



# RANDO DU POINT DU JOUR 2019

## CARNET DE RANDONNEE

La rando du Point du Jour vous permettra de randonner sur la trace du **Grand Trail du Sonneur** dont la distance est de 68km.

Plusieurs variantes sont possibles et permettront à tous de trouver une distance adaptée ses capacités :

Les parcours en boucle, vous font partir de, et arriver à Saint-Cyr-sur-Morin

- 68km (sur la trace du Grand Trail du Sonneur– fléchage rose)
- 48km (variante de la trace du Grand Trail du Sonneur)
- 33km (sur la Trace du Trail du Tacot Briard – fléchage vert)
- 16km (sur la trace de la Marche du Crapaud– fléchage vert foncé)

Des parcours en ligne vous font partir de Saint-Cyr sur-Morin et vous font arriver à un des Ravitaillements, depuis lequel vous pourrez utiliser une des navettes mises en place gratuitement, pour rentrer à Saint-Cyr

- 16.7km : Saint-Cyr -La Trétoire
- 31.5km : Saint-Cyr - Piscine de Bellot
- 40.9km Saint-Cyr – Le Point du Jour
- 54.9km Saint-Cyr – La Forge

# RANDO DU POINT DU JOUR

## FICHE SECURITE ÉDITION 2019

### CONSIGNES EN CAS D'ACCIDENT :

- Appelez le **06.72.95.65.72.** et indiquez le lieu et la nature de l'accident.
- En cas d'impossibilité de joindre le PC sécurité, le numéro d'urgence est le **112.**
- Chaque participant a l'obligation de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

### CONTACTS :

- Responsable Organisation : Pascal Baron **06 09 48 11 78**
- Responsable sécurité : Nicolas Piel **06 98 26 06 19**
- Responsable rapatriement abandon : Nathalie Petit **06 87 01 30 97**

### ABANDON :

- Sauf en cas de blessure, **l'abandon doit se faire à un ravitaillement**, en prévenant le responsable du poste qui organise, si nécessaire, le rapatriement du randonneur.

### BALISAGE :

- En cas de problème de balisage constaté appeler Olivier Montico au **06 81 19 39 71**

### RAPPEL DU MATERIEL OBLIGATOIRE :

- Une réserve d'eau d'au moins 1 litre
- Des aliments énergétiques
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Une lampe frontale en état de fonctionnement
- Des réflecteurs dans le dos et sur les bretelles du sac à dos, de manière à être vu, de nuit, par un véhicule.
- Une veste avec capuche de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps
- Un téléphone mobile avec les numéros de téléphone de l'organisation enregistrés (*le numéro de votre téléphone ne doit pas être masqué*)

### HORAIRES

- Rando du Point du Jour : 7H05 Saint-Cyr

### BARRIERES HORAIRES

#### **Barrières Horaires Rando du Point du Jour**

LA TRETOIRE / RAVITAILLEMENT MAIRIE - 16.5 km	<b>11:00:00</b>
BELLOT/RAVITAILLEMENT - 31.25 km	<b>15:00:00</b>
POINT DU JOUR /RAVITAILLEMENT - 40.5 km	<b>18:45:00</b>
LA FORGE/RAVITAILLEMENT - 53.2 km	<b>21:15:00</b>
SAINT CYR/ARRIVEE- 64.5 km	<b>00:00:00</b>

