

Roadbook du Tara coureur

Informations importantes

- Pensez à prendre votre ceinture porte dossard ou des épingles,
- Votre dossard doit toujours rester visible par les signaleurs,
- Le jour de la course, interdiction de se garer sur le parking du centre commercial du Barry, voir la rubrique «Se garer »,
- Pas d'inscription le jour de la course sauf pour les animations enfants,
- Une pièce d'identité est nécessaire pour le retrait de votre dossard et la copie d'une pièce d'identité pour les personnes non présentes au retrait,
- Prévoir votre gobelet, il n'y aura pas de gobelet sur les ravitaillements.

Adresse du départ

Nous vous attendons Salle Vampire à partir
de 7h00 Dimanche 9 Février 2025

Stade Colette Besson
40, avenue Henri Peyrusse
31600 Muret.

Venir

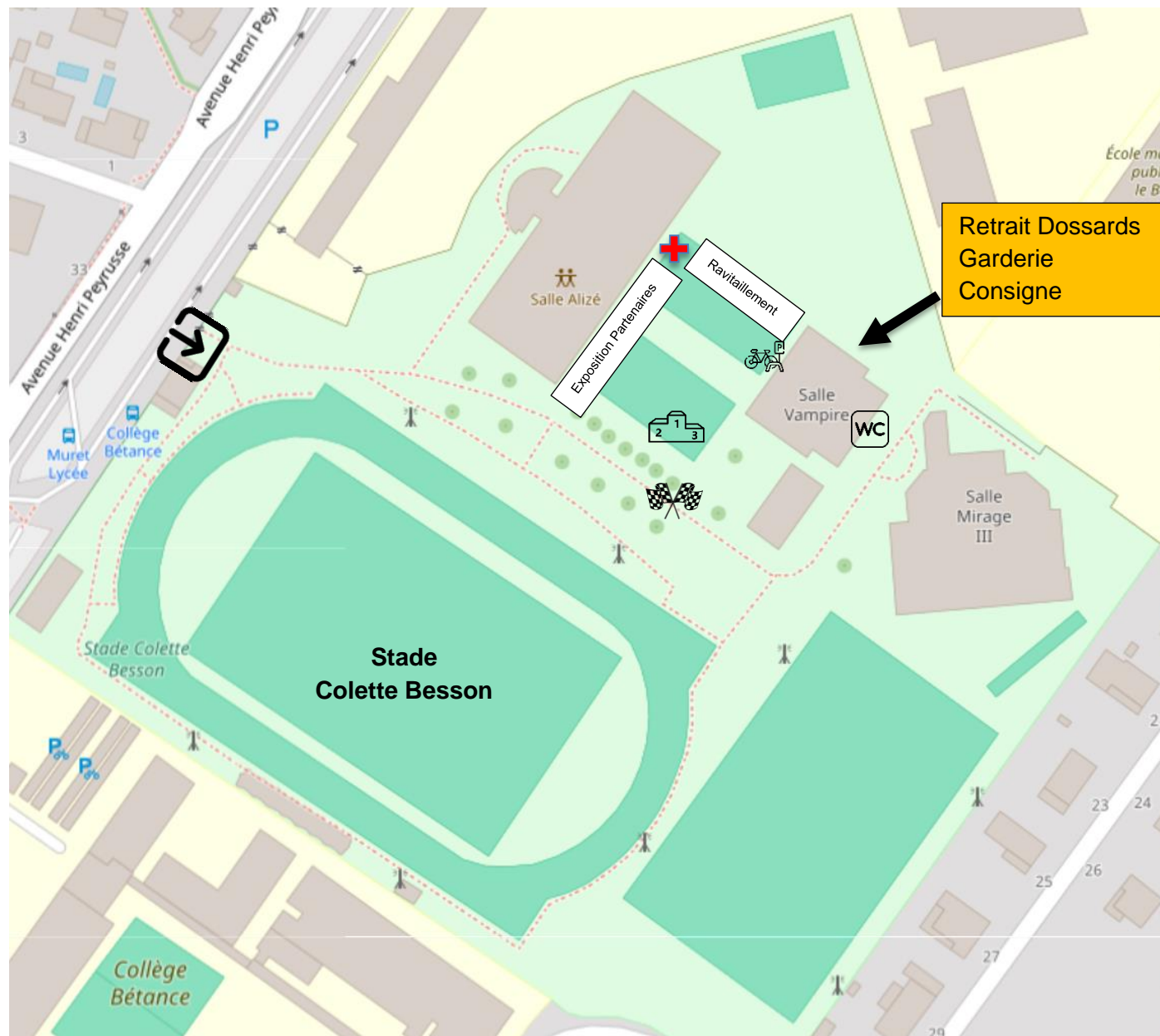
Plusieurs possibilités de transports écoresponsables s'offrent à vous pour venir au TMT :

- **Train** : la gare de muret se situe à seulement 1 km du site du départ [itinéraire depuis Toulouse](#)
- **Co-voiturage** : vous pouvez proposer ou rechercher votre trajet sur la plateforme [Corunning](#),
- **Vélo** : nous vous proposons un emplacement à côté de la salle vampire pour déposer vos vélos.



TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

Plan du site





Remise des dossards

Une pièce d'identité est nécessaire pour le retrait de votre dossard et la copie d'une pièce d'identité pour les personnes non présentes au retrait.

- Vendredi 07/02/2024

De 10h à 19h à **Portet sur Garonne** au magasin **Chullanka**

**Zone commerciale Portet sur Garonne,
10 Boulevard de l'Europe
31120 Portet-sur-Garonne**

- Samedi 08/02/2024

De 10h à 12h30 à **Noé** au magasin de **Secteur Cycle**

**Zone activité la maladrerie
31410 Noé**

De 14h à 17h à **Muret** sur le site de la course,

**Salle Vampire
Stade Colette Besson
31600 Muret**

- Dimanche 09/02/2024

A partir de 7h à **Muret** sur le site de la course,

**Salle Vampire
Stade Colette Besson
31600 Muret**

Le retrait sera possible jusqu'à 15 minutes avant votre course.

Horaires de départ

Courses

- 8h15 : La RARAMURI de 32 KM et 730m D+
- 9h00 : La SIERRA de 16 KM et 350m D+
- 9h30 : La BARRANCA de 11 KM et 200m D+

Animations enfants

- 11h30 : Mini TARAS (2016-2018) pour 700m
- 11h45 : Super TARAS (2013-2015) pour 1400m
- 12h : Méga TARAS (2010-2012) pour 1400m

Récompenses

- 1 lot pour les 3 premiers Femmes & Hommes de chaque course,
- 1 lot pour la ou le plus âgée de la course
- 1 lot pour l'entreprise la plus représentée,
- 1 lot pour le club le plus représenté.



TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

Ravitaillements

Chaque participant devra apporter son propre gobelet.

La FFA recommande d'être équipé et d'utiliser son propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...).

Le trail se déroule en semi-autonomie, avec des points de ravitaillement :

- Sur la RARAMURI 32 KM
 - 4 ravitaillements Km 5,5 - 14,5 - 19 - 27 et Arrivée,
- Sur la SIERRA 16 KM
 - 3 ravitaillements Km 5,5 - 11 et Arrivée,
- Sur la BARRANCA 11 KM
 - 2 ravitaillements km 5,5 et Arrivée.

Sur les ravitaillements le long des courses, vous trouverez :

- Eau, Coca, oranges, bananes, fruits secs, chocolat, pâtes de fruit, Tuc et bonne humeur.

À l'arrivée, notre fameux sandwich à la saucisse accompagné d'une bière locale viendra compléter le tableau.

Le TMT bénéficie du label **Trail Runner Foundation** et aucun gobelet plastique ne sera disponible sur les courses.

Services disponibles sur Site

Échauffement collectif avec Hugo

Une séance d'échauffement est proposée avant les départs de la BARRANCA (11km), de la SIERRA (16km) et sur les animations enfants.

Consignes sac

Un espace non surveillé est aménagé dans la salle Vampire pour permettre aux coureurs de laisser leur sac.

Garderie d'enfants

Le TMT propose **gratuitement** pour tous les parents coureurs grâce à notre partenaire [Ema Muret](#) une garde d'enfants pour le jour de la course.

L'accueil est assuré de 8h30 à 13h pour les enfants à partir de 3 ans.

Pas d'inscription le jour de la course.

Parking vélo

Un espace vous est réservé devant la salle Vampire.

Espace de nettoyage

Un peu trop de boue sur les chaussures ? On a pensé à vous, quelques brosses et de l'eau seront à disposition pour vous refaire une beauté.

Sanitaires

Des toilettes sont disponibles derrière la salle Vampire.



TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

Respecter le code de la route lors des passages sur la route.

Consignes de sécurité

Respecter les consignes des signaleurs

Barrière horaire

Une barrière horaire est fixée à **14h**, après cette heure, le coureur devra remettre son dossard et la puce à n'importe quel signaleur. Le reste du parcours, s'il le souhaite, s'effectuera sous la responsabilité du coureur.

Bâtons

Il est interdit d'utiliser des bâtons sur les trois épreuves. Des cordes seront installées aux endroits stratégiques.

