail individuellement aux participants le JEUDI, 2 jours avant la course.**

Avoir le tracé GPX chargé sur sa montre/smartphone est fortement conseillé, voir obligatoire pour le 85 et 160km.

Les parcours seront bien à 100% balisés MAIS les débalisages sont malheureusement de très fréquents et sont indépendants de notre volonté.

Les batteries externes sont donc recommandées pour l'utilisation de smartphone sur les ultras !

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.

## SUIVI DES COUREURS

## SUIVI SECURITE



### TRACKMIUM

Celle-ci est à rendre OBLIGATOIREMENT aux organisateurs sous peine d'une facturation de 100€.

Rien de plus important que de savoir où se trouve le coureur ultra! Grâce, à Ultratiming les coureurs du GT160 et GT85 mais aussi les participants au Championnat de Belgique seront équipés d'une balise GPS TRACKMIUM qui permettra d'estimer leur point de passage.

Notre équipe PC Course pourra quant à elle les suivre à la trace pour leur sécurité.

La balise sera fournie dans une pochette spéciale pour la fixer à votre sac.

## SUIVI CHRONO



TOUS les coureurs bénéficieront, eux, d'une puce de chronométrage derrière leur dossard qui leur permettra de suivre en direct l'état d'avancement de chaque coureur aux point de ravitaillement du milieu de course, en bas de la piste et à la finish line. Il est important de bien positionner votre dossard !

### POP UP !!!

Dès le samedi 13 mai 4h00, un « pop up » sera disponible sur notre site web [www.grandtrail.be](http://www.grandtrail.be).

Ceci vous permettra, à vous ou à vos accompagnateurs de facilement suivre leur coureur préféré, suivre les passages des ravitaillements, les estimations de passage, d'arrivée, etc...



<https://www.ultratiming.be/evenement/gtgc-summer-2023>

## ASSISTANCE PETZL



Petzl préparera un kit de secours disponible à Ovisat.

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



Si besoin, contactez au PC Course...

2 ballons PETZL surplomberont le site de la piste de ski d'Ovisat GTLC durant le week end du 13 et 14 mai 2022. Un partenariat rendu possible grâce à [Alpitem Petzl Benelux Agency](#).

## MINI SALON DU TRAIL

*Pour rendre l'événement encore plus sympa, on a invité quelques acteurs du trail ou de l'outdoor à venir exposer sur le site de départ/arrivée pendant le weekend.*

**Présence des exposants :**

**Le samedi 16h-22h et le dimanche de 10h-20h**

### Betrail (résultats & classement des coureurs trails)



Chaque semaine depuis 2016, l'équipe Betrail encode les résultats des trails de France, Belgique, Pays-Bas et Luxembourg. L'algorithme Betrail calcule pour chaque résultat une performance généralement entre 20 et 100, qui permet de facilement suivre son évolution et de se comparer à d'autres coureurs.

### Extratrail (parcours trails balisés permanents)

Avec **30 tracés permanents** répartis à l'Est de la Wallonie sur plus de **750 KM** et **22.000 m D+**, EXTRATRIL se positionne comme un des plus grands réseaux de parcours Trail-Nature d'Europe.



### Hoka One One



Lors du week-end GTLC, un expert HOKA sera présent pour vous conseiller. Vous recevrez non seulement des informations sur les différentes chaussures de trail, mais vous aurez également l'occasion de tester les différents modèles!

- Vendredi soir et Samedi : GT160 & GT85 (conseil)
- Samedi soir et dimanche : GT42 & GT20 & GT16 (conseil + test)

➔ Réserve tes chaussures ici : <https://hokaxgtlc.splashthat.eu/>

### Wild Boys (barres bio et artisanales belges)

Une marque de barres énergétiques. Celles-ci sont 100 % naturelles, biologiques, colorées naturellement via des « super aliments », sans gluten ni lactose, riches en noix, sans sucres ajoutés, véganes, artisanales et surtout locales. La confection de ces pépites ardennaises se font chez le Chocolatier Darcis à Verviers ! Ces barres ont un apport d'énergie « lent ». **(250 kcal pour 45 gr)**



