






# LE GUIDE DU SUPPORTEUR (MET 80 ET 40)

## RECOMMANDATIONS

- Vous pouvez encourager un concurrent et lui porter assistance (uniquement sur les zones de ravitaillement).
- Pour cela nous vous demandons de privilégier les points d'accès décrits dans ce guide. Ils vous garantissent de pouvoir vous déplacer entre deux points afin d'être sûr de ne pas rater l'athlète.
- Certains points de passage sont très difficilement accessibles en voiture et/ou ne permettent pas un stationnement à proximité.
- Ne cherchez pas à vous stationner au plus proche du parcours. Cela peut poser des problèmes de sécurité pour les concurrents et/ou la circulation sur la voie publique.
- Respectez les consignes qui vous seront données par les commissaires de course présents sur place.
- Vous trouverez dans les pages suivantes un descriptif des points de passages, des accès en voiture et du sens de passage des concurrents

Circulation en voiture recommandée	
Sens de circulation des concurrents sur le parcours	
Point de passage des concurrents	

# ULTRA - MET 80

## PARCOURS :



Une boucle unique avec départ et arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

**Cette course entre dans la catégorie des « ultra-trail ».**

**A ce titre elle est cotée index 3 par l'ITRA (International Trail Running Association) .**

- **Distance approximative** : 82 km
- **Dénivelé approximatif** : 1600 m positif / 1600 m négatif
- **Départ à St Jean sur Mayenne** : 05h00
- **Descriptif général** : Le parcours de cet ultra trail emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course. Sans réelles difficultés techniques, ce circuit n'en est pas moins très exigeant par sa longueur et les nombreuses côtes, courtes mais parfois raides.
- **Traversées de cours d'eau** : Saint Jean sur Mayenne est situé à la confluence des rivières Mayenne et Ernée. Le tracé utilise les ponts existants sur la Mayenne (ouf !) et l'Ernée. **Cependant, 3 traversées à gué sont prévues sur des installations permanentes (type « pas japonais »).**

**ATTENTION** : des conditions climatiques exceptionnelles peuvent entraîner une hausse du niveau de la rivière et rendre dangereuses ces traversées. Votre sécurité étant notre priorité, nous pouvons être amenés à annuler ces passages, entraînant de ce fait une modification du tracé, du nombre de km et des dénivelés.

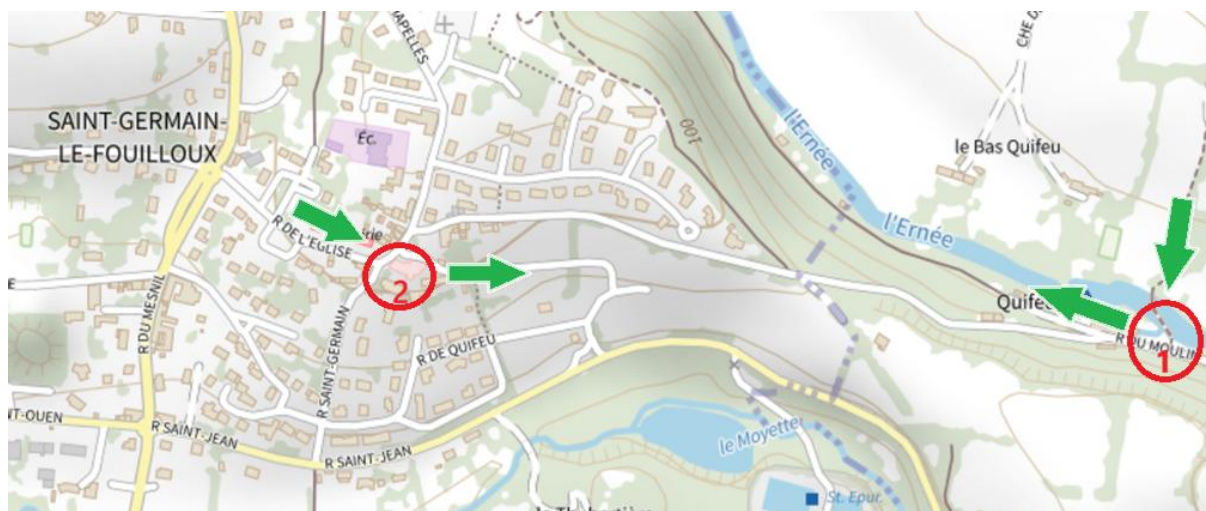
# ST GERMAIN LE FOUILLOUX, PLACE DE L'ÉGLISE

