

Wonderland

Not this Way

This Way

La course

du

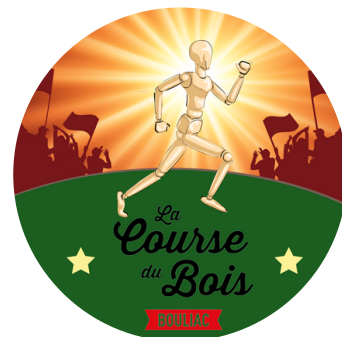
Bois

LIVRET COUREUR

1er juillet

2023

www.lacoursedubois.com



Chers participants de la Course du Bois,

Nous tenons tout d'abord à vous adresser nos sincères félicitations pour avoir relevé le défi de participer à la course du bois, le trail le plus dur de France en termes d'endurance. Votre engagement, votre détermination et votre passion pour la course à pied sont vraiment admirables.

Cette édition de la Course du Bois restera dans les annales comme une véritable épreuve de force et de résilience.

Vous allez affronter des conditions météorologiques difficiles, des terrains escarpés et un parcours à la fois court et incroyablement long, tout en repoussant les limites de votre propre endurance. Votre persévérance et votre esprit d'équipe devront être exemplaires.

En participant à cette course extrêmement exigeante, vous allez devoir repousser vos propres limites, aller au-delà de ce que vous pensiez être possible et puiser dans des réserves insoupçonnées de force mentale et physique.

Vous êtes de véritables athlètes, et nous sommes honorés de vous compter parmi les participants de cette édition.

En tant qu'organisateur, nous sommes fiers de vous. Votre histoire sera une source d'inspiration pour de nombreux autres coureurs.

Vous êtes tous des champions à nos yeux, et nous sommes impatients de vous retrouver prochainement pour la nouvelle édition de la Course du Bois.

Sportivement,
Céline & Clément

LE PROGRAMME



Vendredi 30 juin

retrait des dossards à partir de 18H sur le lieu de la course
au 53 avenue de la belle étoile, BOULIAC.

A partir de 19h30 : pasty party l'occasion de venir retirer votre dossard, discuter entre coureurs et vous détendre...

Les coureurs pourront installer leur sac de transition pour le 20h et le 10h de nuit (prévoyez votre propre sac avec affaires de rechange, chaussures, chaussettes, vos barres ou gels qui vous feront plaisir à un moment difficile, vos doudous, ...)

Le briefing de course sera donné 15minutes avant le départ.
N'oubliez pas votre frontale !!!!

00h00 départ du 10h de nuit et du 00h30 du 20h

Samedi 1er juillet

retrait des dossards à partir de 7H sur le lieu de la course pour le 10h de jour et midi pour la balade dans le bois au 53 avenue de la belle étoile, BOULIAC (de toute façon on sera là même si vous venez avant !).

Les coureurs pourront installer leur sac de transition pour le 10h de jour.

Le briefing de course sera donné 15minutes avant le départ.

Et n'oubliez pas d'encourager les coureurs du 20h qui, à ce moment là, en auront besoin...
le 10h de nuit partira dormir !

10h00 départ du 10h

15h00 départ de la balade dans le bois

Samedi 20H30 Bière de fin de course !

RAVITAILLEMENTS ET TEMPS DE PASSAGE



1 RAVITAILLEMENT TOUS LES 12KM SOLIDE ET LIQUIDE ET UN TOUS LES 3KM EN LIQUIDE

Ravitaillement liquide

Thé / café



eau / soda / jus de fruit

Ravitaillement solide



12Km - 2h - 400m D+

24Km - 4h - 800m D+

36Km - 6h - 1200m D+

48Km - 8h - 1600m D+

60Km - 10h - 2000m D+

72Km - 12h - 2400m D+

84Km - 14h - 2800m D+

96Km - 16h - 3200m D+

108Km - 18h - 3600m D+

120Km - 20h - 4000m D+

12Km - 2h - 400m D+

24Km - 4h - 800m D+

36Km - 6h - 1200m D+

48Km - 8h - 1600m D+

60Km - 10h - 2000m D+

20h

10h

5h

PROPOSÉ PAR

La Course du Bois

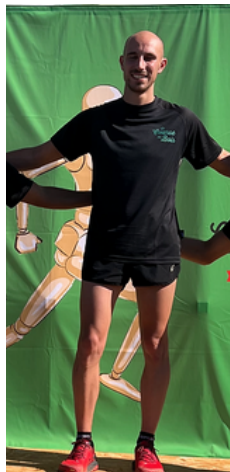
BOULIAC

VAIQUEURS DES PRÉCÉDENTES ÉDITIONS

1 SEUL GAGNANT PAR ÉDITION



Mathieu Vandal (2022)
sur le 10H jour



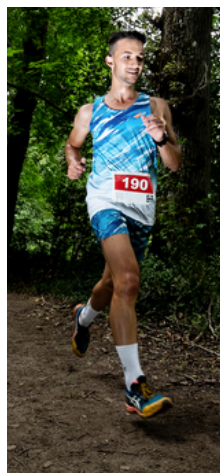
Anthony Crouzet (2022)
sur le 10H nuit



Eric Marcheix
(2022)
sur le 20H



Gawen Brémond
(2020)
sur le 10H



Antoine Scortatore (2021)
sur le 10H jour



Mathieu Vandal
(2021)
sur le 10H nuit



Didier Bouley
(2021)
sur le 20H

Allez vous rajouter votre
nom au palmarès?