

TRAIL^{EN} Côte-Rôtie

SAMEDI 19 OCTOBRE 2024

Roadbook 2024



UTMB® INDEX

La Verticale - 12KM - 600 D+

La Brune & Blonde - 24KM - 1200 D+

L'AOC - 45 KM - 2500 D+

Randonnées - Courses enfants



www.trailencoterotie.fr

iTRA INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING
ASSOCIATION



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Ampuis

**Vienne
Condrieu**
Agglomération

AVANT LA COURSE

ADRESSES IMPORTANTES À AMPUIS

- **Accès** : Boulevard des allées
- **Retrait des dossards** : Salle des fêtes d'Ampuis - 1 Bd des Allées
- **Consignes** : Salle hexagonale - 4 Avenue du Château
- **Village exposants & Food-Trucks** : Place des Anciens Combattants
- **Départ** : Avenue du Château
- **Arrivée** : Place de l'Église

RETRAIT DES DOSSARDS

Retrait des dossards : Le retrait des dossards se fera à la Salle des Fêtes d'Ampuis située 1 Boulevard des Allées et pourra se faire le vendredi 18 octobre de 18h à 20h et le samedi 19 octobre à partir de 10h.

Apporter impérativement votre PPS (version numérique de préférence) ou votre licence valide.

**RETRAIT DES DOSSARDS JUSQU'À UNE DEMI-HEURE
AVANT LE DÉPART DES COURSES**

PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE

CIRCULATION

Pour des raisons de sécurité, plusieurs rues seront fermées ou soumises à une circulation alternée, gérée par nos bénévoles :

De 12h à 23h : Rue du Grand Pré jusqu'à la Traille - Rue du Port - Rue de la Côte-Brune, depuis Ritolas jusqu'au bas d'Ampuis - Chemin de Lancement - Rue de la Parisienne - Rue des Maraîchers

De 16h à 18h : Rue du Vagnet

De 17h à 23h : Route de Bramaret - Rue du Pont Royal

De plus, la **place de l'Église, la place des Anciens Combattants, ainsi que le parking de la maison médicale** seront interdits au stationnement à partir de 8h pour accueillir le village exposants et les Food-Trucks.

PARKINGS



- P₁** Parking City Stade pour la course 46 km
- P₂** Parking de l'école pour les randonnées
- P₃** Parking de la Traille pour les courses 13 et 25 km
- P₄** Parking de la CNR pour les courses 13 et 25 km
- Consignes : Salle Hexagonale
- Rue du 19 mars : PC courses et dossards
- Trajet de la navette
- Arrêts de la navette



15 min de trajet - 30 min aller-retour

PARKING DE LA CNR ↔ PARKING DU BOULODROME

Départ du parking de la CNR (P4) et du boulodrome :
Premier départ du P4 12h30, arrivée 12h45 au boulodrome.
Dernier départ du boulodrome 23h45, arrivée au P4 à minuit!

MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES DE NOS BÉNÉVOLES !

LES COURSES

Notre évènement a pour vocation de faire découvrir les vignobles et ses environs aux coureurs et randonneurs. C'est pourquoi nos différents parcours traversent des parcelles privées dont un certain nombre ne seront ouvertes que le jour de la course. En accord avec les propriétaires, nous préférons ne pas divulguer les tracés pour respecter leur tranquillité.

La seule façon de les découvrir sera donc de les arpenter le jour-J.

L'AOC, en solo, en relais ou en duo

Relevez le défi et traversez l'intégralité de l'appellation Côte-Rôtie, ce tracé labélisé UTMB 50K, vous emmènera dans les sentiers les plus méconnus de l'appellation et testera vos jambes par sa succession de montées et descentes. Une redoutable préparation pour la grande messe du mois de décembre ! A consommer avec modération !