### GTLC & GTLC Vintage (merchandising GTLC)

Vous y trouverez toute l'histoire du GTLC depuis 13 ans à prix mini

## COMMENT VENIR à OVIFAT ?

Site du départ : <https://goo.gl/maps/MakQHvsqam2qdTNWA>

### PARKING :

**Parking 1 :** OUVERT dès le vendredi 20 dès 18h  
Réservé au GT160 et GT85

**Parking 2 :** Ouvert dès le samedi 17h  
Réservé au GT20<sup>2</sup> et GT42

**Parking Salle :** Uniquement réservé aux membres bénévoles sur présentation de PASS. Toute voiture non autorisée sera enlevée par les autorités.

GT16 : par manque de parking, merci de vous garer sur les bas-côtés des routes et de privilégier le co-voiturage. Respectez l'arrêt de police. Merci de respecter AUSSI les propriétés et jardins privés

Ces parkings sont à disposition des coureurs **UNIQUEMENT** pour la durée de la course. Pas de stationnement possible avant vendredi 28 mai 18h.

Camping-car et van : privilégier les campings à proximité pour ne pas monopoliser les emplacements durant 48h. Pas de bivouac possible.

Ces 2 parkings doivent être libérés dimanche 30 mai 22h.



**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 13 au 14 mai 2023.
- 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 13 au 14 mai 2023.

## PHOTOS & VIDEOS

Nous remercions d'ores et déjà [Geoffrey Meuli](#) et [CVisuels](#) pour les captures d'images et le partage d'émotions qu'ils nous procureront par leurs photos et leur vidéo.

## SPORTOGRAF



<https://www.sportograf.com/fr/event/8827>

**Enregistrez-vous maintenant pour recevoir vos photos par mail !**

## VENIR CHERCHER SON DOSSARD

Il est impératif d'être muni de **sa carte d'identité avec photo** ou copie (ainsi que son sac de course pour retirer son dossard).

Le cas échéant, vous ne pourrez pas retirer votre dossard. Merci de connaître votre N° de dossard afin de faciliter le processus. Merci également de lire les panneaux à l'entrée des files. Ceux-ci vous demanderont de rentrer le n° d'urgence dans votre téléphone.

 <b>GT 160</b>	<p><b>VENDREDI</b></p> <p><b>12</b> Retrait dossard GT160 18h – 21h (obligatoire) + Vérification sac</p>	<p><b>SAMEDI</b></p> <p><b>13</b> Retrait de dossard GT160 3h – 3h45 Dépôt des 3 DROP BAG</p>
 <b>GT 85</b>	<p><b>VENDREDI</b></p> <p><b>12</b> Retrait dossard GT85 18h – 21h (conseillé) + Vérification sac</p>	<p><b>SAMEDI</b></p> <p><b>13</b> Retrait dossard GT85 6h00 – 7h45 Dépôt du DROP BAG</p>
 <b>GT 42</b>	<p><b>SAMEDI</b></p> <p><b>12</b> Retrait dossard GT42 17h – 20h (conseillé)</p>	<p><b>DIMANCHE</b></p> <p><b>13</b> Retrait dossard GT42 6h – 7h45</p>
 <b>GT 20<sup>2</sup></b>	<p><b>SAMEDI</b></p> <p><b>13</b> Retrait dossard GT42 17h – 19h45</p>	
 <b>GT 16</b>	<p><b>DIMANCHE</b></p> <p><b>13</b> Retrait dossard GT16 9h – 10h45</p>	
 <b>GT1 &amp; GT2</b>	<p><b>DIMANCHE</b></p> <p><b>13</b> Retrait dossard GT1 &amp; GT2 9h – 09h45</p>	

## GOODIES

Nous vous offrirons un tour de cou aux couleurs du GTLC Summer 2023 lors des retraits de dossards.

## MEDAILLES

Tous les finishers se verront offrir une médaille lors du passage de la ligne d'arrivée.

## DOUCHES & WC

Un camion douche [CITY WASH](#) sera en place durant tout le week-end (eau chaude).

Des WC seront installés à tous les ravitaillements ainsi que sur le site de départ d'Ovifat.

