

ROADBOOK 2023



2^{ÈME} ÉDITION

18 FÉV.
2023

TRAIL
NOCTURNE
HISTORIQUE

TRACEDESMAQUISARDS.FR

10 KM

25 KM

42 KM

100 KM

ENTRE
AMBERIEU-EN-BUGEY
ET OYONNAX



PARTENAIRES



PRÉSENTATION

L'association 01 Outdoor et la SAS Outdoor 01 Event organisent les 18 et 19 février 2023 la 2e édition de La Trace des Maquisards de l'Ain.

Pour cette seconde édition partez à la découverte du Maquis de l'Ain sur un tout nouveau parcours 100% inédit. En effet cette année la Trace des Maquisards prendra son départ à Amberieu en Bugey, lieu d'importants sabotages en juin 1944. Tout au long de votre aventure vous pénétrerez sur des lieux emblématiques de la résistance et emprunterez des sentiers chargés d'histoire. Rejoindre la ligne d'arrivée à Oyonnax et récupérer le béret finisher ne sera pas simple, il faudra braver le froid, la nuit et un parcours parfois exigeant. Heureusement vous pourrez compter sur des alliés incroyables, nos bénévoles seront au petits soins pour vous permettre d'aller au bout de l'aventure.

LES PARCOURS

- Le 100 km solo sur longue distance pour faire corps avec l'engagement des Maquisards de la seconde guerre mondiale, le tout à la frontale
- Le 100 km accessible également en relais (2 ou 4) pour venir à bout de la Trace entre résistants
- Le 42 km solo pour découvrir les principaux camps des maquisards entre Brénod et Oyonnax
- Le 25 km solo avec son départ exceptionnel depuis la place d'Armes de Nantua à quelques mètres du musée de départemental de la résistance.
- Le 10 km accessible au plus grand nombre pour découvrir, l'ambiance de la Trace des Maquisards.

La Trace des Maquisards de l'Ain, c'est apporter une lumière sur l'histoire, les lieux emblématiques, points névralgiques de la Résistance.

Alors, saurez-vous dompter la trace ?

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES

La Trace des Maquisards de l'Ain 100 km

Réalisable en solo ou en relais de 2 ou 4 coureurs

Distance et dénivelé : 100 km 4000m d+ 3650m d-

Ravitaillements : 4 complets / 1 point d'eau / Repas à l'arrivée

Départ : samedi 18 février 2023 à 17H00 du stade Jean Claude Nallet (espace St exupéry à Amberieu en Bugey

Temps max : 24H - Arrivée dimanche 19 février 2023 avant 17H00 à Valexpo Oyonnax

Retrait dossard : Samedi 18 février 9H - 15H uniquement à Valexpo Oyonnax

Navette: Départ samedi 18 février à 15H de Valexpo Oyonnax direction Amberieu en Bugey

Descriptif :

Un Trail hors du commun mélangeant le sport et l'histoire. Avec un parcours de 100 km pour découvrir les sites emblématiques de la résistance de la Seconde Guerre. Un seul objectif: rallier Oyonnax et aller chercher le béret finir de la Trace des Maquisards de l'Ain.

Le Marathon des Maquisards 42 km

Réalisable en solo

Distance et dénivelé : 42 km m d+ 1410m d- 1720

Ravitaillements : 2 complets / Repas à l'arrivée

Départ : samedi 18 février 2023 à 19H00 Place de l'église à Brénod

Temps max : 22H Arrivée dimanche 19 février 2023 avant 17H00 à Valexpo Oyonnax

Retrait dossard : Samedi 18 février 9H - 17H uniquement à Valexpo Oyonnax

Navette: Départ samedi 18 février à 18H de Valexpo Oyonnax direction Brénod

Descriptif :

Un format Marathon très varié avec des portions roulantes et des ascensions exigeantes. Ce parcours vous permettra de découvrir les 2 villes médaillées de la résistance traversée par la Trace des Maquisards. Le 42 km passera par les principales animations de l'événement.

La Trace des Maquisards de l'Ain 25 km

Réalisable en solo

Distance et dénivelé : 29 km 1200 m d+ 1140 d-

Ravitaillements : 1 complet / Repas à l'arrivée

Départ : samedi 18 février 2023 à 20H00 de la place d'Armes à Nantua

Temps max : 21H - Arrivée dimanche 19 février 2023 avant 17H00 à Valexpo Oyonnax

Retrait dossard : Samedi 18 février 9H - 18H30 uniquement à Valexpo Oyonnax

Navette: Départ samedi 18 février à 19H de Valexpo Oyonnax direction Nantua

Descriptif :

Avec un départ exceptionnel au coeur de Nantua à seulement quelques mètres du Musée départemental de la résistance, le 25 km qui en fera plutôt 29... proposera une belle ascension en début de course, puis un parcours plein de relances entre les deux villes médaillées de la résistance.

La Trace des Maquisards 10 km

Réalisable en solo

Distance et dénivelé : 10 km m d+ 130 m d- 440

Ravitaillements : Repas à l'arrivée

Départ : samedi 18 février 2023 à 21H00 Parking de l'auberge du Lac Genin

Temps max : Pas de temps limite

Retrait dossard : Samedi 18 février 9H - 20H uniquement à Valexpo Oyonnax

Navette: Départ samedi 18 février à 20H de Valexpo Oyonnax direction Lac Genin

Descriptif :

Un format court et très accessible grâce à son profil descendant, le 10 km est le parcours idéal pour découvrir le trail.

INFORMATIONS IMPORTANTES:

Le retrait des dossards se fera uniquement à Valexpo OYONNAX le samedi 18 février à partir de 9H et jusqu'aux départs des navettes.

Départs navettes:

- 100 km Oyonnax - Amberieu en Bugey départ de Valexpo à 15H
- 42 km Oyonnax - Brénod départ de Valexpo à 18H
- 25 km Oyonnax - Nantua départ de Valexpo à 19H
- 10 km Oyonnax - Lac Genin départ de Valexpo à 20H00

INFOS PRATIQUES

Balisage :

Les parcours seront balisés avec le matériel de l'Ultra 01 équipé d'adhésifs réfléchissants pour être visibles de nuit.