## RAVITAILLEMENT 1

**Trajet en voiture** : D133 entre Saint Jean sur Mayenne et St Germain le Fouilloux (environ 5')

**Stationnement** : Dans le bourg de St Germain le Fouilloux

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
1	Moulin de Quifeu (traversée de l'Ernée sur les pas japonais)	5' en descendant la rue du Moulin	6 km	5h30	06h00
2	Place de l'église de St Germain le Fouilloux / Premier ravitaillement		21 km	6h30	8h15

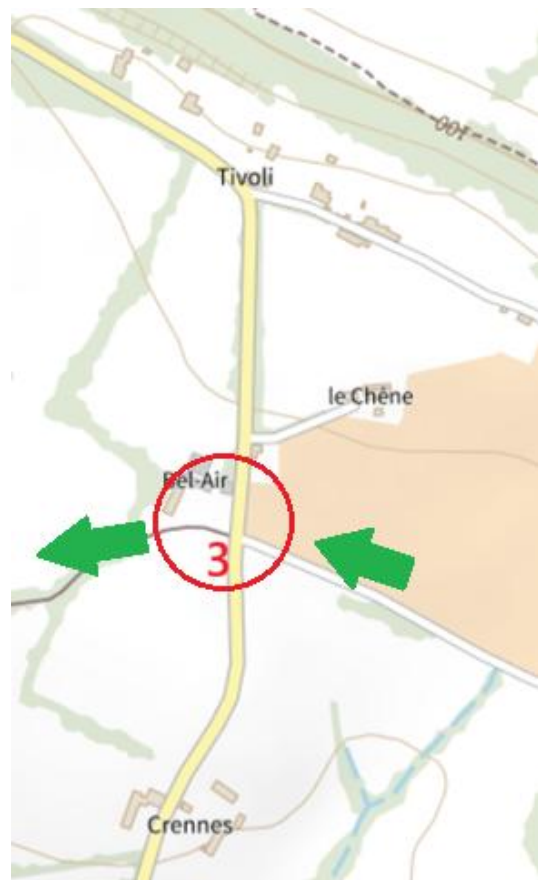


# ANDOUILLÉ, BEL AIR

**Trajet en voiture** : D104 entre St Germain le Fouilloux et Andouillé (environ 5')

**Stationnement** : Lieu-dit « Tivoli » à 150 m du point de passage des concurrents.

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
3	Traversée RD104 au lieu-dit « Bel Air »		27 km	7h	9h20

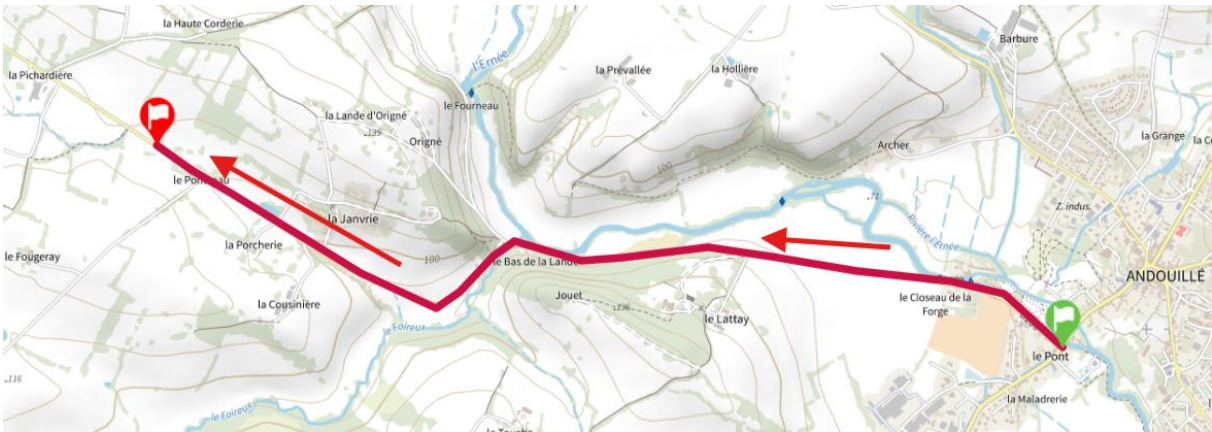


# ANDOUILLÉ, LA PICHARDIÈRE

Trajet en voiture : D206 Andouillé / La Baconnière

Stationnement : en bord de RD206 – AVANT la zone de sortie des concurrents.

