

Trail Race Day Guide

For 5km, 10km & 20km Trail Runners

Welcome to race day! Whether you're running the 5km, 10km or the 20km, this guide will help you prepare, stay safe, and enjoy the trails.

Race Day Arrival

- **Arrive at least 40–60 minutes before your race starts**
- Make sure you give **yourself around 10min of walking from the parking** to the event, in case you would need to park a bit further. Parking map will be given soon.

This gives you time to:

- Collect your race number (if unable to do so the evening before, but strongly recommended to do so the night before, place to be determined)
 - Warm up
 - Use the toilet
 - Check your gear
 - Get to the start line relaxed and ready
-

Know Your Trail

- Expect a mix of:
 - **Singletrack MTB trails** (narrow, winding, roots, little rocks)
 - **Gravel trails**
 - **Hard-packed dirt tracks**
- **Practice before race day** on similar trails if you can.
 - Get used to **dodging roots, jumping small obstacles, and quick footwork**.
 - Learn to **keep your eyes ahead** (not down at your feet) to spot obstacles early.

Water stations

- There will be a water/sports drink station at **around 5km, 10km, 15km of the race**. We encourage you to fill up your own water bottle, but we will have little cups in case you don't have your bottle.
- There will be water at the start line.

- There will be snacks, water and sports drinks at the finish line.
-



Trail Etiquette

- **PASSING:** Always **pass on the left** and say “**Passing on your left!**”
 - Be kind and encouraging to fellow runners
 - If you wear earphones, **keep one ear open** to hear others
 - Don’t litter – pack out whatever you bring in
 - Yield to faster runners and step aside if you're taking a break
-



Recommended Gear

Here’s what to bring, especially for longer distances:

Strongly recommended equipment:

-  **Hydration:** carry your water(hydration pack or bottles or other) (mostly for 10km and 20km)
-  **Trail shoes (not mandatory):** With good grip for uneven terrain
-  **Race bib/number:** Visible at all times
-  **Nutrition:** Energy gels/carbohydrate snacks\sports drinks for the 20km. If you plan to run the 10km in more than 1h00, it is a good idea to bring these snacks.



Good-to-Have (Optional but smart):

-  **Basic first aid:** Band-Aids, blister pads
 -  **Whistle:** For emergency signaling
 -  **Light windbreaker:** Weather-dependent
 -  **Phone** (in airplane mode) for emergencies
 -  **Emergency contact number saved** in your phone or on you
-



Safety First

- **Know the route** or stick to the marked path
- If injured or lost, **stay on the trail**, use your **whistle** to call for help
- Report any injured runners to race marshals
- If you DNF (Do Not Finish), **inform the race officials** at the finish line

20km cut off:

You will be doing 2 loops of 10km for the 20km. It starts at 8h00. This race should not take more than 4 hours.

If you have not completed your first 10km by 10h00, you will need to stop the race as you need to be back by 12h00 maximum. And use your judgment too!

Please come tell us if this happens at the finish line. Its still great that you did 10km! We will have a water station with a volunteer, and they will have the time, so you can check with them if you do not have a watch.

🏁 Finish Line

- Hydrate, refuel, and celebrate your achievement!
- Stretch and cool down properly
- Cheer on other finishers—it's a great community vibe
- The volunteers will let you know if you are a winner (top 3 male and female). If you are a winner, we will give you your prize and take pictures right after all winners of your race have arrived.
- It is possible that the kids races might start at the same time you arrive at the finish line (2.5km teen race will start at 9h45, and the kids' races will start at 10h15) if so, just please look ahead and continue running on the side (as best as you can) and finish strong!

🧠 Final Thoughts

Trail running is about challenge, joy, and respect for nature and others. Run smart, run prepared, and most of all—**have fun out there!**

Don't forget to thank volunteers! 😊

🏃 Guide de Course – Jour de la Course

Pour les coureurs de trail 5 km, 10 km & 20 km

Bienvenue le jour de la course ! Que vous couriez le 5 km, le 10 km ou le 20 km, ce guide vous aidera à vous préparer, rester en sécurité et profiter pleinement des sentiers.

Arrivée le Jour de la Course

- Arrivez au moins **40 à 60 minutes** avant le départ de votre course.
- Prévoyez environ **10 minutes de marche** depuis le parking jusqu'au site de l'événement – il se peut que vous deviez vous garer un peu plus loin. Un guide pour le stationnement sortira bientôt.