## BAR & PETITE RESTAURATION

Snacks & Soft

Petite restauration grâce à un food Truck présent sur l'événement tout le week end.

- Pâtes, hamburger, pita
- Potage bouillon de poule
- Bar Soft & GBLC !
- Snacks

Boissons alcoolisées :

[La Grande BIÈRE des Lacs et Châteaux](#) par bouteille de 75cl

### HORAIRE D'OUVERTURE DU BAR

Vendredi : De 18 :00 à 21 :00

Samedi : De 06 :00 à 08 :00 et de 16 :00 à 02 :00

Dimanche : De 06 :00 à 20 :00



# GT 160

166 KM - 6900 D+

Samedi 13 mai 2023 à 04:00

90 coureurs

Temps de course max : 40h

1<sup>er</sup> : environ 20h00

Point de passage	Alt. (m)	Km Inter	Km Cumul	Cumul D+	Barrière Horaire (rapide)	Barrière Horaire (lente)	STOP	Ravitaillement
OVIFAT	599	0	0	0	4h00	4h00		
BARRAGE DE ROBERTVILLE	510	20,3	20,3	720	5h40	9h00		
ECOLE MALMEDY	359	16,9	37,2	1640	7h15	13h15		
BERGERIE STAVELOT	449	16,8	54	2311				Point d'eau supplémentaire
SORTIE DE TROIS-PONTS (VERS GRAND HALLEUX)	267	9,6	63,6	2650	10h15	19h15		
VIELSALM	358	19,4	83	3436	13h15	01h45		
BERGEVAL	399	26	109	4329	15h40	07h00		
COO	231	21	130	5200	18h00	11h15		
MALMEDY	336	18	148	5987	20h45	15h45		
OVIFAT	599	18	166	6830	23h00	20h00		

Liquide   
 Solide   
 Repas chaud   
 Poste de secours   
 Trousse de secours   
 Sac perso





# GT 85

85 KM - 3630 D+

Samedi 13 mai 2023 à 08:00

300 coureurs

Temps de course max : 20h30

1<sup>er</sup> : environ 08h30

Point de passage	Alt. (m)	Km Inter	Km Cumul	Cumul D+	Barrière Horaire (rapide)	Barrière Horaire (lente)	STOP	Ravitaillement
OVIFAT	599	0	0	0	8h00	8h00		
BARRAGE DE ROBERTVILLE	510	20,3	20,3	720	9h40	13h00		🚰 🍌 🩹
ECOLE MALMEDY	359	16,9	37,2	1640	11h00	17h15		🚰 🍌 🍲 🩹 📄
BERGERIE STAVELOT	449	16,8	54	2311				🚰 Point d'eau supplémentaire
MALMEDY	336	12,5	66,5	2749	14h30	00h20		🚰 🍌 🍲 🩹
OVIFAT	599	17,8	84,3	3600	16h30	04h30		🚰 🍌 🍲 🩹 🩹

🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🩹 Poste de secours
🩹 Trousse de secours
📄 Sac perso

DÉPART

ARRIVÉE



🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🩹 Poste de secours
🩹 Trousse de secours
📄 Sac perso



# GT 42

42 KM - 1820 D+

Dimanche 14 mai 2023 à 8:00

400 coureurs  
Temps de course max : 10h30  
1<sup>er</sup> : environ 3h00

Point de passage	Alt. (m)	Km Inter	Km Cumul	Cumul D+	Barrière Horaire (rapide)	Barrière Horaire (lente)	STOP	Ravitaillement
OVIFAT	599	0	0	0	08H00	08h00		
BARRAGE DE ROBERTVILLE	510	20,3	20,3	720	09h20	13h00		🚰 🍌 🩹
OVIFAT	599	23,3	43,6	1810	11h00	18H30		🚰 🍌 🩹

🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🩹 Poste de secours
🩹 Trousse de secours