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
4	RD 206 lieu-dit Pichardière		34 km	7h40	10h35

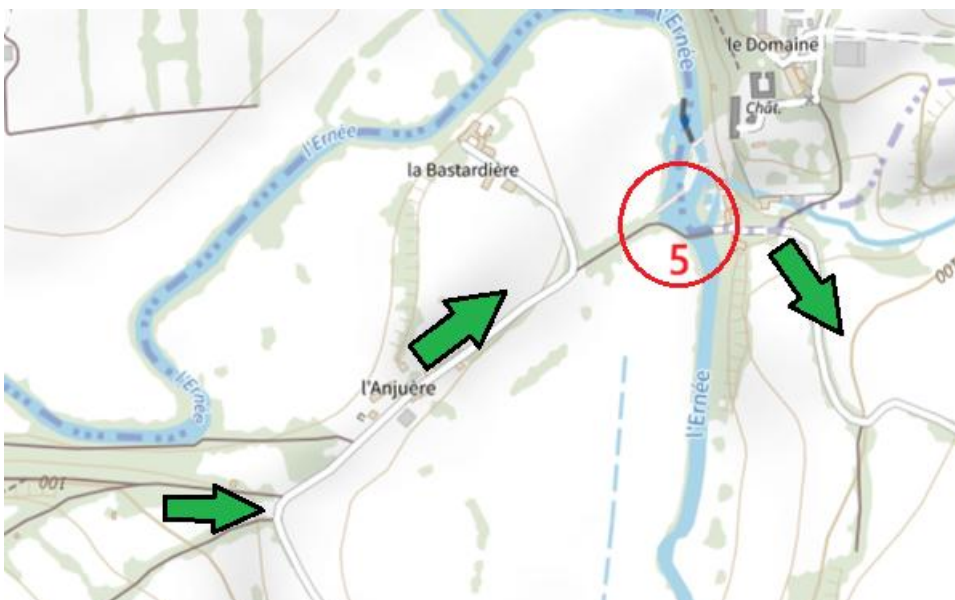
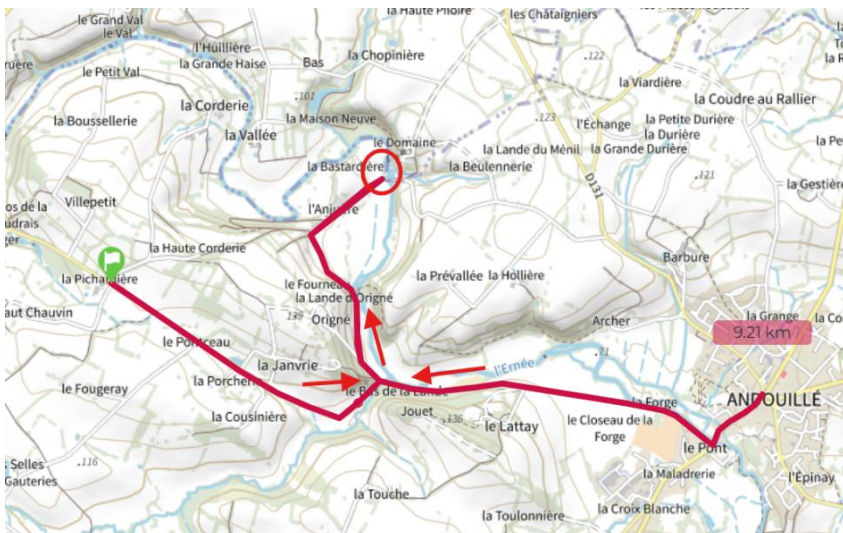


# ANDOUILLE, LE MESNIL

**Accès en voiture** : D206 Andouillé / La Baconnière / petite route « le Fourneau ».

**Stationnement** : le long de la route après le lieu-dit « le Fourneau ». Attention à l'arrivée des concurrents par la gauche !

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
5	Pas japonais sur l'Ernée au lieu-dit le « Mesnil »	5' à pied depuis un stationnement avant les maisons	39,5 km	8h10	11h45



