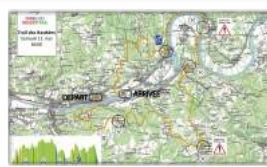




**ULTRA DU PÉRIGORD**  
DÉPART : 5H00  
85 KM 2800 D+



**TRAIL DES BASTIDES**  
DÉPART : 8H00  
42 KM 1200 D+



**LA LÉGENDE**  
DÉPART : 18H00  
17 KM 350 D+

# ROAD BOOK



## Périgord Grand Trail

Fiers de leur territoire, de leur patrimoine et de leurs sentiers, les coureurs du Périgord se devaient d'organiser une épreuve qui leur ressemble et qu'ils auraient aimé courir.

De bastides en églises, de cités médiévales en villages classés parmi les plus beaux de France, de sentiers romains en demeures oubliées, vous naviguerez à travers notre cher Périgord pourpre et Périgord noir à la recherche de l'histoire de notre région et de notre rivière « Dordogne ».

**Un Voyage unique pour une Course unique.**

Venez donc vous imprégner des odeurs et des saveurs de notre « terre » à laquelle nous tenons tant !

Chez nous pas de montagnes mais des couleurs, du plaisir et des gens exceptionnels.

Êtes-vous prêt pour vivre une aventure exceptionnelle avec le Périgord Grand Trail ? Au fil de votre voyage vous traverserez des villages écartés, des demeures oubliées, des bastides médiévales classées, vous arpenterez des sentiers perdus et que sais-je encore ... alors un conseil ouvrez les yeux ! Et pour les plus lents ne vous inquiétez pas le spectacle n'en sera que plus beau.

## Information coureurs

Vous allez très prochainement participer à l'une des 3 épreuves de la quatrième édition du Périgord Grand Trail .

Il est important que vous ayez quelques informations afin que votre séjour en Périgord et votre course se passe au mieux.

### Retrait des dossards :

Du Mercredi 8 MAI au Vendredi 10 MAI 18h30 chez notre partenaire RRUN à Creysse à l'adresse suivante :

**Avenue de la roque  
ZA Saint- Lizier  
24 100 CREYSSE**

Le vendredi 10 MAI 2019 de 19h à 22 h, vous pourrez retirer votre dossard sur la zone d'arrivée au moulin de la Guillou à Lalinde (route de Sauveboeuf) à l'adresse suivante :

**La Guillou  
24 150 Lalinde  
(GPS : 44.83956 ; 0.76298)**

Pour les coureurs de l'Ultra du Périgord, vous aurez une ultime possibilité le samedi 11 MAI 2019 de **3h30 à 4h30 sur la zone d'arrivée**

Pour les coureurs du Trail des Bastides, vous aurez une ultime possibilité le samedi 11 MAI de **6h00 à 7h30 sur la zone d'arrivée**

Pour les coureurs de la Légende, vous aurez une ultime possibilité le samedi 11 MAI de **14h00 à 17h00** sur la zone d'arrivée au moulin de la Guillou



**AUCUN DOSSARD NE SERA DONNÉ SUR  
LES DIFFÉRENTES LIGNES DE DÉPART**

*SAMEDI 11 MAI*  
*2019*



Au fil de votre voyage vous traverserez des villages écartés, des demeures oubliées, des bastides médiévales classées, vous arpenterez des sentiers perdus et que sais-je encore ... alors un conseil ouvrez les yeux ! Et pour les plus lents ne vous inquiétez pas le spectacle n'en sera que plus beau.

### Les navettes:

Pour ceux d'entre vous qui avez réservé la navette d'acheminement vers les lignes de départ, il faudra se rendre à quelques dizaines de mètres du parking, tout proche de la voie de chemin de fer.

Deux navettes seront affrétées pour chaque épreuves:



- ✓ Pour l'Ultra du Périgord une navette **partira à 4h00 et une à 4h30**
- ✓ Pour le Trail des Bastides une navette **partira à 7h00 et une à 7h30**
- ✓ Pour la Légende une navette **partira à 16h30 et une à 17h00**

Pour les coureurs n'ayant pas réservé la navette, il faudra vous rendre par vos propres moyens sur la ligne de départ de de l'Ultra et des Bastides qui se situe à 1,5 km de l'arrivée par un chemin de halage.

Pour les coureurs de la Légende le départ est situé au château de Lanquais à 10 km de l'arrivée.



