

Vous êtes inscrits sur la Trailmondaise 2026, pour le 10km ou le 19km qui auront lieu **ce dimanche 28 juin**.

CHANGEMENT IMPORTANT : DÉPART des courses À 8H

Pour en profiter au mieux dimanche :

ARRIVÉE

- Notez bien le lieu de départ et d'arrivée de la course : **Stade des Ribandeaux, avenue des sports 85440 Talmont-Saint-Hilaire** (Stade de foot).

- Parking juste en face de l'entrée du stade, rue Pierre de Coubertin : <https://maps.app.goo.gl/VVB6xBdcFDwimTu47>

RETRAIT DES DOSSARDS DE 6H30 à 7h40

- N'oubliez pas votre justificatif d'identité, obligatoire pour le **retrait des dossards, qui aura lieu sur place de 6h30 à 7h40** (limite impérative de retrait).

- Après cette période de canicule, souplesse : les inscrits au 19km ont la possibilité lors du retrait du dossard de basculer sur le 10 km s'ils le souhaitent. Attention : possibilité offerte seulement pour les retraits jusqu'à 7h30 !

- Les 2 courses sont complètes. Aucune inscription sur place ne sera possible.

COURSE À 8H







Le dénivelé total est d'environ 120m pour le 10km et à peine plus pour le 19km, surtout concentré sur les premiers ET derniers kilomètres. Les 2 courses partent ensemble à **8h**, sur le même parcours pour les 5 premiers kilomètres.

- N'oubliez pas votre **gobelet personnel pour la course**, qui se veut la plus eco-responsable possible : les ravitaillements en eau sur la course (2 pour le 10km ; 4 pour le 19km) ne disposeront pas de gobelets coureurs !

- N'oubliez pas votre **enthousiasme et votre bonne humeur**, venez pour prendre du plaisir, mettez de côté les objectifs de performance pour profiter des paysages talmonçais. Et cette année particulièrement, n'oubliez pas votre **casquette, des lunettes et de la crème solaire** (cf. le paragraphe CHALEUR).

- N'oubliez pas enfin, que le parcours que vous suivrez ne peut en aucun cas être reproduit en dehors de la course : il traverse des espaces et des propriétés privées ou d'accès limité qui nous sont gracieusement ouverts pour l'évènement.

CHALEUR : la prendre en compte pour votre course (*cf. [document sur la prévention du coup de chaleur](#))

	Adaptez votre tenue avec des vêtements légers de couleur claire aux matières dites « respirantes » sans oublier une casquette, des lunettes et de la crème solaire.
	Ajustez votre vitesse de course : ne cherchez pas à tout prix à suivre vos allures ordinaires. Laissez tomber le chrono et fiez-vous au cardio ou à vos sensations afin de respecter l'intensité d'effort habituelle.
	Tempérez votre corps avant le départ et pendant la course (S'asperger d'eau et humidifier légèrement ses vêtements)
	Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort le plus régulièrement possible.
	Stoppez votre effort dès les premiers symptômes d'un coup de chaud et mettez-vous à l'ombre
	À l'arrivée, laissez la température corporelle baisser de manière progressive (continuez à marcher)

Toutes ces infos sont reprises et complétées sur notre site et/ou règlement de la course ici :

<https://cap-talmont.fr/la-trailmondaise-informations/>

À dimanche !



L'équipe d'organisation de la Trailmondaise
CAP ATHLÉ TALMONT
<https://cap-talmont.fr/>