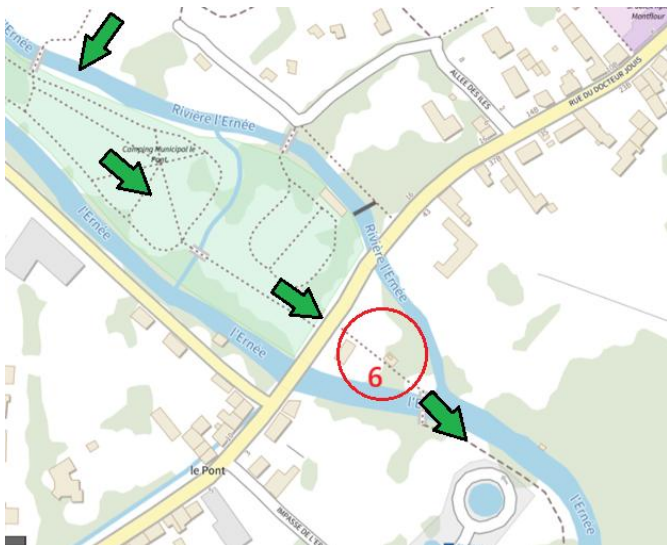
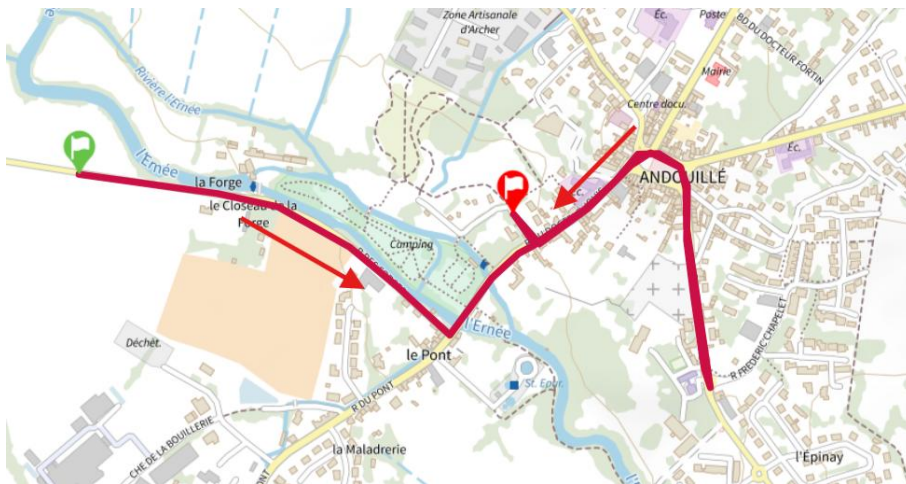
# ANDOUILLÉ

## RAVITAILLEMENT 2 ET ÉCOLE SC

**Accès en voiture** : Andouillé centre

**Stationnement** : Au camping, dans le village.

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
6	Pont de l'Ernée, au niveau du camping / espace pétanque		43.5 km	8h25	13h00
7	Traversée devant école Sacré cœur	3'	48.5 km	8h45	13h30



# ANDOUILLÉ, LA TOURMONTIÈRE

**Accès en voiture** : depuis Andouillé par la RD 225 direction St Germain d'Anxure

**Stationnement** : le long des petites routes perpendiculaires à la RD 225.

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
8	Traversée de la RD 225 au lieu dit « la Tourmontière »		53.5 km	9h10	14h20



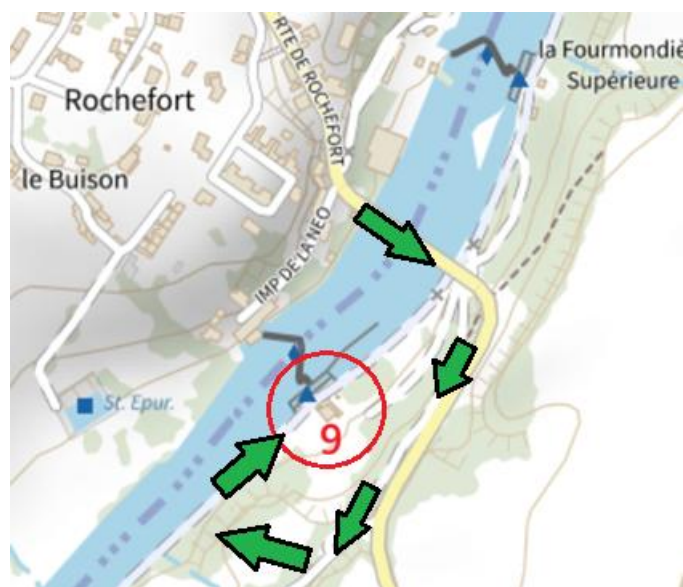
# MONTFLOURS - LA GUINGUETTE

## RAVITAILLEMENT 3

**Accès en voiture** : depuis Andouillé par la RD 101 direction Montfleurs

**Stationnement** : dans le hameau de Rochefort. **Attention : stationnement impossible sur le parking de la Guinguette au bord du halage**

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
9	La guinguettes (restaurant) au bord de la Mayenne	5' depuis le haut de Rochefort	57.5 km	9h30	15h10