DÉPART

OVIFAT  
0 km  
599m Alt.  
+ 0

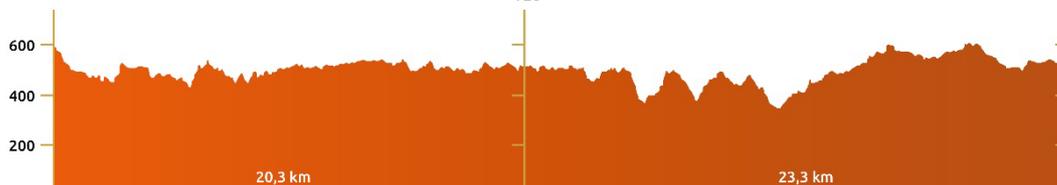


BARRAGE DE ROBERTVILLE  
20,3 km  
510m Alt.  
+ 720

ARRIVÉE



OVIFAT  
43,6 km  
599 Alt.  
+ 1810



🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🩹 Poste de secours
🩹 Trousse de secours



**GT 20<sup>2</sup>**

**20<sup>2</sup> KM en duo – 890 D+**

Samedi 13 mai 2023 à 20:00

150 coureurs

Temps de course max : 4h

1<sup>er</sup> : environ 1h30

Point de passage	Alt. (m)	Km Inter	Km Cumul	Cumul D+	Barrière Horaire (rapide)	Barrière Horaire (lente)	STOP	Ravitaillement
OVIFAT	599	0	0	0	20h00	20h00		
BARRAGE DE ROBERTVILLE	510	12	12	450	20h55	22h25		🚰 🍌 🩹
OVIFAT	599	9,1	21,1	850	21h30	00h10		🚰 🍌 🩹

🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🏠 Poste de secours
🩹 Trousse de secours

DÉPART

OVIFAT  
0 km  
599m Alt.  
+ 0

🚰 🍌 🩹  
 BARRAGE DE ROBERTVILLE  
 12 km  
 510m Alt.  
 + 450

ARRIVÉE

🚰 🍌 🩹  
 OVIFAT  
 21,1 km  
 599 Alt.  
 + 850



🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🏠 Poste de secours
🩹 Trousse de secours



# GT 16

Dimanche 14 mai 2023 à 11 :00

300 coureurs

Temps de course max : 4h

1<sup>er</sup> : environ 1h

Point de passage	Alt. (m)	Km Inter	Km Cumul	Cumul D+	Barrière Horaire (rapide)	Barrière Horaire (lente)	STOP	Ravitaillement
OVIFAT	599	0	0	0	11H00	11h00		
OVIFAT	599	16,3	16,3	720	12h05	15h00		🚰🍌🍲🏠

🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🏠 Poste de secours
🏠 Trousse de secours

DÉPART

OVIFAT  
0 km  
599m Alt.  
+ 0



ARRIVÉE

OVIFAT  
16,3 km  
599 Alt.  
+ 720

🚰 Liquide
🍌 Solide
🍲 Repas chaud
🏠 Poste de secours
🏠 Trousse de secours



## GT1 & GT2

### GT2 :

Dimanche 14 mai 2023 à 10:00

Temps de course max : 20min

1<sup>er</sup> : environ 10min

Pour les enfants nés en 2010, 2011, 2012

### GT1 :

Dimanche 14 mai 2023 à 10:30

Temps de course max : 20min

1<sup>er</sup> : environ 10min

Pour les enfants nés en 2013, 2014 et 2015

Pour toutes questions supplémentaires :

FAQ <https://grandtrail.be/faq-fr/>

Règlement : <https://grandtrail.be/reglement/>

## FINISH LINE

Le tapis de la Finish Line se trouvera dans notre chapiteau sous une belle ambiance conviviale !

C'est aussi là que seront distribuées [les médailles de finisher](#) pour tous !

Faites-vous plaisir ! Fêter le fait d'avoir profité de chaque foulée, avec un objectif atteint ou pas... **Peu importe le temps que vous avez mis pour franchir la ligne d'arrivée, peu importe votre classement, peu importe votre distance...** Vous avez tous gagné quelques chose dans cette expérience !

**Merci du fond du cœur à tous pour votre confiance, à tous nos partenaires mais aussi à tous les groupements qui auront assuré votre sécurité et le fait que vous ne manquiez de rien.**

La Team GTLC.