**Les coureurs se rendant par leur propre moyen notamment pour La Légende devront s'organiser pour récupérer leur véhicule. Il n'y aura pas de navette de réacheminement**

### Les départs:



- ✓ Pour l'Ultra du Périgord et le Trail des Bastides les départs se feront depuis la place de la Mairie de Lalinde - Boulevard Stalingrad
- ✓ Pour la légende le départ aura depuis l'enceinte même du château de Lanquais.

### Le parking :



Pour des raisons de sécurité la zone de la Guillou sera fermée aux véhicules hors organisation et secours.

Le parking se situe à 400 m de la ligne d'arrivée . Il sera indiqué.

# Information course

## Les barrières horaires:

Pour l'**Ultra du Périgord** les barrières horaires seront aux nombres de trois :



- Une au 36 km à St Avit Sénieur à **11h00 du matin soit 6h00 de course**
- Une au 60 km à Molières à **16h00 soit 11h00 de course**
- Une au 72 km à Trémolat à **19h00 soit 14h00 de course**

Pour le **Trail des Bastides** elles sont aux nombres de 2 :



- Une au 16 km à Molières à **11h00 du matin soit 3h00 de course**
- Une au 27 km à Trémolat à **14h00 soit 6h00 de course.**

**PAS** de barrière horaire pour la Légende.



**Tout coureur n'ayant pas rallié les points de contrôle à l'heure prévue et obligatoire sera stoppé dans son effort et quel que soit l'endroit où il se trouve. Il ralliera le ravitaillement SUIVANT ou le poste où se trouve un bénévole et se fera ramener par l'organisation ou par ses propres moyens. Il ne devra en aucun cas faire demi-tour. Le débalisage se faisant à la suite du dernier passage.**

## Les ravitaillements:

Pour l'**Ultra du Périgord**, il est prévu des ravitaillements comme suit:



- 12,5 km au Chateau de Lanquais (solide et liquide)
- 25 km à Naussannes (solide et liquide)
- 36 km à St Avit Sénieur (solide et liquide) **BH**
- 50** km à La Motte (solide et liquide)
- 60 km à Molières (solide et liquide) **BH + Base de vie**
- 66 km Cales (solide et liquide)
- 71 km à Trémolat (solide et liquide) **BH**
- 77 km à Mauzac (liquide)
- La Guillou - Arrivée

Une base de vie est prévue à **Molières**. Les concurrents devront remettre leur sac de vie à l'organisation avant le départ, afin que celui-ci soit acheminé sur Molières. Retour des sacs après le passage du dernier concurrent.

Pour le **Trail des Bastides**, des ravitaillements sont prévus comme suit :



- 8 km à La Motte (solide et liquide).
- 16,5 km à Molières (solide et liquide) **BH**
- 23 km à Cales (solide et liquide)
- 28 km à Trémolat **BH** (solide et liquide)
- 34 km à Mauzac (liquide)
- La Guillou - Arrivée

**Pour la Légende** un ravitaillement est prévu



- 8 km à Couze
- La Guillou - Arrivée

### Les récompenses:



- Pour le Trail des Bastides l'horaire de la remise des prix est fixée à **14h30**
- Pour l'Ultra du Périgord l'horaire de la remise des prix est fixée à **17h00**
- Pour la Légende l'horaire de la remise des prix est fixée à **20h30**

**Pour l'Ultra du Périgord**, seront récompensés :

- les 5ers et 5ères au scratch
- le 1er et la 1ère de chaque catégorie (de Sénior à Vétéran5)

**Pour le Trail des Bastides**, seront récompensés :

- les 5ers et 5ères au scratch
- le 1er et la 1ère de chaque catégorie (de Sénior à Vétéran 4)

**Pour la Légende**, seront récompensés :

- les 3ers hommes auscratch
- les 3ères femmes auscratch
- les 1ers de chaque catégorie



**Pour la remise des prix, la présence est obligatoire**  
**AUCUNE récompense ne sera donnée pour cause de départ de**  
**coureurs**

**Disqualification**

Tout manquement au règlement, à l'éthique ou quelque triche que ce soit engage le coureur à une éventuelle sanction qui peut aller du simple avertissement à la disqualification immédiate.