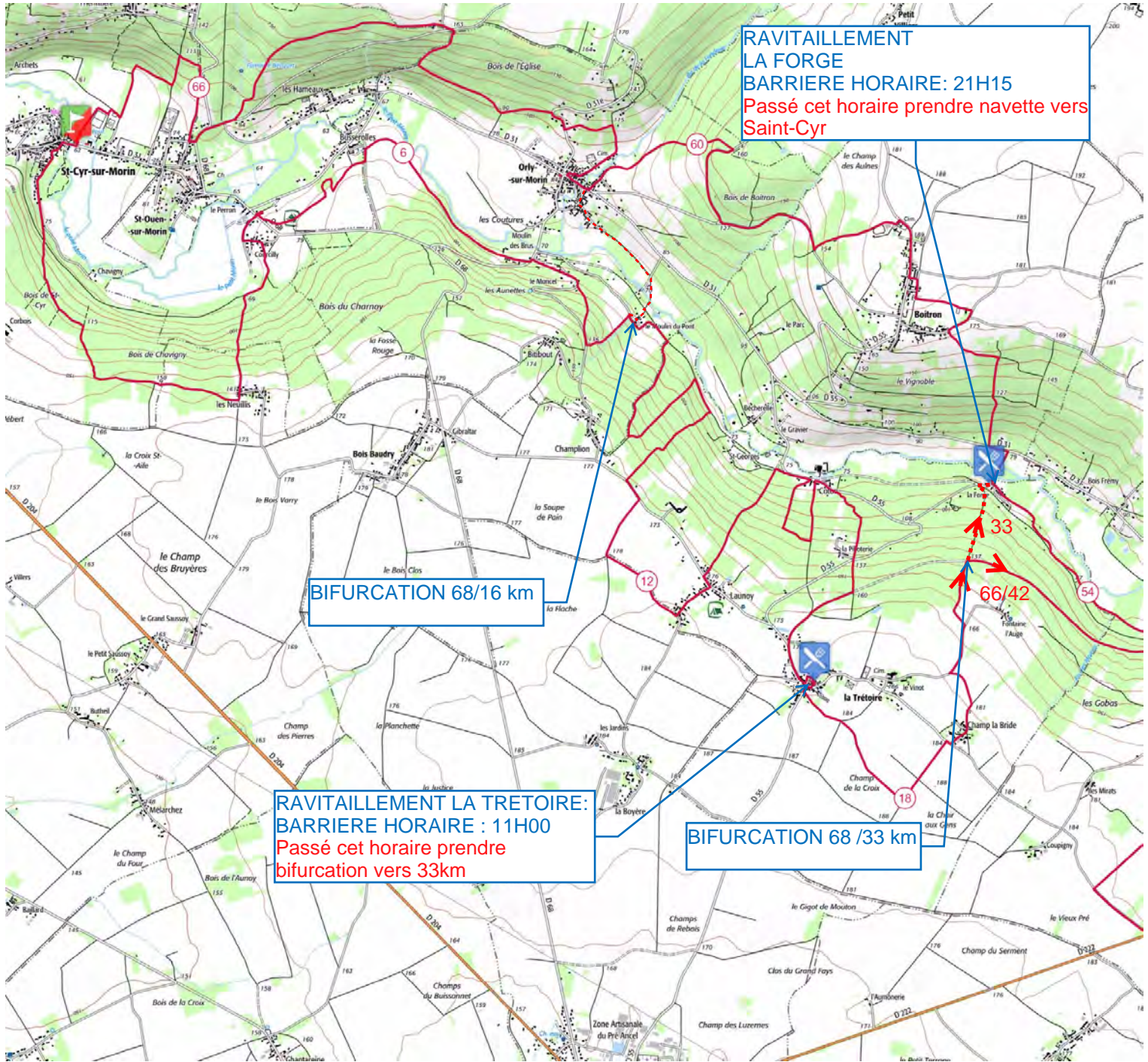
Dans le cas où les barrière horaires ne sont pas respectées, vous pourrez revenir à Saint Cyr sur Morin par la navette.



