ROQ’4 TRAIL 2027

DIMANCHE 25 AVRIL 2027 • ROQUEFORT-LES-PINS

Votre dimanche, en clair

Retrait des dossards, départs et accès au village

LIEU DE DÉPART À VALIDER

Place du Marché

L’adresse est la suivante : Place Coeur Les Pins, 06330 Roquefort-les-Pins.

01 Retrait des dossards

JOUR	HORAIRES	
Samedi 24 avril*	10 h – 18 h	Running Conseil Mandelieu
Dimanche 25 avril*	7 h 30 – 8 h 40	Village de course

Magasin Running Conseil Mandelieu, 131 avenue du Maréchal Lyautey, ZAC La Canardière, 06210 Mandelieu-La Napoule.

02 Le programme

HEURE*	RENDEZ-VOUS
7 h 30	Ouverture du village et retrait des dossards
8 h 30	Échauffement collectif
8 h 45	Départ de la course ado
9 h 00	Départ de la course enfants
9 h 15	Départ du 14.9 kilomètres
9 h 30	Départ du 8.8 kilomètres
11 h 30	Remise des récompenses

Avant de partir

Stationnement, dossier et matériel

03 Où stationner

Parkings de la Mairie

3700 Rte de Grasse, 06330 Roquefort-les-Pins

Places en épis

All. des chênes

Parking des Platanes

Parking des Platanes, 06330 Roquefort-les-Pins

04 Votre dossier et votre dossard

Pour les courses chronométrées, vérifiez les justificatifs demandés lors de l’inscription. Pour la course enfants, préparez l’autorisation parentale.

Prévoyez des épingles à nourrice. Portez votre dossard bien visible et laissez la puce de chronométrage fixée au dos.



05 Le matériel de trail

OBLIGATOIRE

14.9 Kilomètres

- 0.5 L d’eau minimum
- Réserve alimentaire
- Téléphone chargé et allumé
- Couverture de survie intacte (min. 1,4 × 2 m)
- Gobelet personnel
- Chaussures de trail

8.8 Kilomètres

- 0.5 L d’eau minimum
- Réserve alimentaire
- Téléphone chargé et allumé
- Chaussures de trail

Remplissez votre flasque, votre gourde ou votre poche à eau avant le départ.

À prévoir également selon les recommandations de Running06 : trace GPS téléchargée.

DIMANCHE 25 AVRIL 2027 • ROQUEFORT-LES-PINS

Vos repères en course

Parcours, ravitaillements et sécurité

LES COURSES AU PROGRAMME

15 km, 8 km et course enfants

Le calendrier 2027 annonce deux distances adultes. Les distances exactes et les tracés restent à valider.

06 Les ravitaillements

ÉPREUVE	REPÈRES
Course 3 km	Autonomie sur le parcours
Trail 8.8 km	Autonomie sur le parcours
Trail 14.9 km	Ravitaillement à mi-parcours liquides et solides*
Arrivée	Ravitaillement final

*Pensez à prendre votre gobelet réutilisable.

07 Les consignes sur le parcours

Suivez le balisage sans couper et respectez les consignes des bénévoles, notamment aux traversées. Tout coureur surpris par un bénévole ou un membre de l’organisation en train de jeter un déchet au sol sur le parcours sera immédiatement disqualifié.

En cas de difficulté ou d’abandon, prévenez un bénévole ou l’organisation.
Léa : 07.88.10.24.37 / Pascal : 07.71.24.68.42 / Romain : 06.03.20.52.84 / Anthony : 06.98.45.51.00

AVANT DE QUITTER LA MAISON

Votre check-list

Dossier complet, épingles, réserve d’eau, couverture de survie, gobelet et itinéraire jusqu’au départ.