Des rubalises rouges pour les parties boisées, des jalons rouges pour les parties découvertes, des flèches directionnelles pour les changements de direction et des panneaux de prévention pour les éventuels dangers.

Le balisage sera toujours sur votre droite. Si vous ne voyez pas de balise pendant 200 mètres faites demi-tour.

Environnement :

Vous allez évoluer dans un milieu naturel, par conséquent vous devez respecter l'environnement que vous traversez. Il est strictement interdit de laisser vos déchets dans la nature, de sortir des sentiers balisés pour la course et de nuire de quelques manières à l'environnement.

Matériel obligatoire :

La température au mois de février sur le parcours peut être extrêmement basse, il convient de s'équiper en conséquence. Des contrôles peuvent être fait au retrait dossard, à l'entrée du SAS départ et inopinément sur la course.

Liste du matériel obligatoire:

- Une lampe frontale avec pile de rechange
- Une veste de pluie imperméable
- Une veste chaude différente de la veste de pluie
- Une couverture de survie
- Un système d'hydratation de minimum 1 litre (sauf 25 et 10 km)
- Une réserve alimentaire (sauf 25 et 10 km)
- Un sifflet
- La dernière couche de vêtement doit obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à ce que le coureur soit visible par tous.
- Des gants
- Un Bonnet ou Bandana
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable, batterie chargée avec le numéro du PC course
- Une paire de chaussures adaptée

Les bâtons sont tolérés sur toutes les épreuves.

Abandon et rapatriement :

Sauf blessure, un coureur doit abandonner sur un ravitaillement ou sur une zone relais et prévenir le responsable de la zone qui le mettra hors course. L'organisation enverra une navette pour rapatrier le coureur.

En cas d'abandon d'un relayeur d'une équipe la poursuite du relais sera toujours favorisée.

Secours :

Procédure de secours : vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident pendant l'événement

1. Contactez les secours

- En appelant le PC COURSE au ???? ou le PC SECOURS au 07 67 10 15 00 ou le 112
- En rejoignant le poste de secours le plus proche
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

2. Signalez votre position

- Par téléphone : Partage de position via Google Maps, numéro de dossard, dernier ravitaillement, altitude, kilométrage approximatif
- Par l'usage d'un sifflet si nécessaire

3. Changez de vêtements si possible, utilisez la couverture de survie

Sac d'allégement :

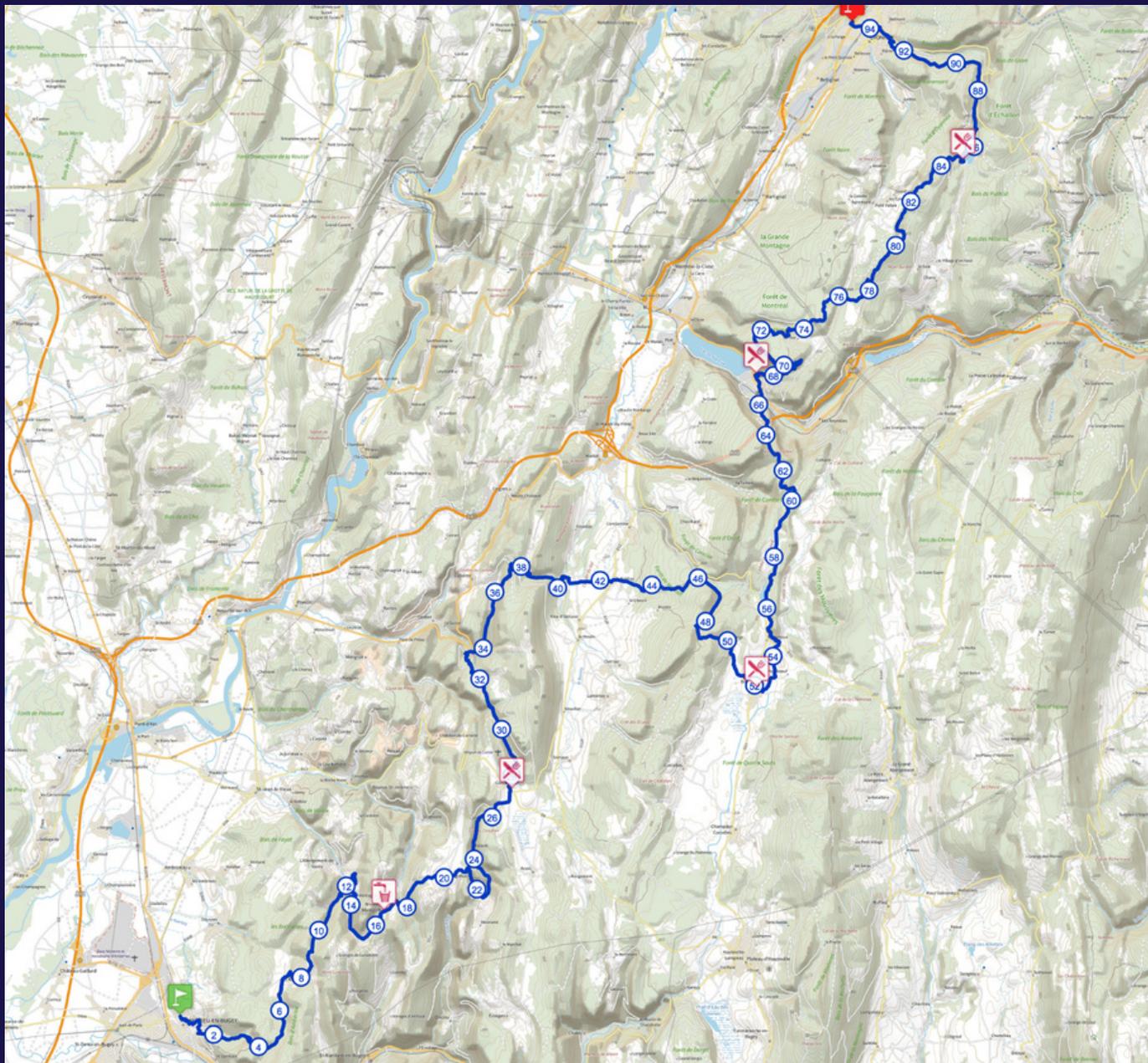
Pour les coureurs de la Trace des Maquisards 100 km il sera possible de déposer au départ d'Amberieu en Bugey, un sac de délestage qui sera acheminé à la base de vie de mi-course à Brénod puis rapatrié à Valexpo Oyonnax à 5H dimanche matin.