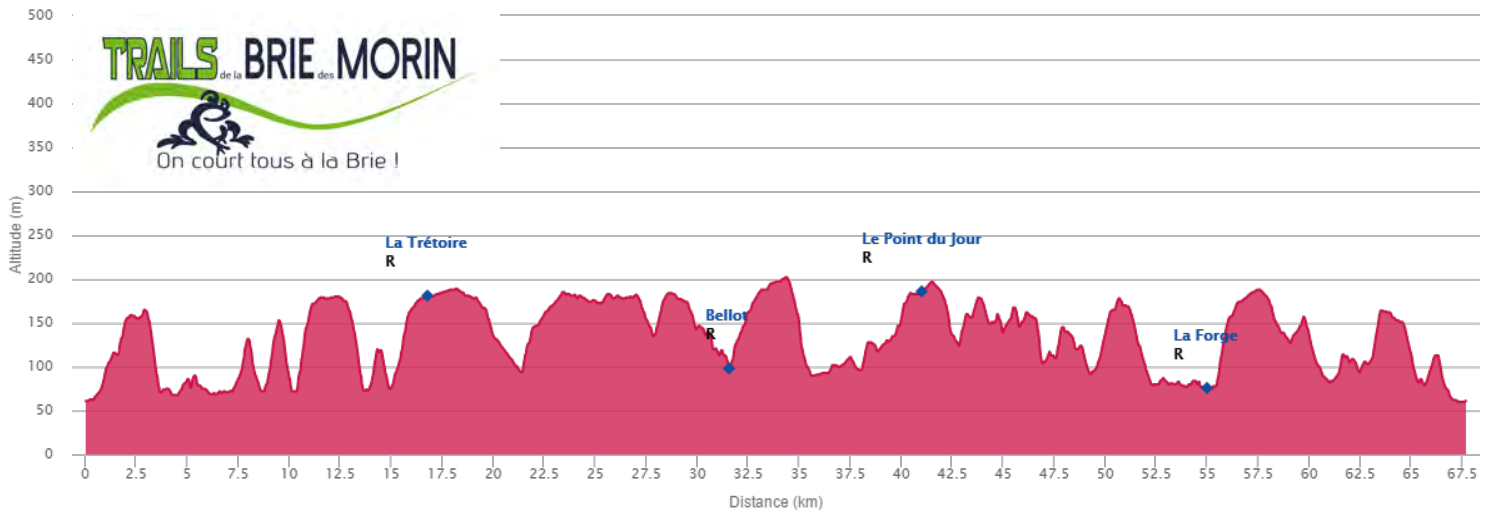
67.6 km

1550 m

1550 m



<http://TraceDeTrail.fr>

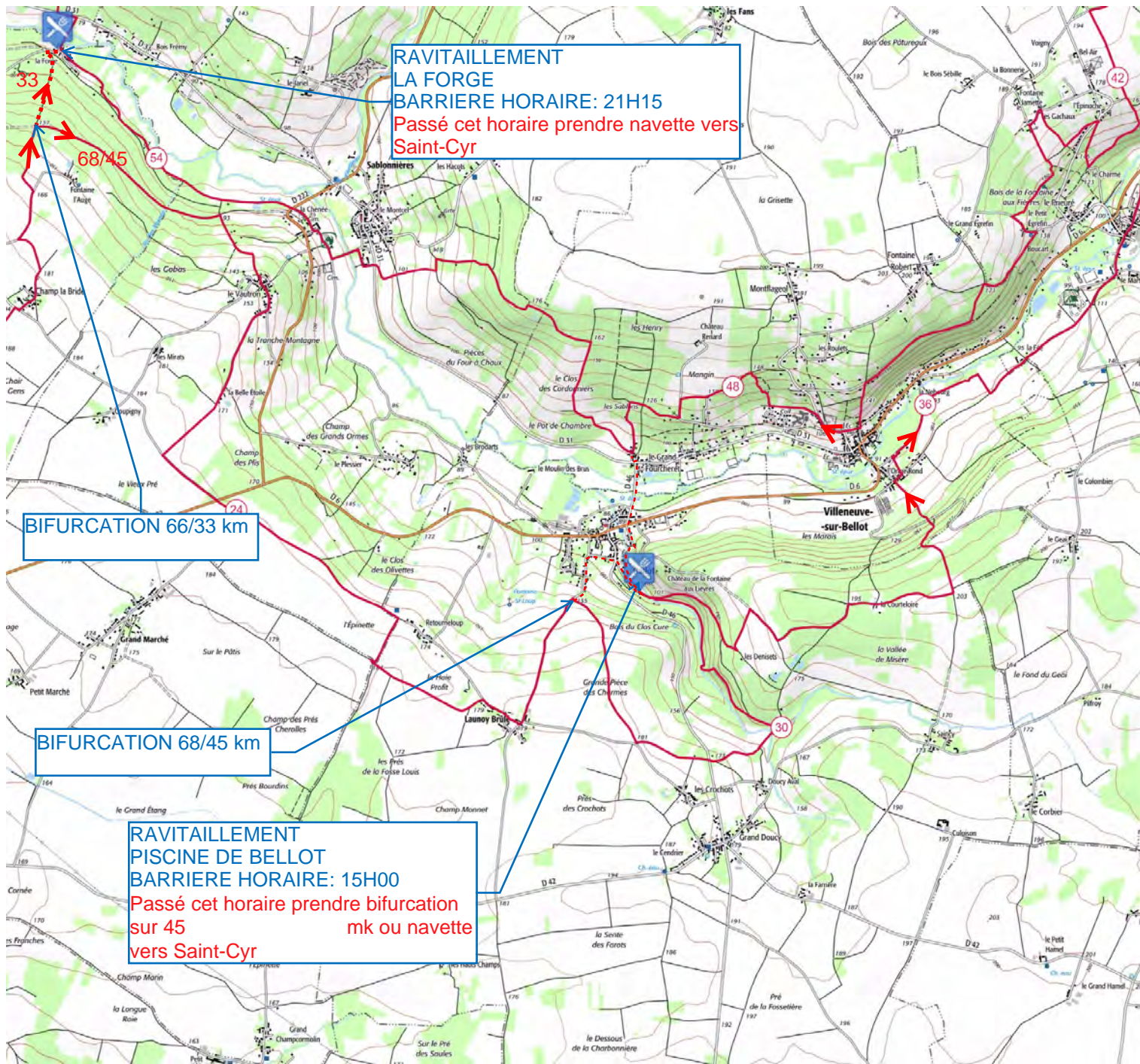




