

WWW.UNISTUDIO.FR / PHOTO: LAURENT FORTIN

**PAYS DE
MONCONTOUR
(22)**



A HARD DAY

**UNE
JOURNÉE
DE TRAIL**



7 DÉCEMBRE 2019 • 20^e ÉDITION

PLUS D'INFOS SUR : WWW.MENESTRAIL.BZH





ÉDITO

20^e ÉDITION

LA NUIT

Terrain des esprits,
espace des rêves,
L'esprit égaré y fixe ses
étoiles ...
Les promesses de la nuit
ne voient pas toujours le
jour !.

LE VENT

Force élémentaire, influx
spirituel,
Souffle, rafale, Nordet,
Suroît,
Allez contre vents et
montées !.

LA BOUE

Matériau inerte, terre
nourricière,
Particules sédimentaires,
croûte terrestre,
N'hésitez pas à vous
traîner dans la boue !.

MENESTRAIL 20 ANS !

La Bretagne, une région, deux pays, « l'Armor » le pays de la mer, le plus connu, le plus visité, et « l'Argoat », le pays de la terre, plus sauvage, plus mystérieux, plus authentique peut-être...

C'est au cœur de cette Bretagne intérieure que se déroule le Menestrail, avec pour cadre de départ et d'arrivée la petite cité médiévale de Moncontour, nid d'aigle posé à la croisée de deux vallées, nichée entre les Monts du Mené et les Landes de la Brousse.

Lorsqu'au début du millénaire, quelques passionnés lancent la première édition, -une soixantaine de coureurs locaux, une unique course sur les pentes du mont Bel Air-, pouvaient-ils imaginer que 20 ans plus tard, le Menestrail deviendrait l'un des événements majeurs du Grand ouest, attirant 3000 trailers de tout l'hexagone ?

20 ANS D'AVENTURES, d'histoires à se raconter,

20 ANS D'ANECDOTES, de loupottes descendant Bel Air, d'inquiétudes au petit matin, de soupirs dans l'aire d'arrivée, de redites à la buvette.

20 ANS D'ORGANISATION, de solidarité, de coups de chaud, de coups de gueule (mais pas trop), de rencontres, d'incroyables bénévoles.

20 ANS D'ÉVOLUTION, une construction foutraque, baroque et colorée, à la Facteur Cheval, où chacun pose son idée, apporte sa pierre à l'édifice.

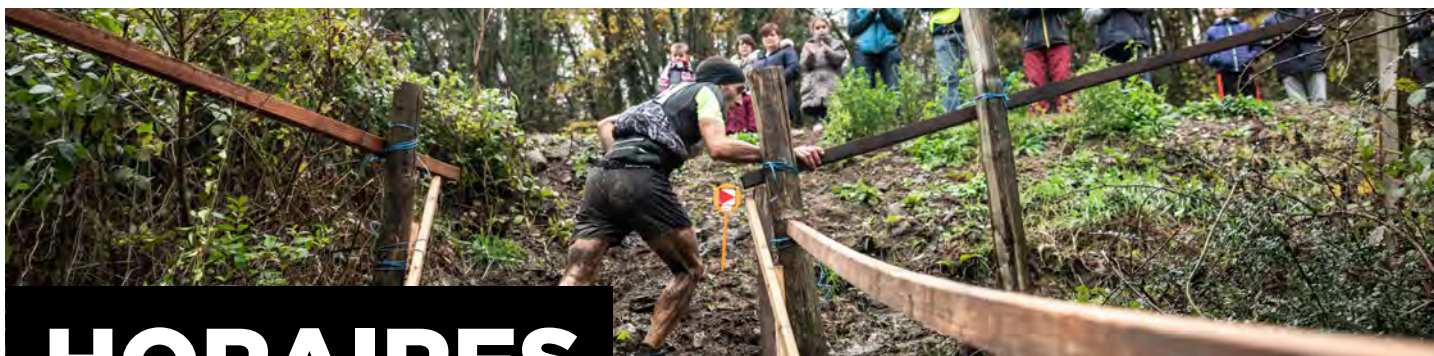
20 ANS.

Et cette année encore, vous serez là, fidèles au rendez-vous, une fois la ligne passée, le visage maculé de boue, les traits tirés, le sourire las, les muscles tétanisés, vous jurerez, la main sur le cœur qu'on ne vous y reprendra pas, que c'était bien mais trop dur, mais vous reviendrez à Moncontour, attirés par cette ambiance si particulière, envoûtés par l'esprit des lieux, accros à cette Bretagne profonde, mystérieuse et si rude ...

ON VOUS ATTEND...

L'équipe d'organisation





HORAIRES

MATIN

- 2 h 30** Ouverture des portes,
- 3 h** Départ Ultra Ménestrail
- 5 h 25** Briefing pour les féminines
- 5 h 35** **Départ du Grand Ménestrail Peloton féminin**
- 6 h 15** Briefing pour les masculins
- 6 h 25** **Départ du Grand Ménestrail Peloton masculin**
- 7 h 30** Passage des premiers du GMT au gymnase
- 9 h** **Départ Rando au Gymnase**
- 9 h 50** Briefing Ménestrail
- 10 h** **Départ du Ménestrail**
- 10 h 30** Arrivée des premiers du Grand Ménestrail
- 11 h 30** Arrivée des premiers du Ménestrail
- 11 h 30** Repas chaud sous chapiteau
- À partir de**
- 12 h 30** *Remise des trophées Ménestrail et Grand Ménestrail*
- 13 h** Arrivée des premiers de l'Ultra Ménestrail



PLUS D'INFOS SUR
www.menstrail.bzh
tourisme-moncontour.com

APRÈS-MIDI

- 14 h** **Ministrial 10/12 ans**, 1 km
- 14 h 10** **Ministrial 8/9 ans**, 1 km
- 14 h 20** **Ministrial 13/15 ans**, 4 km
- 14 h 55** Briefing du Tour du Courtil
- 15 h** **Départ du Tour du Courtil**
- 15 h 10** *Remise trophées Ministrails*
- 15 h 30** Arrivée des premiers du Tour du Courtil
- 16 h 25** Briefing Crapahute
- 16 h 30** **Départ de la Crapahute**
- 16 h 45** *Remise trophées du Tour du Courtil*
- 16 h 55** Briefing Cambrousse
- 17 h** **Départ de la Cambrousse**
- 17 h 15** Arrivée des premiers de la Crapahute
- 19 h 30** Arrivée des premiers de la Cambrousse
- 19 h 30** Arrivée des derniers de l'Ultra Menestrial
- 20 h 15** *Remise trophées Crapahute*
- 20 h 30** *Remise trophées Ultra*
- 21 h** *Remise trophées Cambrousse*
- 23 h** Arrivée des derniers coureurs



**GRANDE SOIRÉE FESTIVE
 SOUS CHAPITEAU**

RÉSERVATION OBLIGATOIRE
 POUR LE REPAS SUR KLIKEGO

SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 3 H

L'ULTRA MENESTRAIL


 SUIVI
LIVE
TRAIL


 LIVE
TRAIL

104 km ▶ 3300 m D+

L'ULTRA, LA COURSE DES GRANDS.