Abandon

En cas d'abandon, les concurrents devront le faire savoir aux postes de ravitaillement ainsi qu'au contrôle des dossards ou à n'importe quel signaleur de l'organisation. Un retour par un véhicule de l'organisation sera possible après le passage du dernier coureur et en fonction des disponibilités.

Signalisation et balisage

Le balisage est assuré avec des piquets spécifiques que vous trouverez toujours sur votre droite. Des panneaux fléchés viendront renforcer le balisage. Si vous êtes perdu ou si vous identifiez un défaut de balisage, appelez le numéro d'urgence de la course inscrit sur votre dossard. Sur les portions ouvertes à la circulation, le concurrent devra se conformer au code de la route. Des signaleurs seront présents aux points jugés les plus problématiques.

Accidents

Vous trouverez sur votre dossard le numéro de téléphone d'urgence que vous pourrez appeler en cas de problème.

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident :

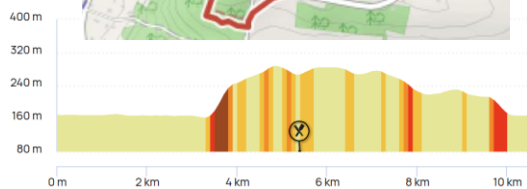
1. Contactez les secours
 - en appelant le numéro d'urgence de la course
 - en rejoignant le point bénévole le plus proche
 - en demandant à un autre coureur de prévenir les secours
2. Signalez votre position via votre téléphone ou avec un sifflet.

En cas d'accident grave ou d'urgence vitale, appeler le 18 ou 112 puis appeler le numéro d'urgence de la course.



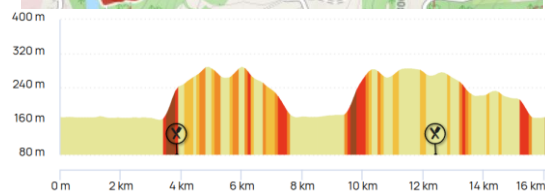
TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

BARRANCA 11 km, d+ 175m

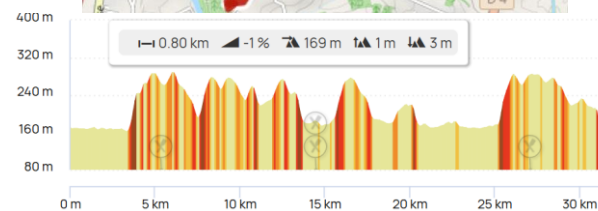
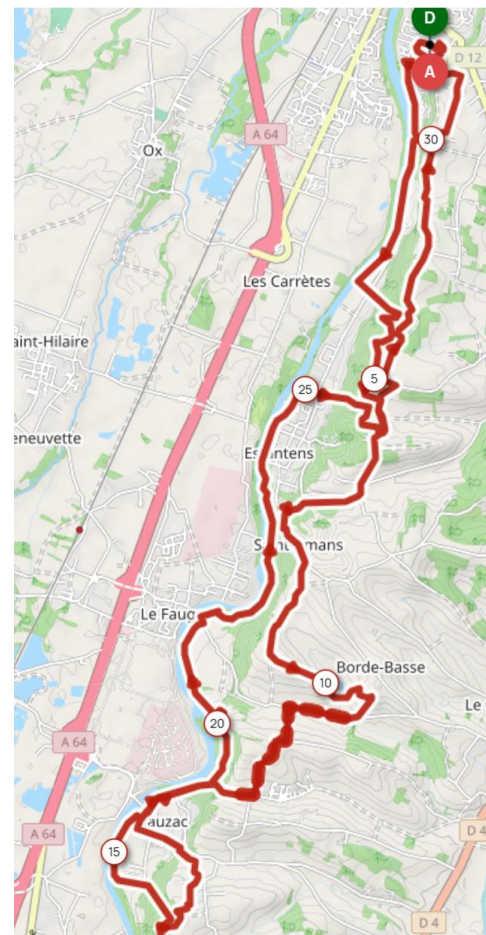


Parcours

SIERRA 16km, d+ 318m



RARAMURI 32 KM, d+ 719m





TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

Éthique de course

- En cas de blessure ou d'accident d'un concurrent, chacun devra porter secours à la victime ou avoir le comportement le plus approprié.
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter de bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Profiter des paysages.
- Respecter les zones autorisées au public.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.

Contacts



Suivez nous sur notre page Facebook



Suivez nous sur Instagram



organisation.tmt@gmail.com



www.tarahumarasmuretclub.fr



TARAHUMARAS
ESPRIT D'ENDURANCE

NOS PARTENAIRES