**AUCUNE ASSISTANCE OU AIDE EXTÉRIEURE  
(PACER OU VTT) N'EST ACCEPTÉE HORS  
ZONE D'RAVITAILLEMENT**

Des bénévoles seront assermentés pour relever les manquements et procéder à la disqualification du ou des coureurs

## Information d'après course

**Village d'arrivée**

Chaque coureurs se verra offrir le repas d'après course mais vous trouverez sur le village d'arrivée :

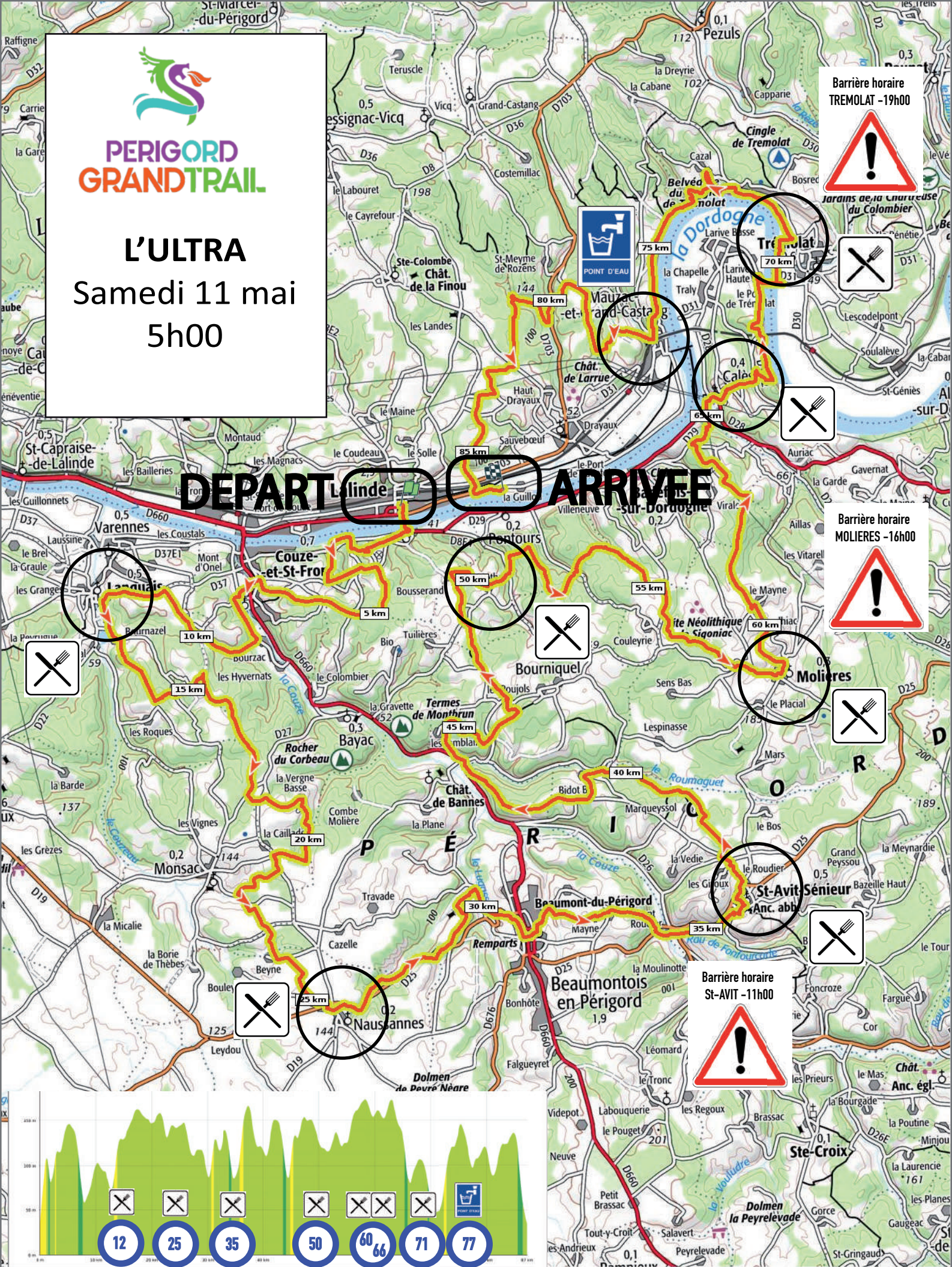
- Des ostéopathes, des podologues et des kinésithérapeutes.
- Un stand de crêpes sucrée et salées,
- Un stand de hot dog , frites etc;
- Un stand de vin,
- Un stand de pain cuit au four,
- Un stand de produits frais issus de la laiterie de St Cyprien « PECHALOU»
- Une buvette,
- Notre partenaires sportif" RRUN" ,
- Notre partenaire nutrition Ultimium « ,
- Notre partenaires auto « TOYOTA - KIA - EdenAuto »
- Le journal "le démocrate »