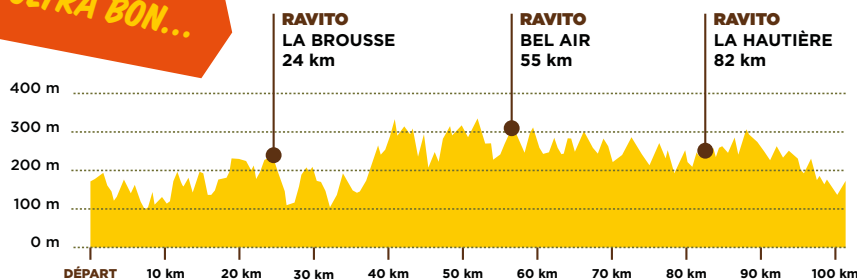
- ▶ **Vous l'attendiez avec impatience : et bien voilà un circuit qui va vous donner du fil à retordre, une course des plus variées pour tous les goûts.** Aux amoureux des sentiers sinueux et techniques, de la boue, des sous-bois, des prairies, des grands espaces où l'on peut dérouler... Sans oublier ceux qui aiment les pentes raides, casse pattes, les descentes vertigineuses ou au contraire, ceux qui préfèrent des montées plus douces mais longues... longues... et longues... ou encore les sommets du Mené en plein vent.. Enfin, vous

aurez tous une portion du circuit que vous allez maudire !! A l'inverse, nombreux seront les lieux où vous allez prendre votre pied, des sites remarquables que vous allez traverser et des points de vue parfois jusqu'à la mer que vous allez apprécier.

- ▶ **C'est une course qui s'annonce dure physiquement et mentalement, où la grande difficulté sera de gérer son effort pour être Finisher !!**

EN PARTENARIAT AVEC



 ULTRA BON...


- ▶ ravitos légers/ eau, boissons & fruits secs

- ▶ 95 % chemin

ATTENTION DÉPART 3 H

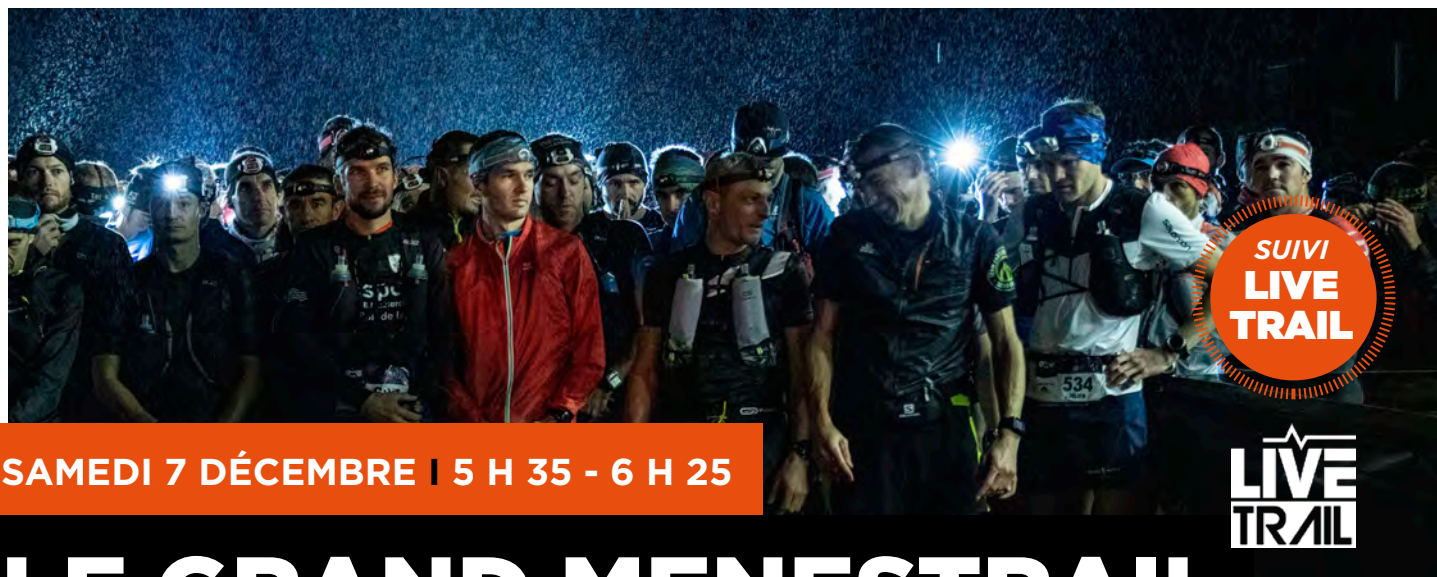
- ▶ 4 barrières horaires (voir dans règlement)

- ▶ TRAIL EN AUTO SUFFISANCE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ▶ Gobelet personnel pour les ravitos
- ▶ Réserve eau ▶ lampe frontale (départ nocturne)
- ▶ Couverture de survie ▶ Sifflet ▶ Téléphone portable

ACCOMPAGNATEURS : l'assistance est autorisée uniquement sur les 4 points de ravitaillement: la brousse km22, la chapelle Km42, Bel air km55, la Hautière km 82.



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 5 H 35 - 6 H 25

LIVE
TRAIL

LE GRAND MENESTRAIL

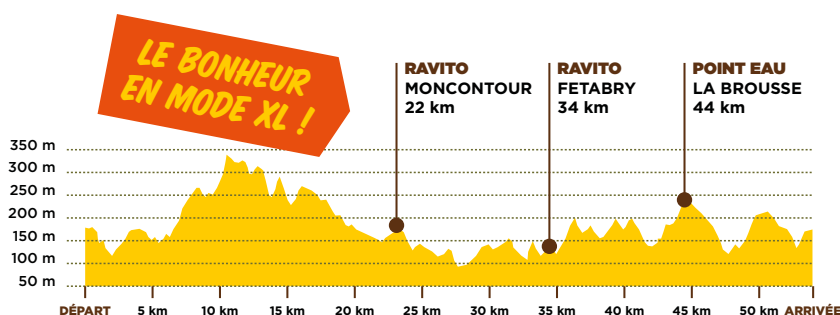
54 km ▶ 2100 m D+

LE GRAND MENESTRAIL, PASSEPORT POUR L'ULTRA

▶ **LE GMT fait rêver, on en garde des images inoubliables comme le départ aux aurores à la frontale, le lever de soleil sur les Monts du Méné, et cette nature omniprésente.** Mais il fait peur aussi. Le dénivelé impressionne. Là où en montagne il ne faut pas plus de 3 ou 4 belles côtes pour atteindre 2000 m de D+, sur le GMT, il faudra enchaîner une quarantaine de raidillons, vous obligeant à relancer

sans arrêt. 54 km de tôle ondulée où les parties plates de récup sont rares, ou les descentes sont infernales, et où il faut en garder sous la semelle jusqu'au bout. Tout le tracé est en monotraces, tantôt en fonds de vallées, en remontées de rivières, en paysages de landes, en passages rocheux techniques, une totale immersion en pleine nature, **une épopée verte.** »