DISTANCE : 46 km - DÉNIVELÉ : 2500m D+ - DÉPART : 14h00



RAVITAILLEMENTS :

1. Solide & liquide, entre le 12ème et 13ème km, à la Mairie de St Cyr,
2. Solide & liquide, entre le 22ème et 23ème km, au Champin devant la Cave Burgaud
3. Seulement liquide, entre le 28ème et 29ème km, à Boucharey devant la Cave Gallet
4. Solide & liquide, entre le 35ème et 36ème km, à l'école de Tupin et Semons

MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET CONTRÔLÉ AU DÉPART :



- Téléphone chargé
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Verre ou contenant réutilisable pour les ravitos, pas de gobelets fournis par l'organisation
- Réserve d'eau 1L min

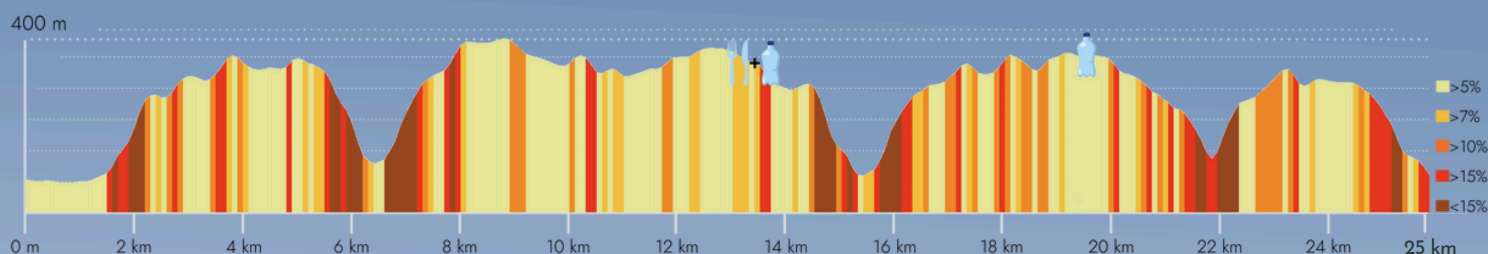
MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- Réserve solide et liquide
- Équipement adapté aux conditions météorologiques et de luminosité
- Bâtons autorisés après le 1er km.

La Brune et Blonde

Parcourez le cœur de l'appellation Côte-Rôtie du Nord au Sud d'Ampuis et appréciez la diversité des paysages traversés. Ce trail de 25 km labelisé UTMB 20K vous demandera d'être bien préparé car il vous fera sillonner les coteaux de bas en haut et de haut en bas pour atteindre les 1200 m de dénivelé ! A travers ce parcours, vous découvrirez l'exigence requise pour le travail de notre vignoble et en même temps toute sa beauté ...

DISTANCE : 25 km - DÉNIVELÉ : 1200m D+ - DÉPART : 16h30



RAVITAILLEMENTS :

1. Solide & liquide, entre le 11ème et 12ème km, au Champin devant la Cave Burgaud
2. Seulement liquide, entre le 17ème et 18ème km, à Boucharey devant la Cave Gallet

MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET CONTRÔLÉ AU DÉPART :



- Téléphone chargé
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Verre ou contenant réutilisable pour les ravitos, pas de gobelets fournis par l'organisation

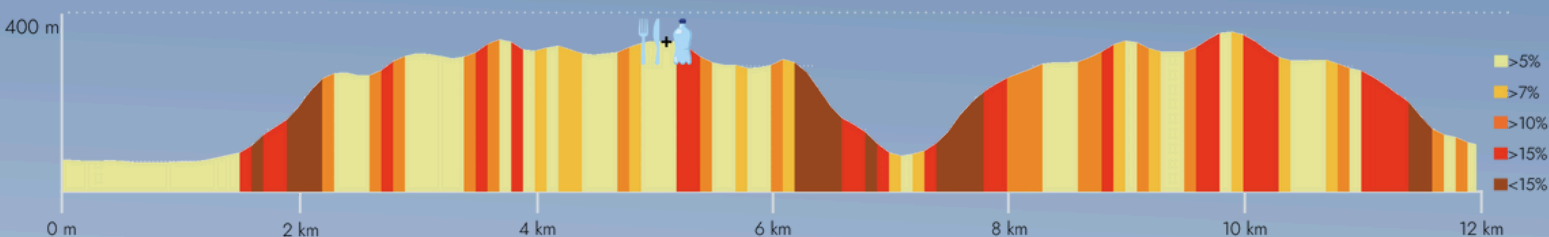
MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- Réserve solide et liquide
- Équipement adapté aux conditions météorologiques et de luminosité
- Bâtons autorisés après le 1er km.