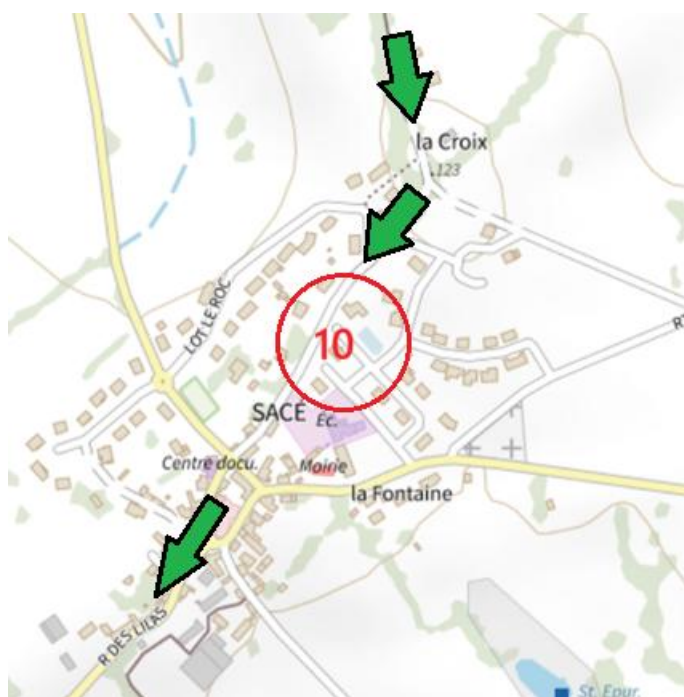
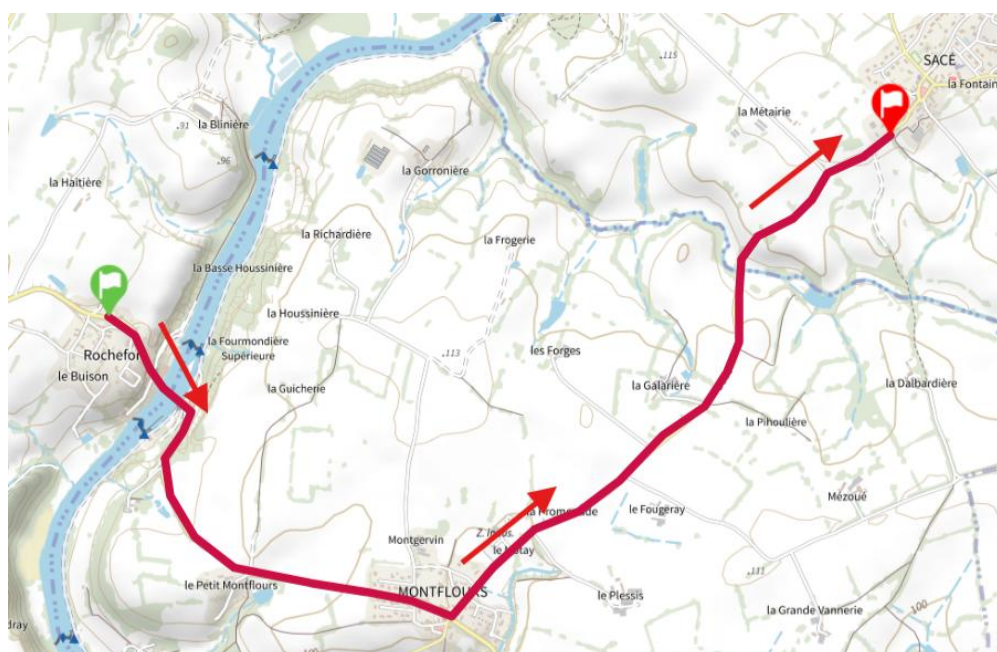
# SACE - CENTRE VILLAGE

## RAVITAILLEMENT 4

**Accès en voiture** : depuis Rochefort par la RD 101 direction jusqu'à Montfleurs puis RD 250 direction Sacé.

**Stationnement** : dans le Village de Sacé

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
10	Chemin de la Croix	2' depuis église	65.5 km	10h	17h00

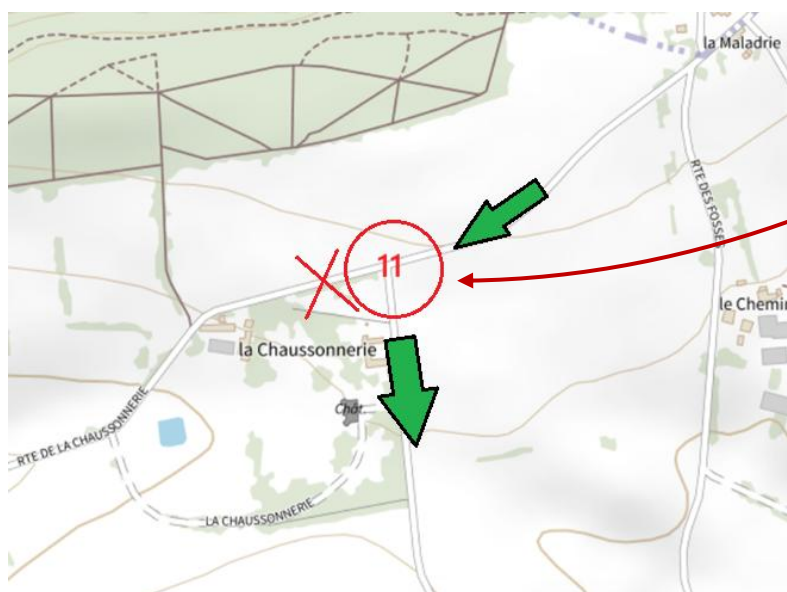


# SAINT JEAN SUR MAYENNE - CHATEAU DE LA CHAUSSONNERIE

**Accès en voiture** : depuis Sacé / Montfleurs par la RD 250 direction Saint Jean sur Mayenne.

**Stationnement** : le long de la route jusqu'au Château. **ATTENTION** : demi-tour obligatoire ensuite (les concurrents arrivent à contre sens).