EN PARTENARIAT AVEC



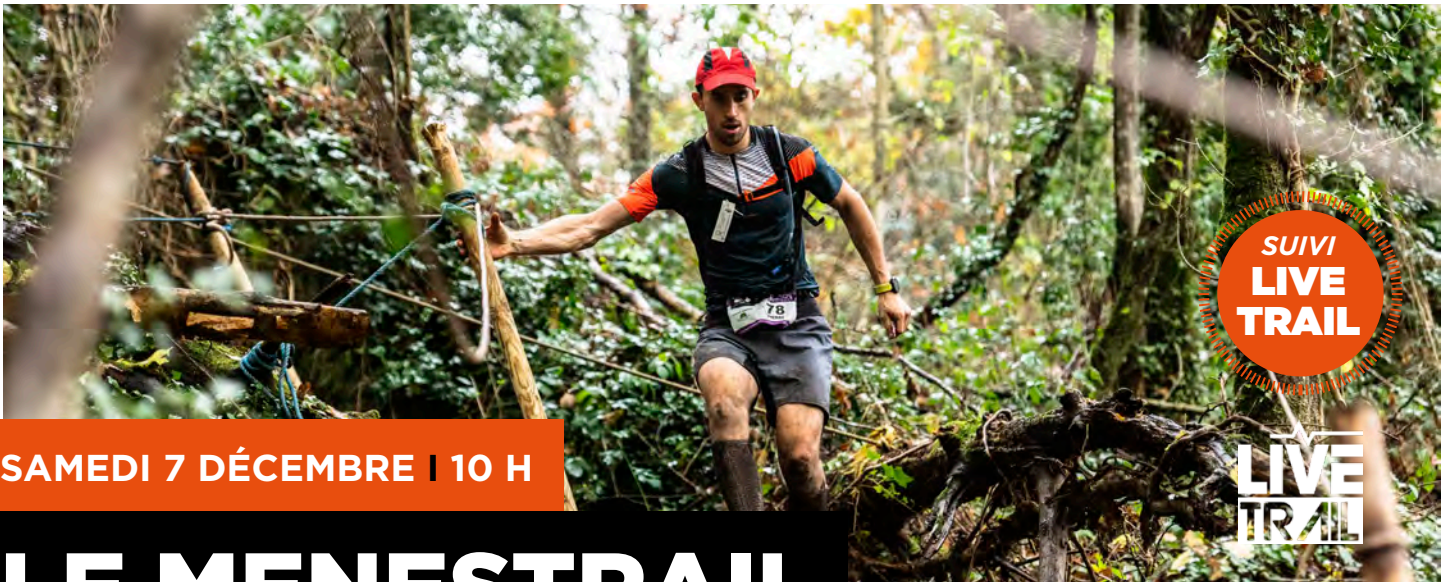
- ▶ 3 ravitos/ 2 légers et 1 point eau
- ▶ Départ 5 h 35 féminines / 6 h 25 masculins
- ▶ 95 % chemin ▶ 3 barrières horaires
- ▶ TRAIL EN AUTO SUFFISANCE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ▶ Gobelet personnel pour les ravitos
- ▶ Réserve eau ▶ lampe frontale (départ nocturne)
- ▶ Couverture de survie ▶ Sifflet ▶ Téléphone portable

POUR LES ACCOMPAGNATEURS, possibilité de voir les coureurs au km 11 (Bel Air à Trébry), au km 22 (site de départ) au km 34 (ravito de Fetabry à Hénon), au km 44 (ravito de La Brousse à Hénon).

Barrières horaires et règlement sur www.menstrail.bzh



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 10 H

LE MENESTRAIL

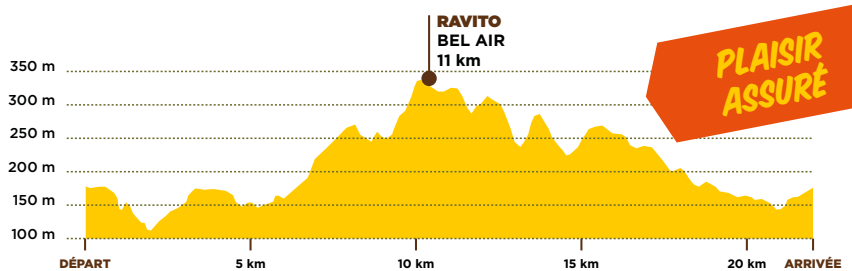
24 km ▶ 800 m D+



L'ÉPREUVE ORIGINALE par laquelle tout a commencé il y a 20 ans.

- ▶ On pourrait résumer le Ménéstrail ainsi : une montée de 11 km jusqu'au col du Mont Bel Air (point culminant du département), un ravito et la descente vers l'arrivée, mais ce serait trop simple... La 2^{ème} partie est piègeuse, technique, il ne faut pas avoir grillé toutes ses cartouches dans la 1^{ère} partie, sinon le retour vers la Cité va devenir un chemin de croix.

EN PARTENARIAT AVEC



- ▶ 1 ravito léger
- ▶ 95 % chemin
- ▶ Départ 10 h
- ▶ TRAIL EN AUTO SUFFISANCE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ▶ GOBELET PERSONNEL POUR LES RAVITOS
- ▶ Réserve eau ▶ Couverture de survie ▶ Sifflet

POUR LES ACCOMPAGNATEURS, possibilité de voir les coureurs au km 11 (ravito de Bel Air à Trébry).



ENDURANCE SHOP

We love Running



**AVEC VOUS
SUR TOUS LES TERRAINS**



UNE JOURNÉE DE
TRAIL

**7 DÉC.
2019**
20^e ÉDITION



Le running, notre passion

CONSEIL + SERVICES + CHOIX

running athlé trail raid triathlon rando

chaussures - textile - technologie - équipement - bagagerie - nutrition



2, RUE CLAUDE SAUTET - 22950 TRÉGUEUX
02 96 78 52 23 - saintbrieuc@enduranceshop.com

- A CÔTÉ DU DÉCATHLON - ANCIENNEMENT CULTURE VÉLO -

www.enduranceshop.com



▶ SUPERTRAC 2.0



SCOTT SUPERTRAC 2.0

NO SHORTCUTS

Grâce à la toute nouvelle SCOTT SUPERTRAC 2.0, bénéficiez de la géométrie ALL TERRAIN TRACTION développé pour les athlètes et d'un confort sans précédent pour vous faire plaisir lors de vos sorties en montagne. Soyez prêts, vous allez faire des jaloux!