Ravitaillements:

	Nivollet	Corlier	Brénod	Nantua	Lac Genin
eau plate	X	X	X	X	X
eau gazeuze	X	X	X	X	X
coca	X	X	X	X	X
sirop menthe	X	X	X	X	X
sirop grenadine	X	X	X	X	X
café	X	X	X	X	X
thé	X	X	X	X	X
Bouillon	X	X	X	X	X
Banane		X	X	X	X
Orange		X	X	X	X
Comté		X	X	X	X
Saucisson		X	X	X	X
Pain tranché		X	X	X	X
barre céréale		X	X	X	X
Chocolat		X	X	X	X
Mix fruit sec		X	X	X	X
cake fruit		X	X	X	X
jambon tranche		X	X	X	X
Pâte			X		
Purée		X		X	



LA TRACE DES MAQUISARDS 100 KM



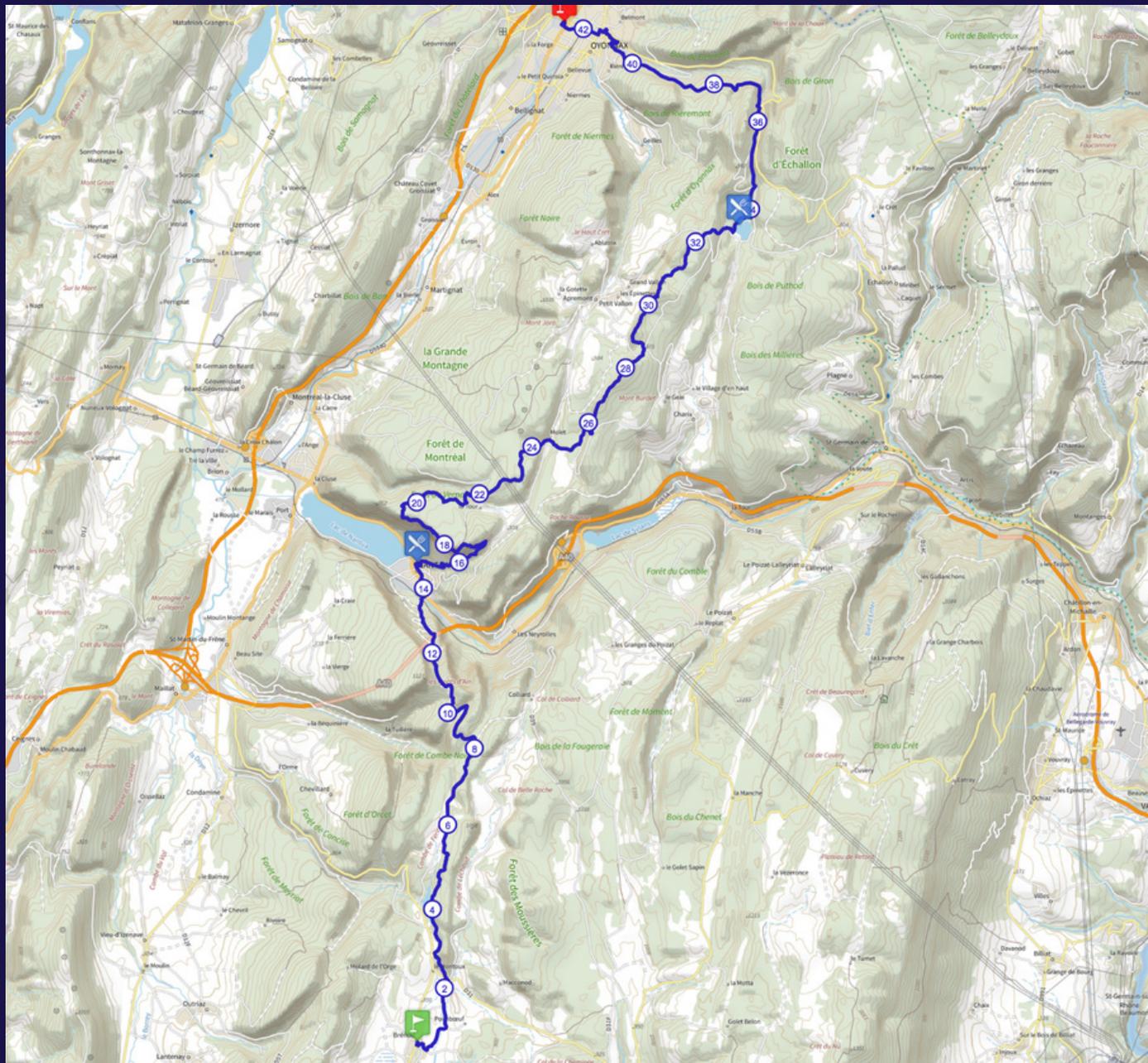
Ravitaillements et Barrières Horaires :

Lieux	Km	Types	Barrières
Nivollet	17	point d'eau	Aucune
Corlier	28	Complet	23H00
Brénod	52	Base de vie	4H00
Nantua	68	Complet	9H00
Lac Genin	87	Complet	Aucune
Oyonnax	100	Arrivée	17H00