# L'ULTRA

Samedi 11 mai  
5h00



Ultra du Périgord 2019

Course à pied



Ravitaillement complet

87,3 km

39 m

184 m

2148 m

2151 m



Point d'eau seulement

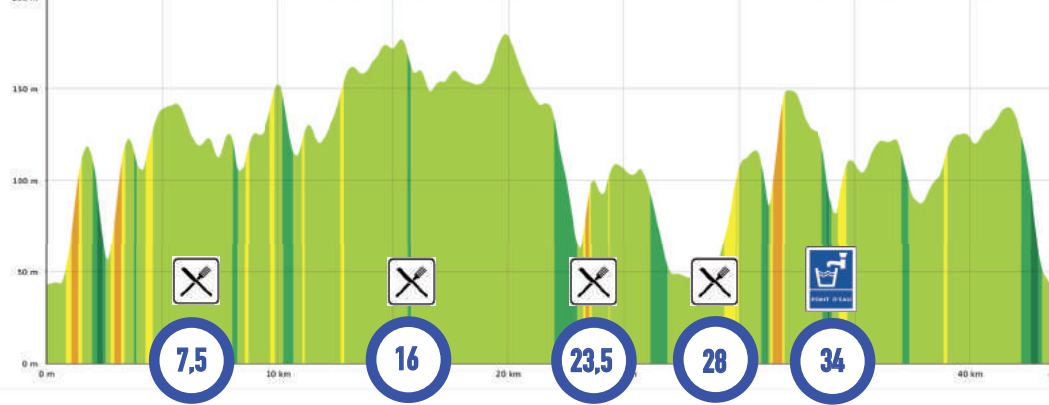
Par petrocorien



© CityTrail - 26/04/19



**Trail des Bastides**  
Samedi 11 mai  
8h00





# ARRIVEE

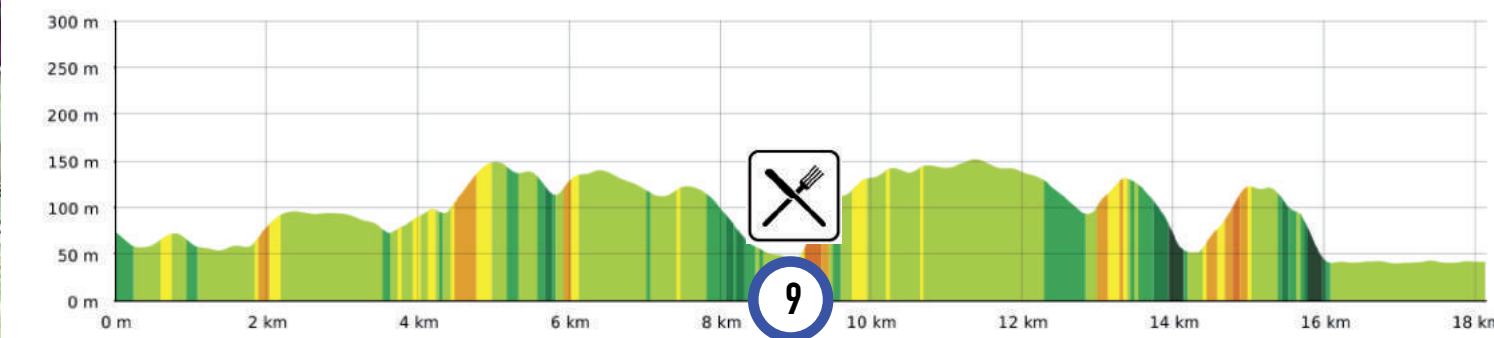
## Ravitaillement



**PERIGORD  
GRANDTRAIL**

**La Légende**  
Samedi 11 mai  
18h00

# DEPART



Légende 2019

Course à pied



Ravitaillement complet



Point d'eau seulement

18,2 km 37 m 154 m 465 m 496 m



Par petrocorien

© SityTrail - 26/03/19