#TRACTIONMATTERS*

SCOTT-SPORTS.COM

© SCOTT SPORTS SA 2019.20 | photo: Yann Audouin

*La traction est primordiale

 **SCOTT**



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 14 H - 14 H 10 - 14 H 20

LES MINISTRAILS

GRATUIT

LES MINISTRAILS, " MAIS ILS FONT LE MAXIMUM "

- ▶ Ils étaient plus de 200 en 2018 à prendre le départ des Ministrails. Un parcours de 1 à 4 km pour les jeunes de 8 à 15 ans.
- ▶ Une bonne façon de donner le virus de la course à votre enfant. Il se prendra au jeu et donnera le maximum... Comme les grands !

INSCRIPTION CONSEILLÉE SUR KLIKEGO (dossard nominatif) même si une inscription sur place sera toujours possible (dossard anonyme).

ATTENTION, CLÔTURE DES INSCRIPTIONS SUR PLACE 15 MIN AVANT LA COURSE

EN PARTENARIAT AVEC



UN MAX DE SENSATIONS !

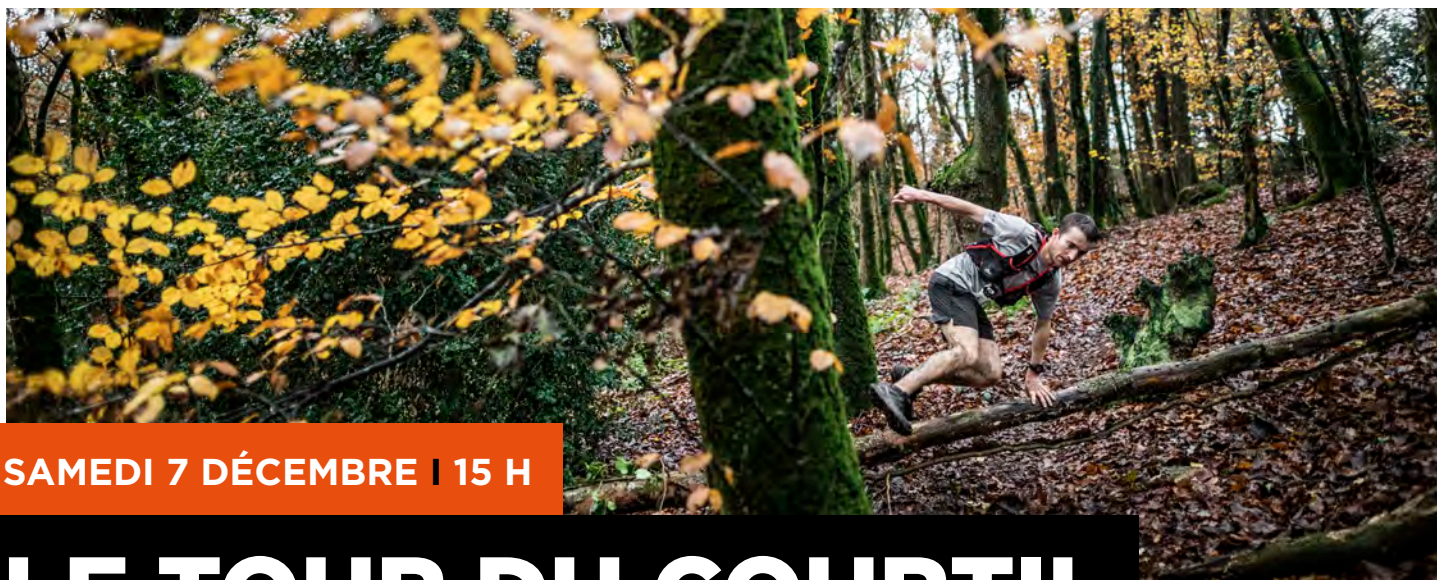


NOUVEAUX HORAIRES !

- ▶ 14 h : 10/12 ans, 1,5 km
- ▶ 14 h 10 : 8/9 ans, 1 km
- ▶ 14 h 20 : 13/15 ans, 4 km

UN VRAI TRAIL !

« Trails jeunes » ne veut pas dire bitume. Les circuits proposés sont très nature. Dans les bois, traversée d'une rivière, dénivelé important. Tout comme les grands, nos athlètes en herbe ont droit aussi aux sensations. Les trails jeunes sont encadrés et l'allure sera raisonnée une bonne partie du parcours.



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 15 H

LE TOUR DU COURTIL

7 km ▶ 250 m D+

2018, PREMIÈRE ÉDITION, ils étaient 140 à inaugurer ce nouveau parcours de 7 km aussi surprenant qu'exigeant.

- ▶ Le Tour du courtil, c'est un concentré du Grand Menestrel, façon café italien.
- ▶ Noir, serré, expresso pour les pressés ou cappuccino saupoudré cacao pour les gourmands. Un peloton hétéroclite composé majoritairement de féminines, mais aussi de jeunes coureurs de 16 et 17 ans et des plus vieux aussi, tous pas fâchés d'être de retour à la maison avant la nuit.

Pour cette seconde édition, on garde la même recette, même provenance des grains mais avec une nouvelle torréfaction au secret bien gardé.

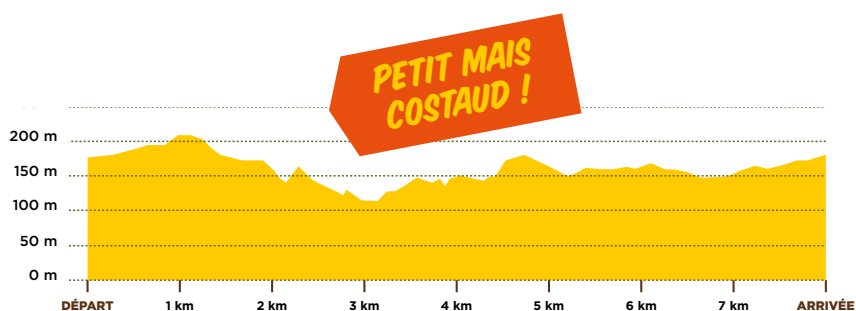
Il devrait y en avoir pour tous les goûts, trailer néophyte ou en devenir, trailer au repos ou en convalescence.

- ▶ Venez nombreux découvrir ces nouveaux arômes, plus boisés, toujours aussi serrés, mais comme au scrabble il y a des kilomètres qui comptent double...