La Verticale

Venez découvrir notre vignoble de l'appellation Côte-Rôtie à travers ce trail qui vous emmènera sur les hauteurs d'Ampuis. Certes abordable par sa distance de 13 km, il ne faudra pas le prendre à la légère avec ses 550 m de dénivelé, qui le rendent donc un peu exigeant ! Mais l'effort en vaut la peine pour parcourir nos coteaux et pouvoir admirer les magnifiques vues sur le Pilat, le Rhône et notre beau village ...

DISTANCE : 13 km - DÉNIVELÉ : 600m D+ - DÉPART : 18h00



RAVITAILLEMENT :

1. Solide & liquide, entre le 5ème et 6ème km, au Champin devant la Cave Burgaud

MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET CONTRÔLÉ AU DÉPART :



- Téléphone chargé
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Verre ou contenant réutilisable pour les ravitos, pas de gobelets fournis par l'organisation

MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- Réserve solide et liquide
- Équipement adapté aux conditions météorologiques et de luminosité
- Bâtons autorisés après le 1er km.

INFOS PRATIQUES

MATÉRIEL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES COURSES :

MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET CONTRÔLÉ AU DÉPART :



- Un téléphone chargé
- Une couverture de survie
- Une lampe frontale
- Verre ou contenant réutilisable pour les ravitos, pas de gobelets fournis par l'organisation
- Une réserve d'eau minimum de 1 litre est obligatoire pour le 46 Km (AOC).

MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- Réserve solide et liquide
- Équipement adapté aux conditions météorologiques et de luminosité
- Bâtons autorisés après le 1er km.

BARRIÈRES HORAIRES :

Pour des raisons de sécurité, la durée maximale des courses est limitée par des barrières horaires.

- **La Verticale (13km) :**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement **km 6 à 19h30**
- **La Brune et Blonde (25km) :**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement entre le **km 11 et km 12 à 19h00**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement entre le **km 17 et km 18 à 20h00**
- **L'AOC (46km) :**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement entre le **km 22 et km 23 à 18h30**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement entre le **km 28 et km 29 à 19h30**
 - 1 barrière horaire au ravitaillement entre le **km 35 et km 36 à 21h30**