LE MARATHON DE LA TRACE 42 KM



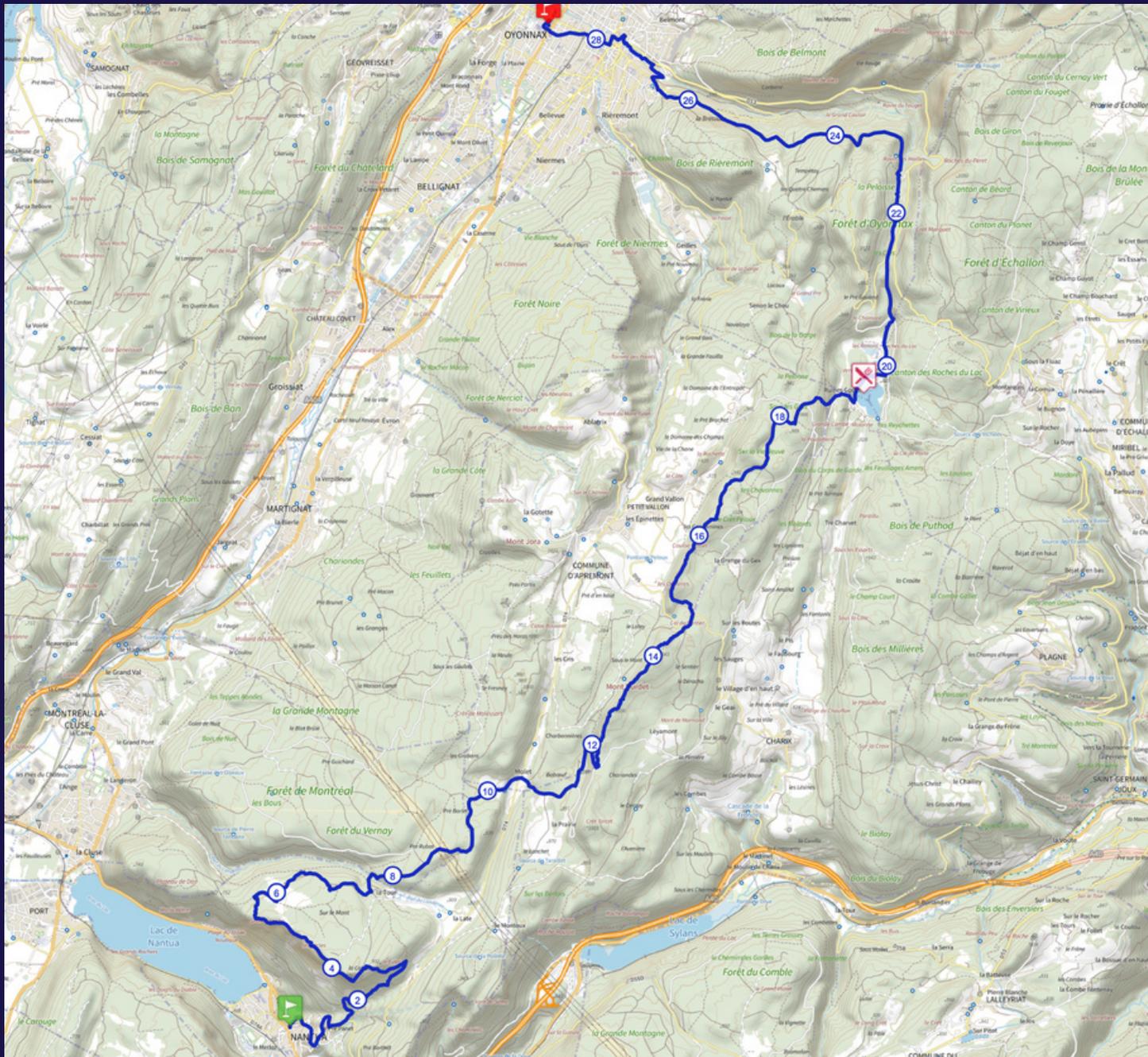
Ravitaillements et Barrières Horaires :

Lieux	Km	Types	Barrières
Nantua	16	Complet	9H00
Lac Genin	32	Complet	Aucune
Oyonnax	42	Arrivée	17H00