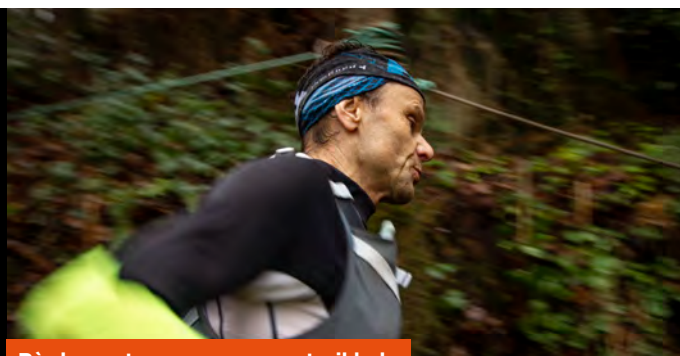
EN PARTENARIAT AVEC



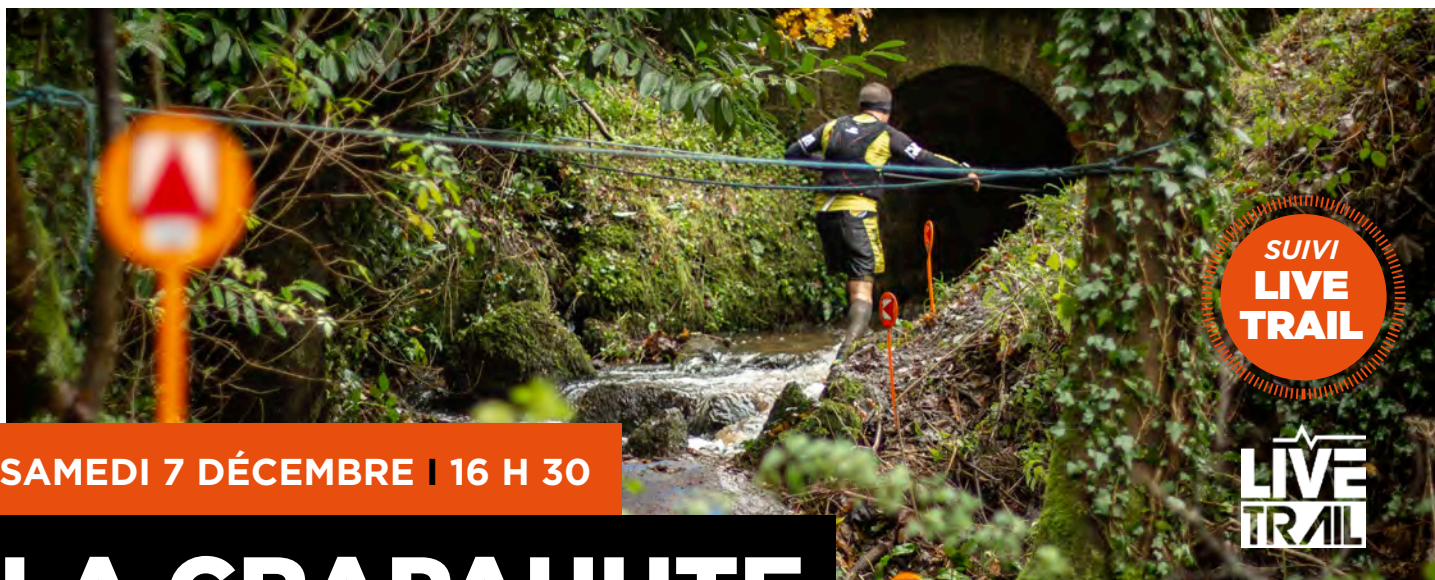
Groupama
la vraie vie s'assure ici



- ▶ Pas de ravito sur le parcours
- ▶ dès 16 ans
- ▶ 150 inscrits maximum
- ▶ Départ 15 h



Règlement sur www.menstrail.bzh



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 16 H 30

LA CRAPAHUTE

14 km ▶ 300 m D+



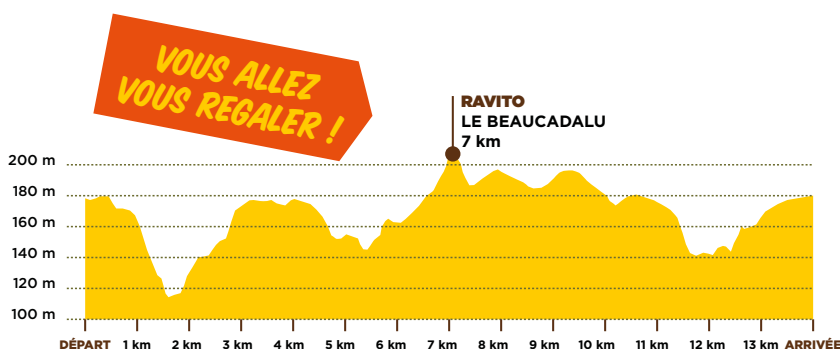
ATTENTION ! la Crapahute n'est pas une course nature mais bel et bien un trail accessible à tous.

- ▶ Exigeant, avec tous les attributs de ses grands frères, une véritable initiation au trail avec, cerise sur le gâteau, un départ de jour et une arrivée nocturne. **N'oubliez pas votre frontale !**

EN PARTENARIAT AVEC



Groupama
la vraie vie s'assure ici



- ▶ 1 ravito léger au km 7
- ▶ 95 % chemin
- ▶ Départ 16 h 30

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ▶ Gobelet personnel pour les ravitos
- ▶ Réserve eau ▶ lampe frontale (arrivée nocturne).

POUR LES ACCOMPAGNATEURS, possibilité de voir les coureurs au km 6 (Le Beucadalu).

Règlement sur www.menstrail.bzh



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 17 H

LA CAMBROUSSE

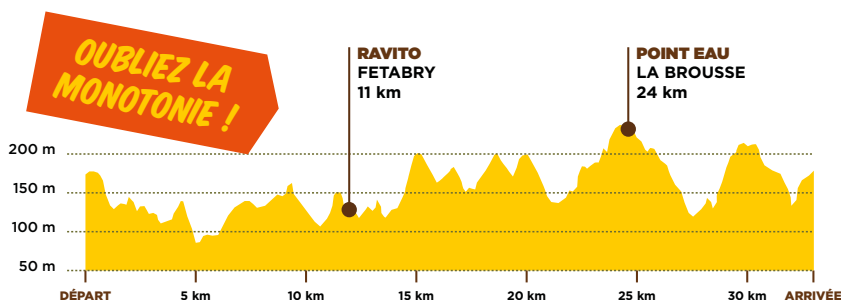
34 km ▶ 1200 m D+



Un circuit qui emprunte la partie la plus technique du Grand Ménestrail, sinueux, étroit, escarpé où garder l'équilibre est une qualité, s'accrocher est nécessaire.

- ▶ Un départ de la Cité éclairée, pour une immersion nocturne dans des fonds de vallons oubliés, et une arrivée dans les pentes médiévales de Moncontour.