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
11	Château de la Chaussonnerie		72 km	10h45	18h15



# SAINT JEAN SUR MAYENNE - ARRIVÉE

**Accès en voiture** : depuis Sacé / Montflours / Château de la Chaussonnerie ; par la RD 250 direction Saint Jean sur Mayenne

**Stationnement** : A Saint Jean sur Mayenne où vous pouvez (...)

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
A	ARRIVEE Parc des Sports de Saint Jean sur Mayenne		82 km	11h40	19h15



# MET 40

## PARCOURS :



Une course en ligne avec un départ au bord du chemin de halage à Montflours et une arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

**Cette course est cotée index 2 par l'ITRA (International Trail Running Association) .**

- **Distance approximative** : 40 km
- **Dénivelé approximatif** : 650 m positif / 650 m négatif
- **Départ à Montflours (la guinguette)** : 09h00
- **Descriptif général** : Le parcours emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course. Sans réelles difficultés techniques, ce circuit n'en est pas moins exigeant par sa longueur et les nombreuses côtes, courtes mais parfois raides.

# MONTFLOURS - LA GUINGUETTE

## DEPART ET RAVITO 1 (KM14)

**Accès en voiture** : depuis Montfleurs la RD 101 direction Andouillé

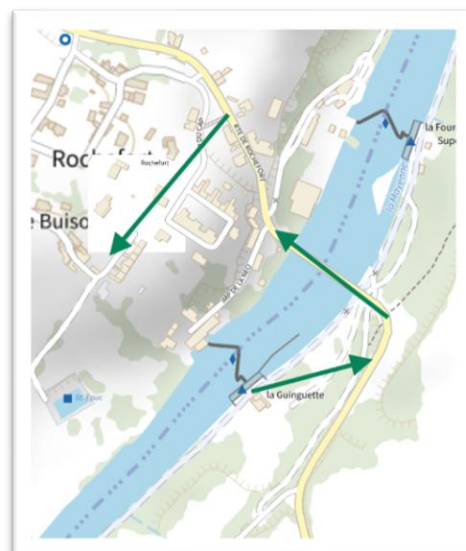
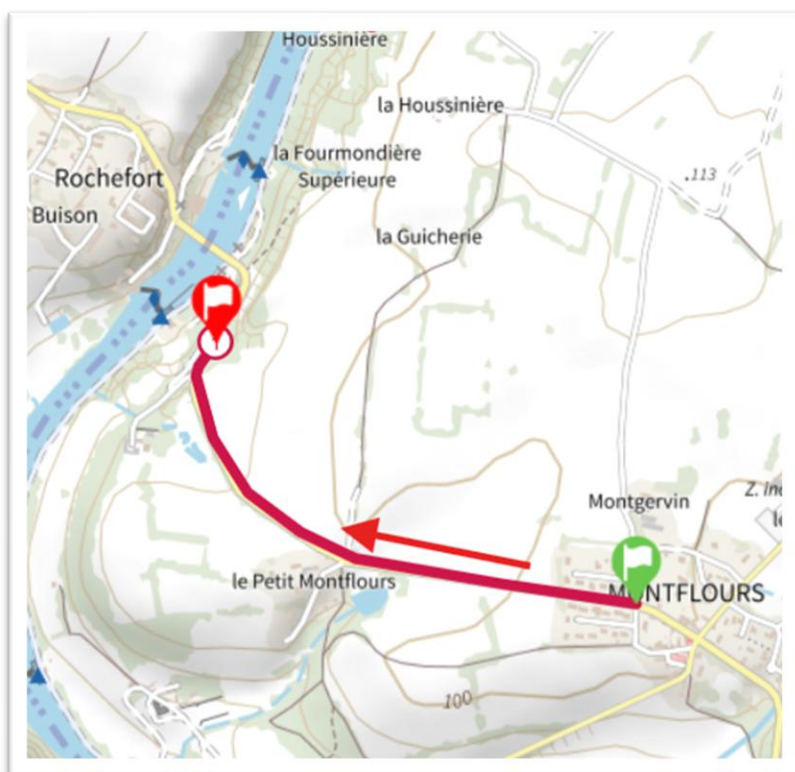
**Stationnement** : Dans le bourg de Montfleurs (1km à pied). **Attention : stationnement impossible sur le parking de la Guinguette au bord du halage**

Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
La guinguettes (restaurant) au bord de la Mayenne	1 km depuis le bourg de Sacé	Départ	9h	9h
		Km 14	10h	11h

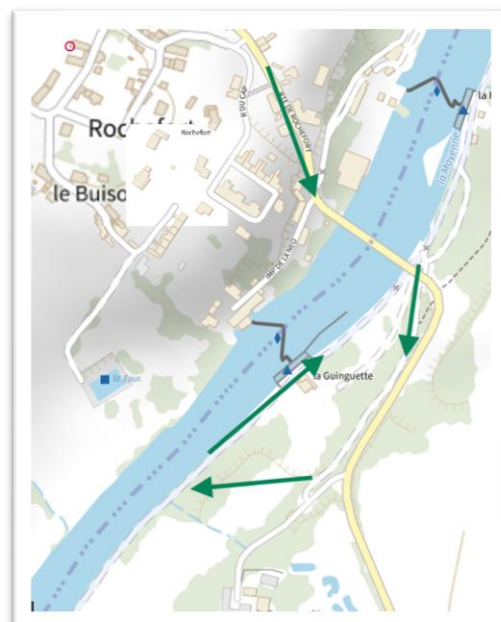
Les coureurs repassent

par la Guinguette au km 14 : restez sur place et profitez du paysage !

### DEPART



### RETOUR AU KM 14



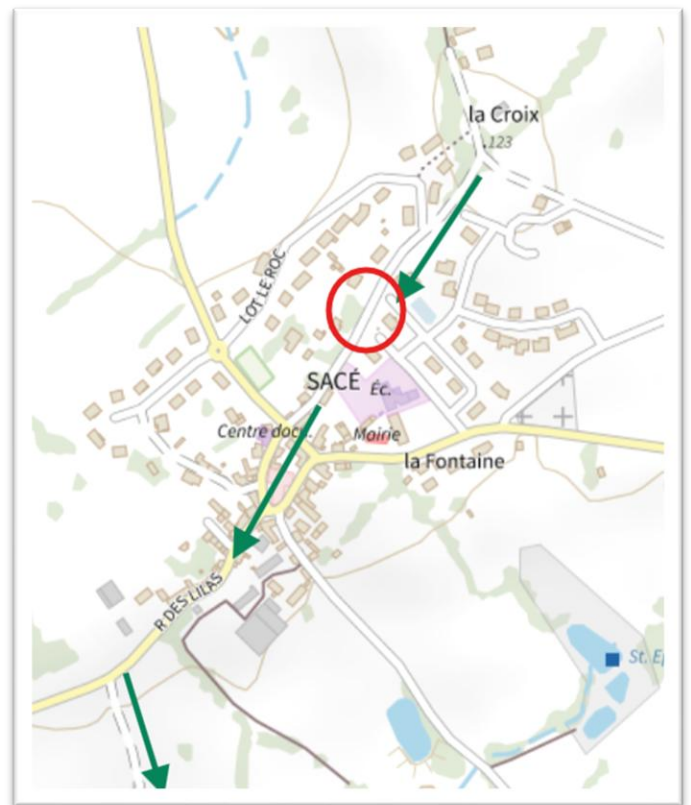
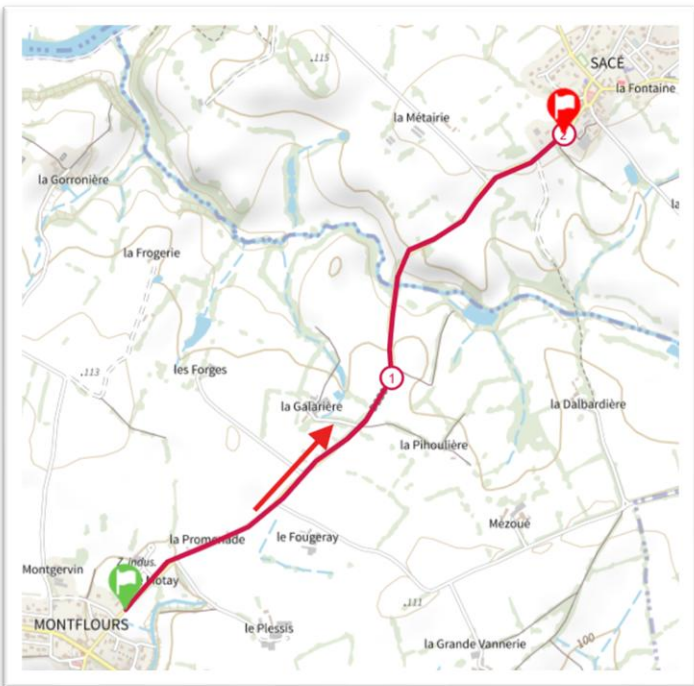
# SACÉ - CENTRE VILLAGE