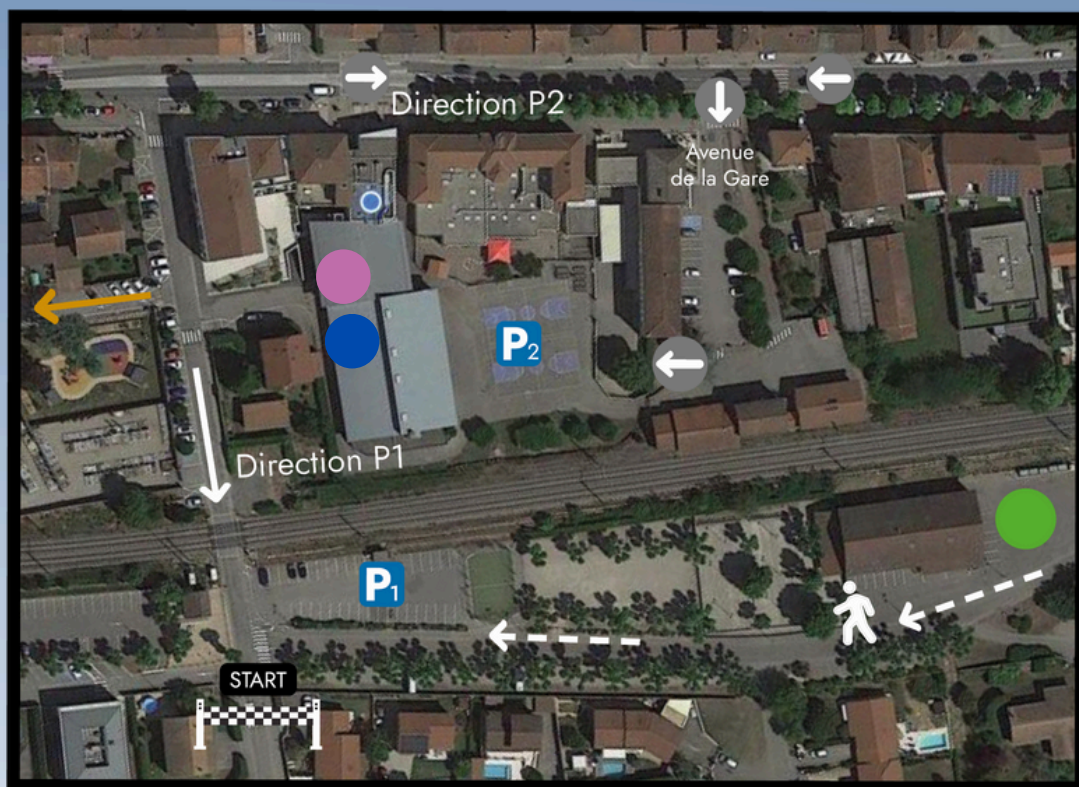
INFOS PRATIQUES

VESTIAIRES & DOUCHES :

Après l'arrivée, des vestiaires et des douches sont à votre disposition dans la salle Polyvalente d'Ampuis, située avenue du Château près de la zone de départ.

CONSIGNES :

Certains parkings étant éloignés, une consigne bagage gratuite est mise en place sur présentation du dossard, à la salle Hexagonale. La consigne est limitée à un sac par coureur. L'organisation ne fournit pas de sac.



● **VESTIAIRES & DOUCHES :** Salle Polyvalente