EN PARTENARIAT AVEC

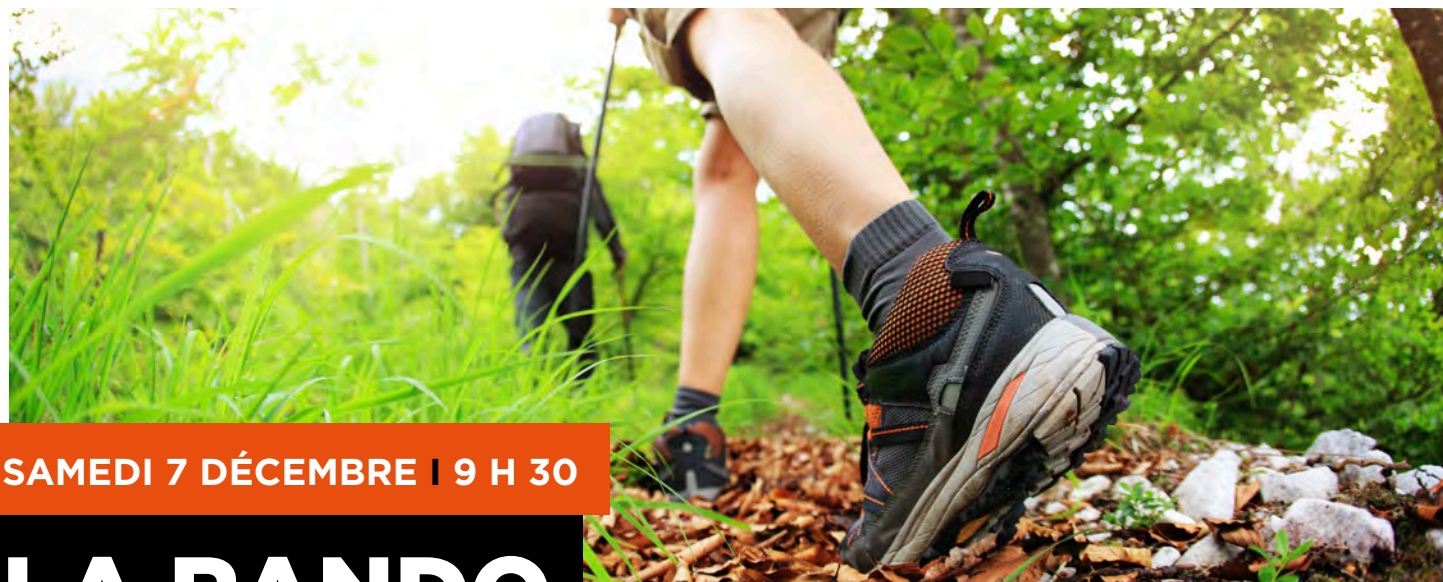


- ▶ 2 ravitos/ 1 léger et 1 point eau
- ▶ 95 % chemin ▶ 1 barrière horaire
- ▶ Départ 17 h
- ▶ TRAIL EN AUTO SUFFISANCE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ▶ GOBELET PERSONNEL POUR LES RAVITOS
- ▶ Réserve eau ▶ lampe frontale (arrivée nocturne)
- ▶ Couverture de survie ▶ Sifflet

POUR LES ACCOMPAGNATEURS, possibilité de voir les coureurs au km 11 (ravito de Fetabry à Hénon) et au km 24 (ravito de La Brousse à Hénon).



SAMEDI 7 DÉCEMBRE | 9 H 30

LA RANDO

Que vous soyez ultras marcheurs ou contemplatifs causeurs, vous trouverez votre bonheur dans la région de Moncontour réputée pour ses dénivelés courts mais conséquents; de quoi faire travailler les mollets.

- ▶ Que ce soit vers Hénon/Quessoy pour admirer les châteaux du coin ou vers Bel Air pour profiter du paysage de la baie d'Yffiniac tout se passe entre chemins

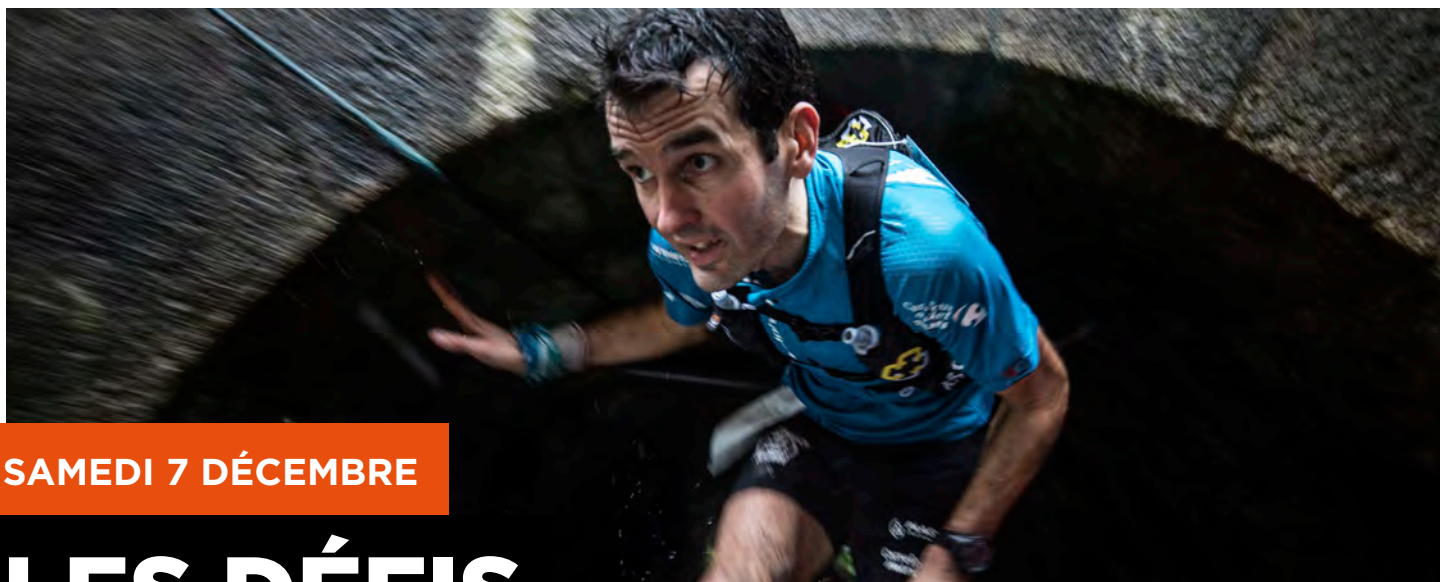
et bois. Ambiance sympa garantie. Vous rencontrerez de temps en temps les participants aux trails qui auront besoin de vos encouragements. À l'arrivée une petite collation vous attend tout en assistant au finish des traileurs.