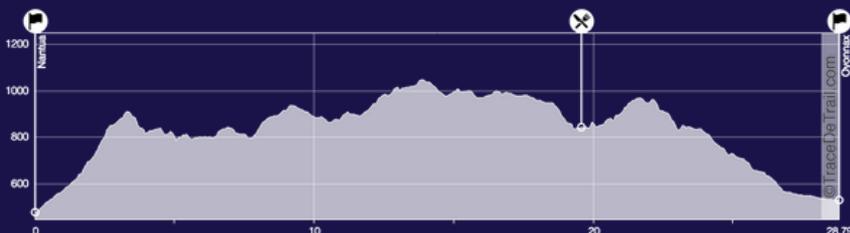


LE 25 KM DE LA TRACE



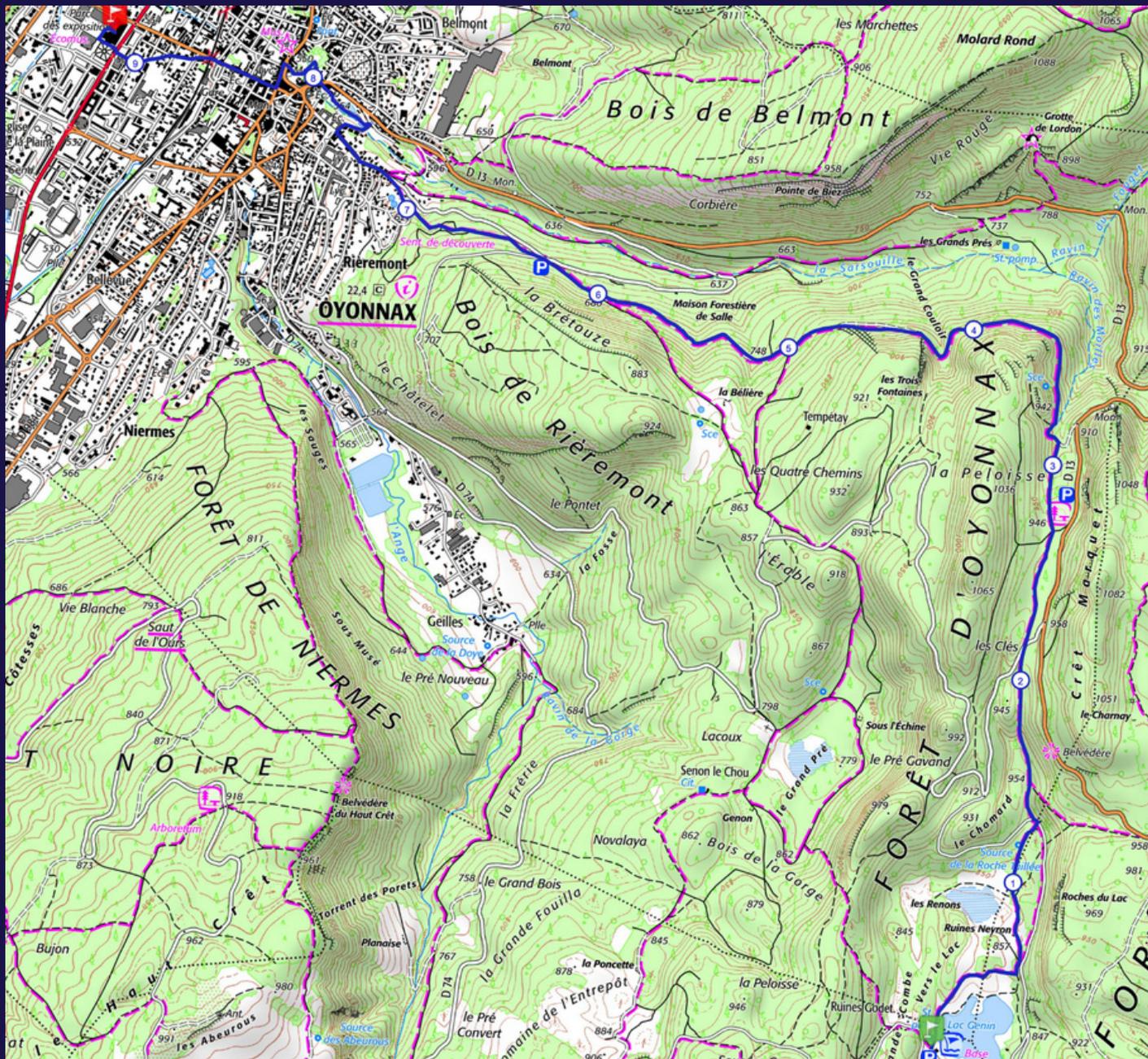
Ravitaillements et Barrières Horaires :

Lieux	Km	Types	Barrières
Lac Genin	32	Complet	Aucune
Oyonnax	42	Arrivée	Aucune

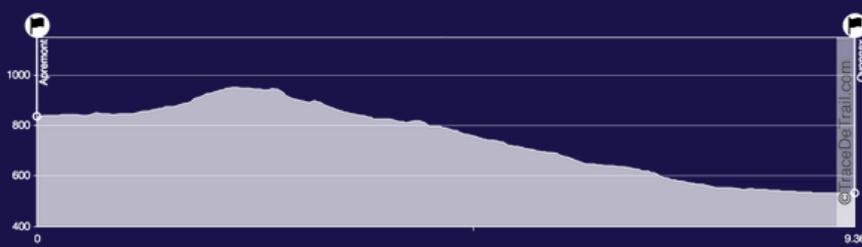




LE 10 KM DE LA TRACE



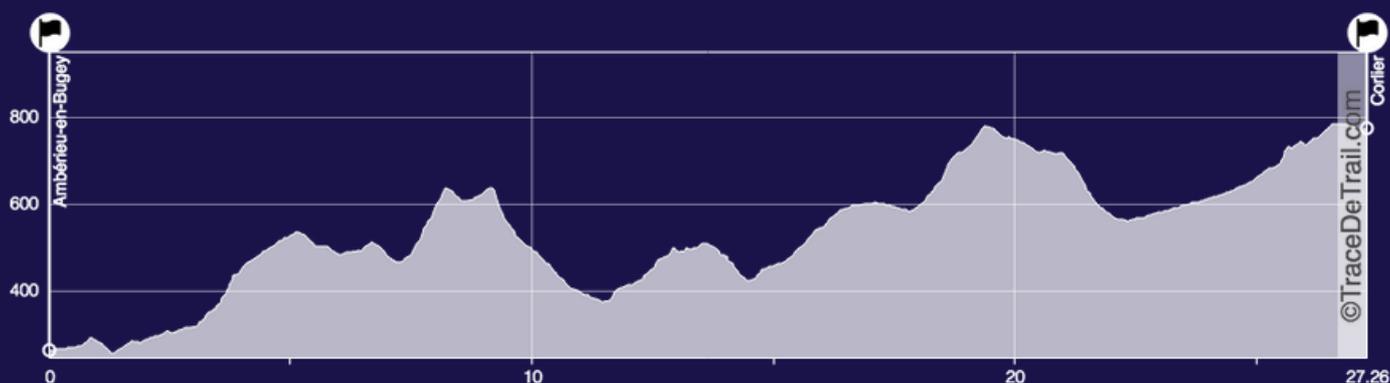
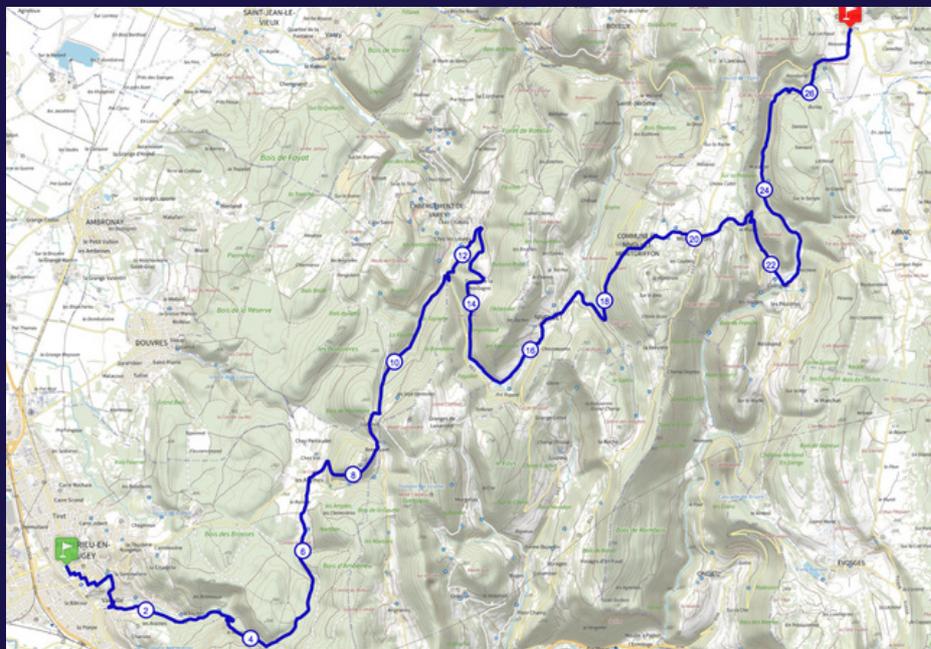
Ravitaillements et Barrières Horaires :			
Lieux	Km	Types	Barrières
Oyonnax	10	Arrivée	Aucune