## RAVITAILLEMENT 2

**Accès en voiture** : depuis Montfleurs puis RD 250 direction Sacé.

**Stationnement** : dans le Village de Sacé

Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
Bourg de Sacé	Le ravitaillement est positionné dans le chemin de la Croix.	22	10h35	12h25

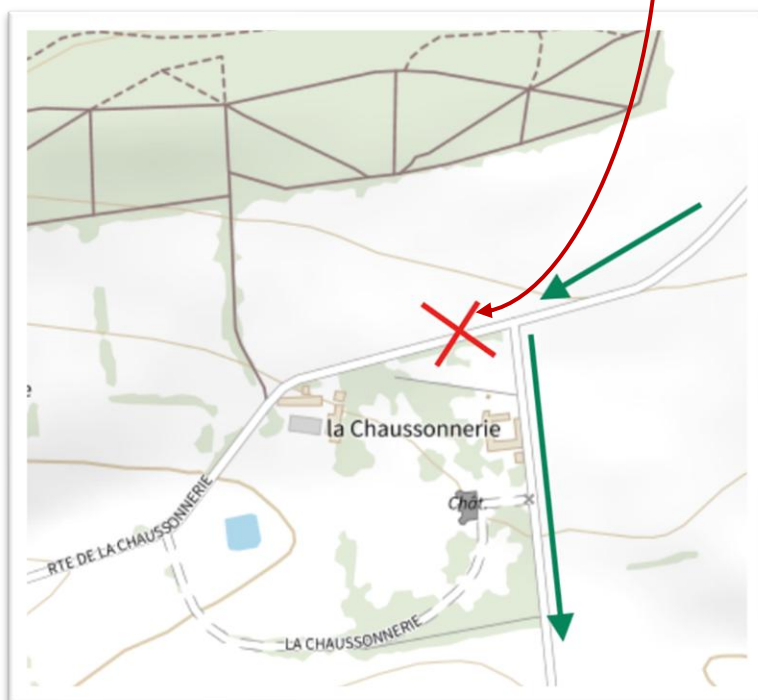
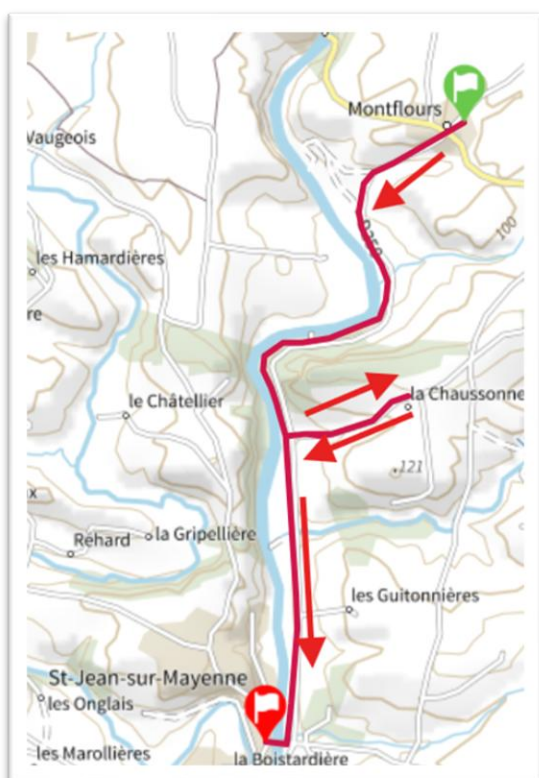


# SAINT JEAN SUR MAYENNE - CHATEAU DE LA CHAUSSONNERIE

**Accès en voiture** : depuis Sacé / Montflours par la RD 250 direction Saint Jean sur Mayenne.

**Stationnement** : le long de la route jusqu'au Château. **ATTENTION : demi-tour obligatoire ensuite (les concurrents arrivent à contre sens).**

Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
Château de la Chaussonnerie	5'	30	11h15	13h45



# SAINT JEAN SUR MAYENNE - ARRIVÉE

**Accès en voiture** : depuis Sacé / Montflours / Château de la Chaussonnerie ; par la RD 250 direction Saint Jean sur Mayenne

**Stationnement** : A Saint Jean sur Mayenne où vous pouvez (...)

POINT	Localisation	Accès piéton	Distance parcourue par les concurrents	Estimation premiers concurrents	Estimation derniers concurrents
A	ARRIVEE Parc des Sports de Saint Jean sur Mayenne		40 km	11h50	15h15