Départ libre à partir de 9 h 30 devant le gymnase du collège.

Alors venez nombreux !!!!! À bientôt.



MENESTRAIL
LA NUIT, LE VENT, LA BOUE...



SAMEDI 7 DÉCEMBRE

LES DÉFIS

POUR CEUX QUI EN VEULENT TOUJOURS PLUS, 2 DÉFIS AU CHOIX :

POUR LES OGRES :

LE GRAND DÉFI



LE GRAND MENESTRAIL

LE MATIN

LA CAMBROUSSE

L'APRÈS-MIDI

► *Un total de 88 km avec 3150 m de D+.*

Un départ aux aurores le samedi matin et une arrivée nocturne au cœur de la fête : la seule inconnue est la durée de la sieste entre les deux courses...

POUR LES PETITES FAIMS :

LE DÉFI



LE MENESTRAIL

À 10 H

LA CRAPAHUTE

À 16 H 30

► *Un total de 38 km avec 1 100 m de D+.*

Deux circuits, deux ambiances (l'une nocturne, l'autre diurne).

EN PARTENARIAT AVEC



MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- **GOBELET PERSONNEL POUR LES RAVITOS**
- Réserve eau ► lampe frontale (arrivée nocturne)
- Couverture de survie ► Sifflet
- Téléphone portable

SAISON 2019

OUEST TRAIL TOUR



UN CHALLENGE AU CŒUR D'UNE BRETAGNE SAUVAGE

7 DÉFIS ENTRE TERRE ET MER

LE GLAZIG en Février • **L'ABER WRAC'H** en Avril
• **GUERLÉDAN** en Juin • **LE BOUT DU MONDE** en
Juillet • **LÉGENDES DE BROCELIANDE** en Septembre
• **TRAIL DE LA VALLÉE DU SCORFF** en Octobre
LE GRAND MÉNESTRIL en Décembre

REPOUSSEZ VOS LIMITES, ENTREZ DANS LA LEGENDE !



www.ouesttrailtour.org
Rejoignez-nous !



Team OTT 2019 à la transvulcania :
Camille monnier, Valérie Rio,
Anne-lise Le Quéré,
Sophie Le Gonidec.

Team Grand Raid 2019 (photo du
haut) : Angélique Poulouin, Francis
Garinier, Jérémy Desdouest,
Philippe Chalmel, Rémi Badoc.





VOTRE WEEK-END

A MONCONTOUR

VENDREDI SOIR,

- ▶ Pour vous détendre, booster votre préparation mentale, **Le Contre Temps vous accueille dès vendredi dans une ambiance toujours festive.**

SAMEDI EN JOURNÉE

- ▶ Ceux qui ne courent pas pourront s'y réchauffer, manger, boire des coups tout en regardant la retransmission des courses sur grand écran.

Le patron annonce qu'il sera d'humeur "subjective" cette année...



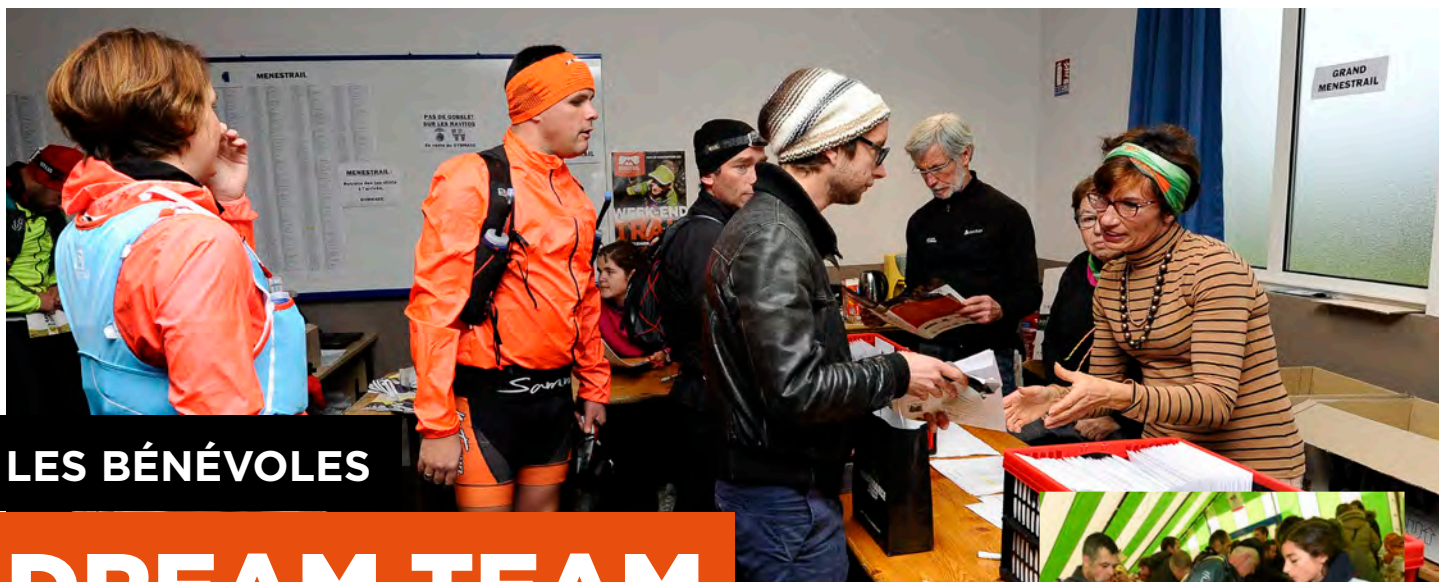
20^e

CHAUDE AMBIANCE

LA FETE DU SAMEDI SOIR SOUS CHAPITEAU

sera le clou de la journée cette année, avec repas et animation pour célébrer les 20 ans du Menestrial et remercier les bénévoles. (*gratuit pour les bénévoles, réservation obligatoire sur Klikego - 15 euros - pour les coureurs*)

- ▶ **Et vous trouverez également de nombreux restaurants sur Moncontour** pour apaiser votre faim tout au long du week-end.



LES BÉNÉVOLES

DREAM TEAM

L'esprit du Menestrail, c'est avant tout ses bénévoles !

Le bénévole du Menestrail est réputé pour sa bonne humeur, son humour et ses encouragements sans faille. Cette année encore, rejoignez-nous, il y en a pour tous les goûts :

- ▶ **Contact rapide mais non moins intense** avec les coureurs-coureuses pour remettre les dossards.
- ▶ **Démonstration de muscles** (et de neurones) pour l'installation de la salle.
- ▶ **Affronter aussi la nuit, le vent, la boue** mais sans risquer de se blesser en orientant et en ravitaillant les coureurs.
- ▶ **Mitonner un bon petit plat** pour le réconfort de tous.
- ▶ **Finir le week-end par des étirements** avec aspirateurs et balais pour le nettoyage de la salle où toutes les énergies sont les BIENVENUES.