RELAIS 1: AMBERIEU EN BUGEY - CORLIER

28 KM 1400 D+



Descriptif:

Quelques kilomètres de bitume pour sortir d'Amberieu en Bugey et tout de suite une première ascension pour rejoindre le château des Allymes. S'en suivra une longue ascension en 3 paliers pour rejoindre Montgriffon avant de redescendre sur la ferme des Gorges lieu emblématique du Maquis de l'Ain qui sera animé par les habitants d'Aranc. Il ne restera ensuite qu'une dernière ascension pour rejoindre le premier ravitaillement complet à Corlier.

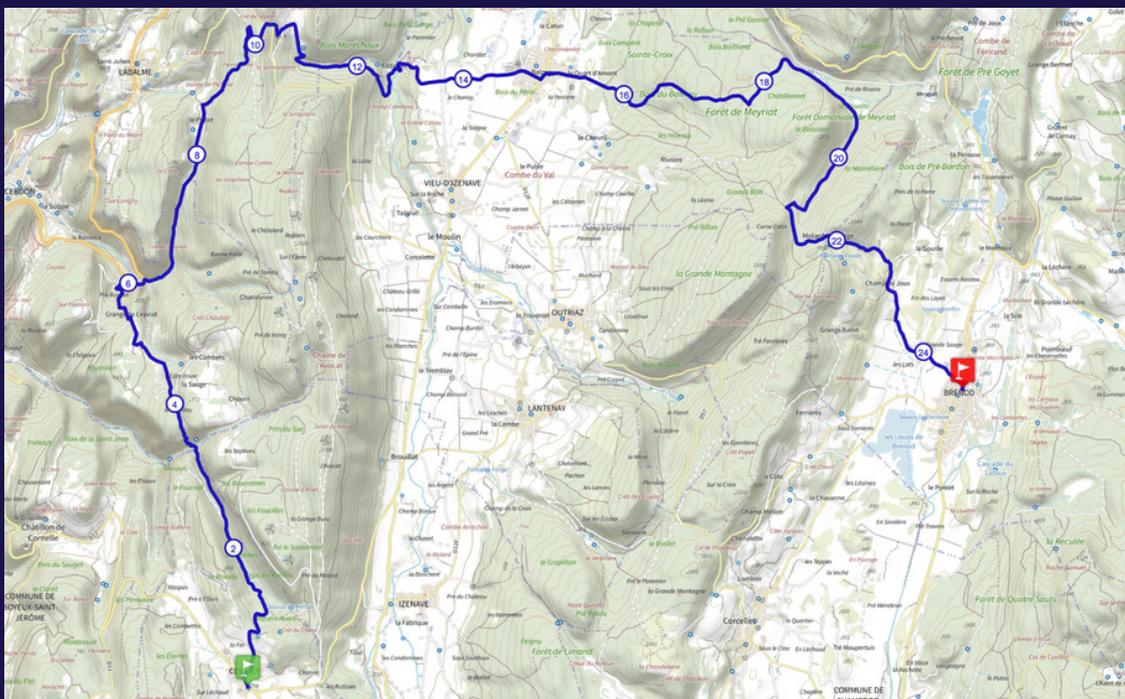
Où voir son coureur:

- Départ d'Amberieu en Bugey - stade Jean Claude Nallet (rue Henri Jacquino) - Ambiance garantie pour le grand départ de cette 2^e édition de la Trace des Maquisards
- Ravitaillement liquide de Nivollet - Au cœur du village en face de la mairie - Premier ravitaillement de la course
- Ferme des Gorges à Collognat sur la commune d'Aranc D63A - Suivre Collognat Aranc - L'un des sites les plus emblématiques de la course qui sera animé par l'association des historiens d'Aranc. Ils vous accueilleront autour d'un vin chaud pour vous raconter l'histoire de ce site. **À NE PAS LOUPER !**
- Ravitaillement de Corlier - salle polyvalente de Corlier (route de Montgriffon) - Premier ravitaillement complet de la course et passage de relais.



RELAIS 2: CORLIER - BRÉNOD

25 KM 980 D+



Descriptif:

Après le ravitaillement de Corlier, une longue descente parfois roulante et parfois technique pour rejoindre le mémorial du Maquis de l'Ain. Là il faudra remonter au col du Sappel par une ascension exigeante avec parfois des pourcentages importants. La deuxième partie de cette section sera une longue montée courante pour grimper sur le plateau et rejoindre Brénod base de vie de mi-course, où les coureurs pourront retrouver leur sac de délestage.