● **CONSIGNES :** Salle Hexagonale

RÉCUPÉRATION :

Des kinésithérapeutes et podologues se situeront à l'arrivée à la salle polyvalente pour prendre soin de votre récupération.

Un médecin sera également sur place durant toute la durée des épreuves pour veiller à la bonne santé de toutes et de tous.

LES RANDONNÉES

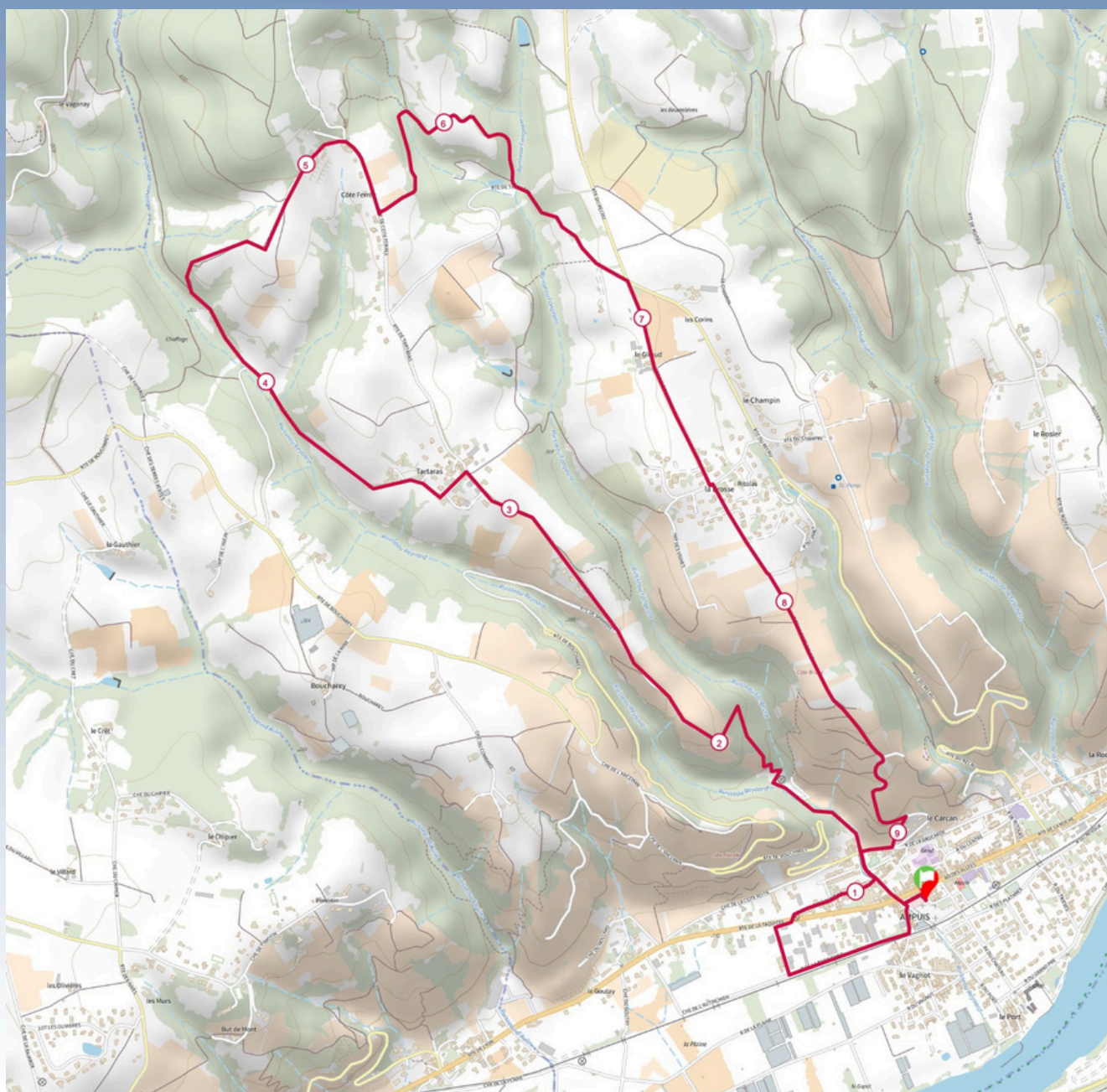
Vous préférez la randonnée ? Alors venez prendre le temps de contempler les vignobles de l'appellation Côte-Rôtie à travers ses sentiers atypiques, sans vous soucier du chronomètre.