Nous étions plus de 150 l'année dernière, un grand merci à tous !

- ▶ Une soirée en début d'année permet de réunir tous les bénévoles pour revivre ce grand week-end.

UN GRAND MERCI à l'équipe de médecins, de podologues et d'ostéos qui œuvrent généreusement tout le week-end !

benevoles@menestrail.bzh



ISABELLE ET OLIVIA

Comment se lever un dimanche d'hiver à 5 h du mat, dans la joie et la bonne humeur : être bénévole au trail. Une fois la tenue de combat enfilée (double couche de vêtements anti-froid), ce ne sont que sourires et mercis qui vous attendent ; Il y en a pour tous les goûts.

Vous pouvez aussi vous lever plus tard, dedans, dehors, tout est possible ; de toute façon, vous vivrez de merveilleux moments. Mais l'arrivée de centaines de petites lucioles dans la nuit qui vous disent « merci d'être là » mérite d'être vécue, et vous transporte dans un univers surréaliste.

Vous pouvez aussi vous lâcher et opter pour une triple couche avec déguisements divers et variés.

Mais le clou du week end est de très loin le nettoyage de la salle omnisports, dernière étape cruciale... balayer de la moquette c'est possible ! (seulement au Menestrail), et avec le sourire en plus, on se dit que plus jamais et pourtant on le refait l'année d'après ! c'est pour dire...

DIFFÉRENTS CONTACTS SELON LES POSTES :

• **GYMNASE :**
07 86 65 39 68

• **SIGNALEURS :**
06 71 76 89 01

• **DOSSARDS :**
06 85 88 27 08

• **RAVITOS :**
ravitos@menestrail.bzh

• **MONCONTOUR :**
06 50 58 92 33

• **RESTAURATION :**
06 87 14 01 07



LA BOUTIQUE DU MENESTRAIL

Ici plus de pluie, de vent, ni même de boue...

Amis traileurs, vous trouverez à la boutique des tenues confortables, des accessoires de sport... Vous pouvez vous montrer coquets, vous pouvez hésiter entre deux coupes et plusieurs couleurs, nous vous apportons nos meilleurs conseils. Quel chouette souvenir de cette rude épreuve qu'une tenue estampillée Menestrail ?!



► Mais cette boutique n'est pas réservée aux plus sportifs, car qu'est-ce qu'un traileur sans ses « encourageurs » ?!

Vous qui vous agitez aux détours des chemins les plus boueux, acclamant les coureurs aux endroits les plus inattendus, battant des moufles sous la pluie.

Oui vous ! Chers spectateurs, vous trouverez votre bonheur quelques soient vos envies et votre gabarit !



PLUS D'INFOS SUR
www.menestrail.bzh
tourisme-moncontour.com



LES INFOS

PRATIQUES



**CIRCULATION
ET PARKINGS :**

NE COUREZ PAS APRES VOTRE DOSSARD !

- **Consultez le site internet pour les plans de circulation et l'accès aux parkings.**

Suivez le fléchage pour ne pas gêner la circulation et l'accès des secours.

- **Voir site www.menstrail.bzh/parkings**

Certains parkings sont à 15mn voire 30mn du site. Pensez à partir plus tôt, les parkings autour de la salle des sports sont vite saturés.

**Dans tous les cas...
pensez au
COVOITURAGE !**



RESTAURATION

NE PARTEZ PAS LE VENTRE VIDE

- **SUR PLACE : galettes-saucisses, rougail-saucisse** (le midi, 10 euros, inscription sur Klikego) et le soir, sur réservation, dîner sous chapiteau (15 euros, inscription sur Klikego)



WEB TV

SOURIEZ, VOUS ETES FILMÉS !

- Cette année, 16 étudiants de l'IUT de journalisme de Lannion seront présents pour des reportages, interviews, suivis des courses, images en direct du Menestrial.



Mise en place d'une WEB TV pour ne rien rater de l'événement.

Liens disponibles sur le site et Facebook

- **LIVE TRAIL :** suivi des courses depuis le gymnase ou de chez vous !



SAMEDI MATIN

	Tarif	Départ
L'Ultra Ménéstrail	40 €	3 h
Le Grand Ménéstrail	21 €	5h35/6h25
ATTENTION HORAIRES DÉCALÉS FÉMININES/MASCULINS		
Le Ménéstrail	17 €	10 h
La Rando	5 €	9 h 30
Les défis		
• Le défi (14+24)	25 €	
• Le Grand défi (34+54)	30 €	

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT EN LIGNE

sur le site klikego : <http://www.klikego.com>

Toute inscription à une course implique une acceptation totale du règlement, règlement disponible sur le site Internet.

TOUT DOSSIER INCOMPLET AU 1^{er} DÉCEMBRE ANNULERA L'INSCRIPTION

RETRAITS DES DOSSARDS :

_ AU MAGASIN ENDURANCE SHOP À TRÉGUEUX :

Mercredi 4 Décembre : de 15 h à 19 h

_ SUR LE SITE DU DÉPART À MONCONTOUR :

Le vendredi soir de 18h à 22h.

Ouverture des portes le samedi à 5 h

(ULTRA : pas de distribution de dossard, envoi par courrier)

DOUCHES SUR SITE

(derrière le gymnase et le terrain de foot)

WWW.MENESTRAIL.BZH

SAMEDI APRES-MIDI

	Tarif	Départ
Les Ministrails :		
• 10/12 ans	Gratuit	14 h
• 8/9 ans	Gratuit	14 h 10
• 13/15 ans	Gratuit	14 h 20
Le Tour du Courtil	8 €	15 h
La Crapahute	11 €	16 h 30
La Cambrousse	19 €	17 h
LE SOIR Repas chaud (sur résa.)	15 €	

Suivi des courses avec



AVEC UNE ÉQUIPE D'OSTÉOPATHES ET PODOLOGUES A VOTRE DISPOSITION

REMERCIEMENTS

Nous remercions les maires des communes traversées, les propriétaires autorisant le passage des circuits sur les chemins, ainsi que les médecins, la protection civile, les pompiers volontaires, le collège, l'association de parents d'élèves du RPI Bréhand/ Moncontour et l'APE du Collège..

Rejoignez le Ménéstrail sur facebook, twitter et instagram



Pour toutes les courses, prévoyez votre gobelet personnel, dans un souci écologique, il n'y aura pas de gobelets jetables sur les ravitos. Tous nos ravitos sont issus des commerces locaux (charcuterie, pain..) et de l'agriculture biologique (fruits secs).

L'équipe du Ménéstrail tient à remercier ses partenaires :



Groupama
la vraie vie s'assure ici