Cela vous laisse le temps de :

- Récupérer votre dossard (si cela n'a pas été fait la veille – ce qui est fortement recommandé)
 - Vous réchauffer
 - Aller aux toilettes
 - Vous rendre à la ligne de départ détendu et prêt
-

Connaître Votre Sentier

- Préparez-vous à une variété de terrains :
 - Sentiers de vélo de montagne en singletrack (étroits, sinueux, racines, petites pierres)
 - Chemins de gravier
 - Pistes en terre ferme
- Si possible, entraînez-vous à l'avance sur des sentiers similaires :
 - Habituez-vous à éviter les racines, sauter de petits obstacles et avoir des appuis rapides.
 - Apprenez à garder les yeux au sol mais levés légèrement en avant (pour anticiper les obstacles.)

Ravitaillements

- Des postes d'eau et de boissons sportives seront disponibles environ aux km **5, 10 et 15**. Nous vous encourageons à **remplir votre propre gourde**, mais des gobelets seront disponibles si vous n'en avez pas.
- De l'eau sera disponible **au départ**.
- À l'arrivée, vous trouverez **des collations, de l'eau et des boissons sportives**.

Étiquette sur le Sentier

- DÉPASSEMENT : Toujours dépasser par la gauche en disant « **Je dépasse à gauche !** »
 - Soyez bienveillant et encourageant envers les autres coureurs
 - Si vous portez des écouteurs, gardez **une oreille libre** pour entendre autour
 - Ne jetez rien – **ramenez vos déchets** avec vous
 - Cédez le passage aux coureurs plus rapides, et écarterez-vous si vous faites une pause
-

Équipement Recommandé (Surtout pour le 10 km & 20 km)

Équipement fortement recommandé :

-  **Hydratation** : Gourde, sac d'hydratation ou autre
-  **Chaussures de trail** (pas obligatoires) : Avec une bonne accroche pour terrains irréguliers
-  **Dossard** : Visiblement porté à tout moment
-  **Nutrition** : Gels énergétiques, snacks glucidiques, boissons sportives (recommandé pour le 20 km surtout, tout dépendant comment rapide vous êtes) Si vous planifiez faire votre 10km en plus de 1h00, c'est une bonne idée d'amener des gels ou boissons sportives ou autres.

Optionnel mais utile :

-  Petite trousse de premiers soins : Pansements, protections pour ampoules
 -  **Sifflet** : Pour signalement d'urgence
 -  **Coupe-vent léger** : Selon la météo
 -  **Téléphone** (en mode avion) en cas d'urgence
 -  Numéro de contact d'urgence enregistré dans votre téléphone ou porté sur vous
-

Sécurité Avant Tout

- Connaissez l'itinéraire ou restez **sur le chemin établi**. Les parcours vont être bien indiqués avec **petit drapeaux, rubans dans les arbres, peinture et affiches**.
- En cas de blessure ou si vous êtes perdu·e, **restez sur le sentier** et utilisez votre **sifflet** pour demander de l'aide
- Signalez tout coureur blessé aux **bénévoles/marshals**
- Si vous **abandonnez la course (DNF)**, informez les officiels à la ligne d'arrivée

Temps limite 20 km :

- Le 20 km se compose de **2 boucles de 10 km**. Départ à **8h00**.
- La course ne devrait pas durer plus de **4 heures**.

- Si vous **n'avez pas terminé la première boucle de 10 km avant 10h00**, vous devrez arrêter la course, car vous devez être de retour **avant 12h00** au plus tard. Utilisez aussi votre jugement aussi.
 - Si cela vous arrive, **venez nous le dire à l'arrivée**. C'est déjà super d'avoir fait 10 km !
 - Un bénévole sera au ravitaillement avec l'heure : si vous n'avez pas de montre, vous pourrez vérifier auprès d'eux.
-

🏁 Ligne d'Arrivée

- Hydratez-vous, mangez, **célébrez votre réussite !**
 - Faites des étirements et un bon retour au calme
 - Encouragez les autres coureurs – l'ambiance est toujours conviviale !
 - Les bénévoles vous diront si vous êtes parmi les **3 premiers hommes ou femmes**. Si c'est le cas, vous recevrez votre **prix et une photo** sera prise après l'arrivée des gagnant·e·s de votre course.
 - Il se peut que **les courses enfants** commencent à votre arrivée :
 - Course ado 2,5 km à **9h45**
 - Courses enfants à **10h15**
Dans ce cas, restez sur le côté du sentier autant que possible, et **terminez fort quand même !**
-

🧠 Derniers Conseils

Le trail, c'est un mélange de **défi, de plaisir, et de respect** – pour la nature et pour les autres. **Courez intelligemment, soyez préparé·e, et surtout... amusez-vous !**

N'oubliez pas de **remercier les bénévoles !** 😊