Inscriptions sur place.

Deux parcours à travers les coteaux s'offrent à vous : 10 km ou 15 km.

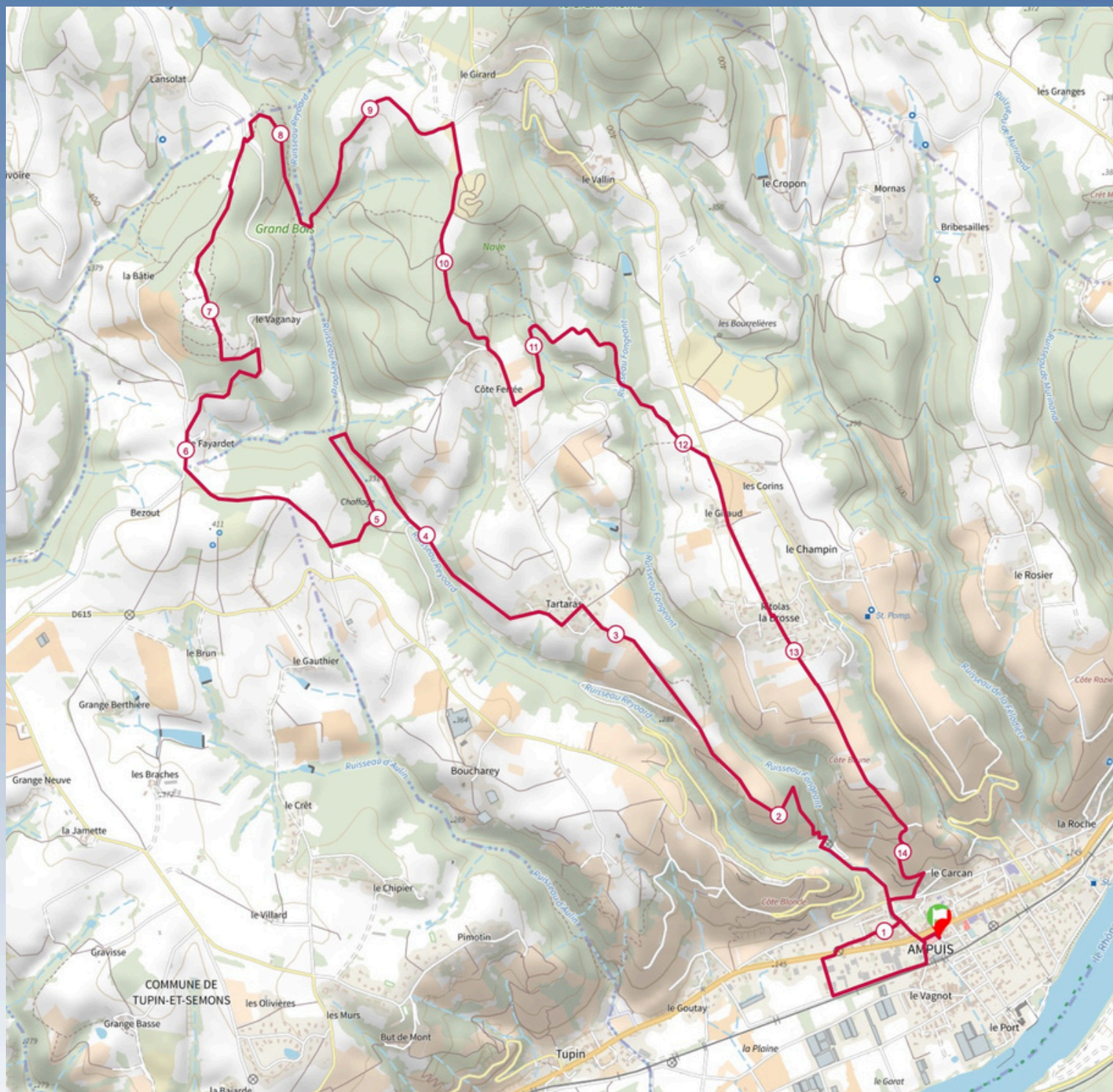
La Petite Vendangette

DISTANCE : 10km - DÉNIVELÉ : 300m D+ - DÉPART : entre 8h30 et 12h30



La Grande Vendangette

DISTANCE : 15km - DÉNIVELÉ : 530m D+ - DÉPART : entre 8h30 et 12h30



LES COURSES ENFANTS

Parce que nous ne souhaitons oublier personne, les enfants aussi ont le droit à leurs courses ! De 500m à 2000m selon leur catégorie d'âge. Une **autorisation parentale** et un **questionnaire médical** à remplir sur place est **obligatoire**.

Les Millésimes

- 2 km pour les enfants nés 01/01/2008 et le 31/12/2011,
- 1,5 km pour les enfants nés entre le 01/01/2012 et le 31/12/2013,
- 1 km pour les enfants nés entre le 01/01/2014 et le 31/12/2015,
- 500 m pour les enfants nés entre le 01/01/2016 et le 31/12/2018

DISTANCE : de 500m à 2000m - **DÉNIVELÉ** : aucun - **DÉPART** : entre 16h45 et 17h30



OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ?

AU DÉPART :

- Avenue du Château - Ampuis
- Rue du Grand Pré - Ampuis
- Chemin des Coutures - Ampuis

SUR LE PARCOURS :

- Rue du Lotissement des Côtes-Rôties - Ampuis
- Chemin du Lacat - Ampuis
- Route du Rozier - Ampuis
- **FAN ZONE : Rue de la Côte-Brûne - Ampuis**



AUX RAVITAILLEMENTS :

- Domaine Burgaud - 180 Route du Champin - Ampuis (Tous les coureurs)
- Domaine Gallet - 53 chemin du Combard - Ampuis (Coureurs du 25 et 46 km uniquement)
- Mairie de Saint-Cyr - 1270 rte du Grisard - Saint-Cyr-sur-le-Rhône (Coureurs du 46km uniquement)
- Ecole de Tupin-et-Semons - 10 Rue de la Mairie - Tupin-et-Semons (Coureurs du 46km uniquement)

A L'ARRIVÉE :

- Place de l'Eglise - Ampuis

VILLAGE FOOD-TRUCKS ET EXPOSANTS

Cette année, retrouvez **un village de food-trucks et d'exposants** sur la place de l'Église et la place des Anciens Combattants.

Ils vous accueilleront à partir de 12h et jusqu'à la fin de soirée pour déguster de nombreuses spécialités diverses.

Sucré ou salé ? Il y en aura pour tous les goûts !

Liste des exposants et des food-trucks :

- Chronosphères
- DB Event
- L'Isis
- Tout de Breizh
- Bols et raviolis d'Aline
- Ernest
- Au P'tit Ampuisais
- La Morena
- A Léon mange
- Institut Robin
- Au coin du dessert
- Fleurs de café
- Vinothèque
- Buvette TCR
- Finishers
- Cross Fit
- Massage bien-être
- Dolpic
- Huttopia
- Renault
- Coaching at Work
- 4L trophy
- La cave aux fromages
- Visite des coteaux

Tous les coureurs recevront un bon repas de 2€ à utiliser chez les food-trucks ou commerces du village.
Validité le 19/10/2024.



NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BONNE COURSE !