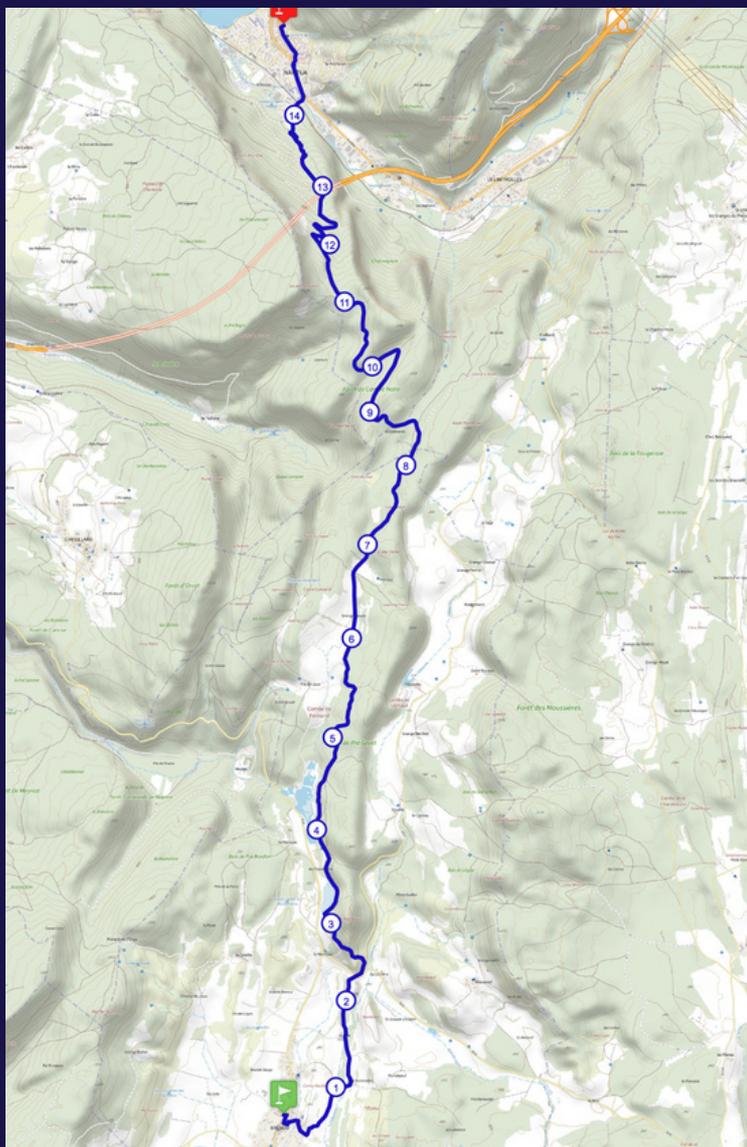
Où voir son coureur:

- Ravitaillement de Corlier - salle polyvalente de Corlier (route de Montgriffon) - Premier ravitaillement complet de la course
- Monument du Maquis de l'Ain au Val d'enfer à Cerdon - suivre mémorial des maquis de l'Ain sur la D1084 - Animation prévu sur le lieu de mémoire le plus important du département.
- Base de vie de Brénod - village de brénod - Point central de la course, Brénod et ses habitants vous accueillent dans la bonne humeur et la convivialité avec de nombreuses animations (buvette, petite restauration).
L'ENDROIT IDÉAL POUR VOUS RAVITAILLER EN ATTENDANT VOTRE COUREUR.



RELAIS 3: BRÉNOD - NANTUA

15 KM 300 D+



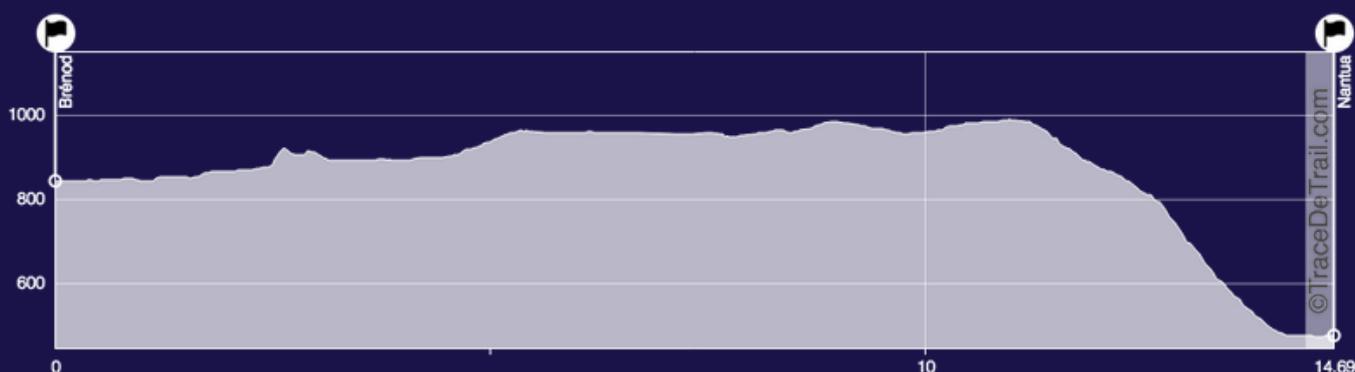
Descriptif:

Une section relativement roulante. Sur le plateau de Brénod il faudra remonter la combe Féirand pour ensuite basculer dans la descente vers Nantua, parfois très raide de quoi faire mal au quadriceps...

Enfin la traversée de Nantua ville médaillée de la résistance permettra de rejoindre le ravitaillement et passage de relais.

Où voir son coureur:

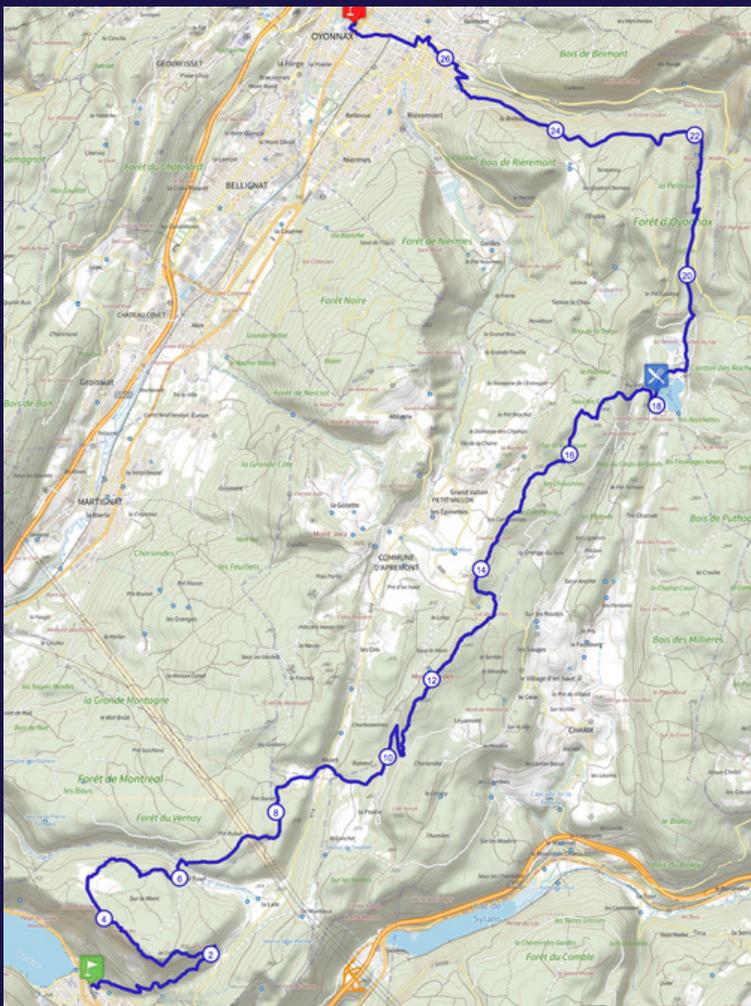
- Base de vie de Brénod - village de brénod - Point central de la course Brénod et ses habitants vous accueillent dans la bonne humeur et la convivialité avec de nombreuses animations, buvette, petite restauration. L'ENDROIT IDÉAL POUR VOUS RAVITAILLER EN ATTENDANT VOTRE COUREUR.
- Ravitaillement de Nantua - marché couvert sous la Mairie de Nantua - ville médaillée de la résistance la traversée de Nantua sera à coup sûr un passage emblématique de l'événement.





RELAIS 4: NANTUA - OYONNAX

28 KM - 1300 D+

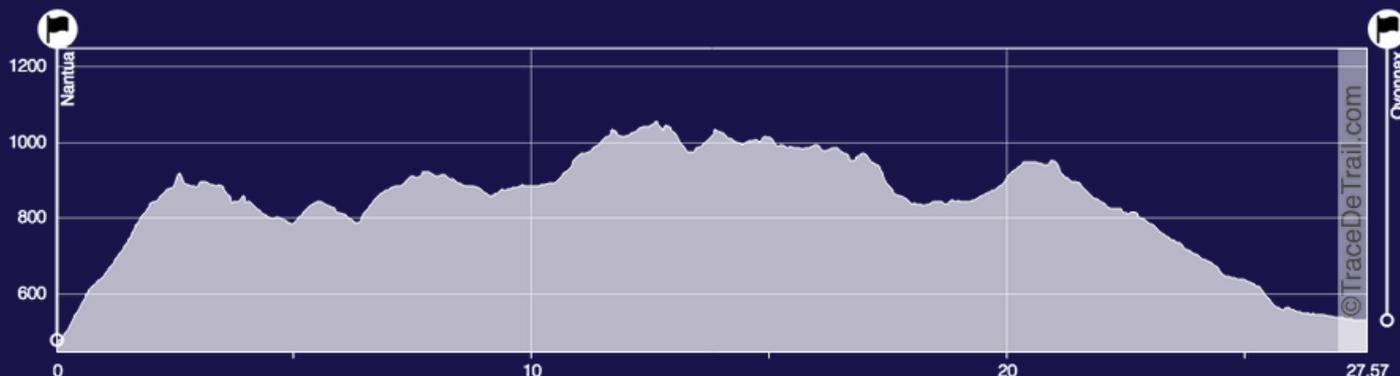


Descriptif:

Une dernière partie de course qui sera exigeante avec directement une grosse ascension pour rejoindre la barre des Fêles qui surplombe le Lac de Nantua. Ce sera ensuite la traversée du plateau d'Apremont pour rejoindre le Lac Genin avec de courtes ascensions et des sentiers escarpés pleins de relances. Au lac genin un dernier petit effort pour basculer sur la descente vers Oyonnax et reprendre les traces du défilé du 11 novembre 1943. Enfin la ligne d'arrivée à Valexpo et le fameux béret finisher !

Où voir son coureur:

- Ravitaillement de Nantua - marché couvert sous la Mairie de Nantua - ville médaillée de la résistance la traversée de Nantua sera à coup sûr un passage emblématique de l'événement.
- Lac Genin - Passage **INCONTOURNABLE** de l'événement. Venez découvrir la reconstitution du camp de maquis et le passage de la course aux flambeaux dans un décor incroyable.
- Oyonnax Valexpo - L'arrivée de la course et le point central de l'événement. Buvette et restauration disponible.



ACCÈS POUR LES ACCOMPAGNATEURS

AMBERIEU EN BUGEY: Le grand départ

Espace St Exupéry - Rue Jacquinod 01500 Amberieu en Bugey

NIVOLLET: Ravitaillement liquide

Place de la Mairie de Nivollet - Nivollet Montgriffon 01230

30 minutes depuis Amberieu en Bugey

STÈLE DE LA FERME DES GORGES: Animation historique

Présentation du site par une association d'historiens - Vin chaud

Collognat 01110 Aranc - Accès par la D63A

6 minutes depuis Nivollet

CORLIER: Ravitaillement complet et passage de relais

Salle polyvalente 20 Route Montgriffon, 01110 Corlier

10 minutes depuis la Stèle de la ferme des gorges.

MÉMORIAL DES MAQUIS DE L'AIN: Animation historique

À Cerdon sur la D1084 en direction de Labalme

15 minutes depuis Corlier

BRÉNOD: Base de vie de mi-course et passage de relais

Buvette, restauration et nombreuses animations

Place de l'église 01110 Brénod

25 minutes depuis le mémorial des maquis de l'Ain

NANTUA: Ravitaillement et passage de relais

17 Rue de L Hôtel de Ville, 01130 Nantua

25 minutes depuis Brénod

LAC GENIN: Ravitaillement et animation historique (reconstitution d'un camp de maquisards)

Boissons Chaudes - 18 Route du Lac Genin, 01130 Charix

20 minutes depuis Nantua

OYONNAX: Arrivée de toutes les courses

Buvette et restauration - Valexpo 88 cour de Verdun 01100 Oyonnax

20 minutes depuis le Lac Genin

PARTENAIRES