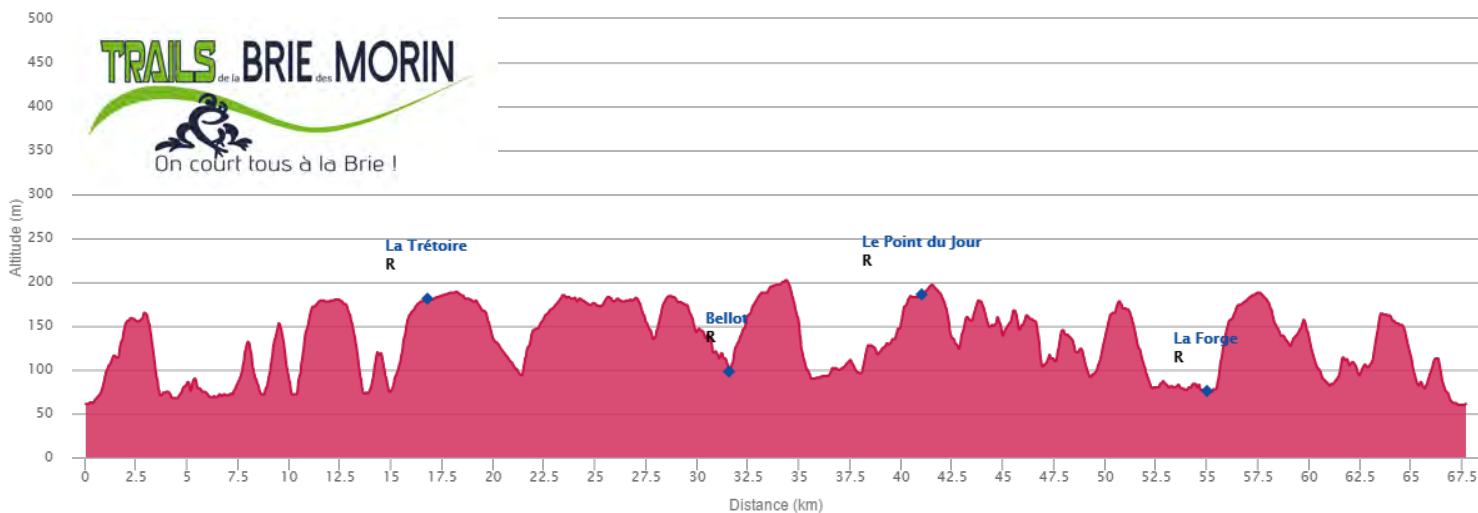
67.6 km

1550 m

1550 m



<http://TraceDeTrail.fr>

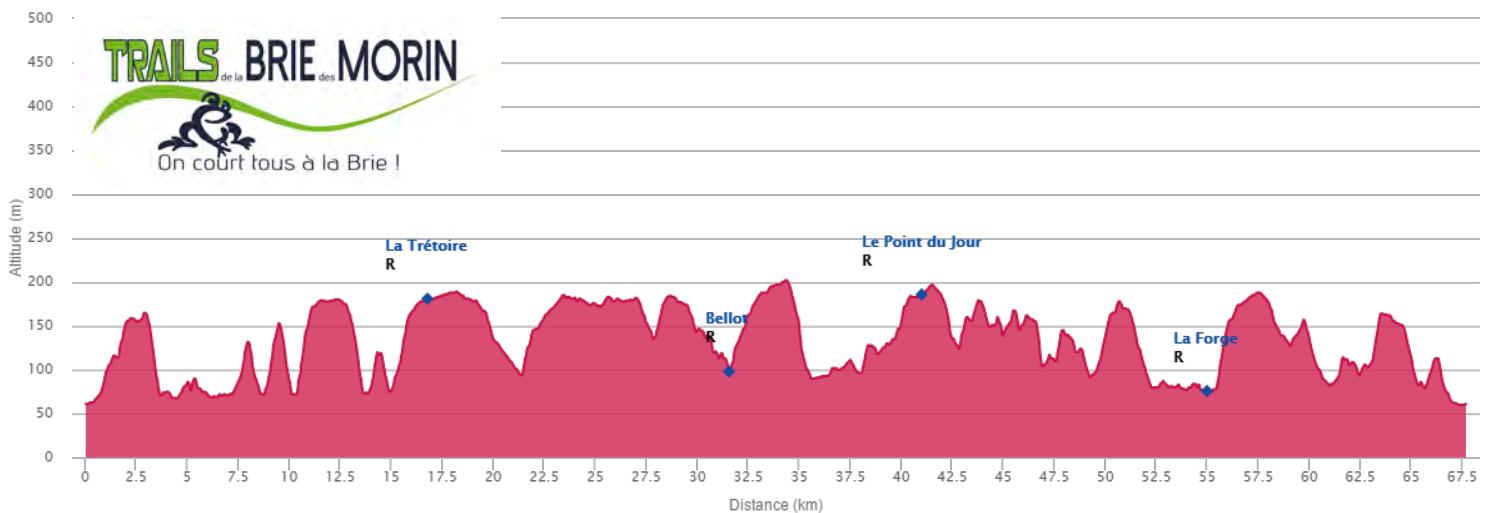
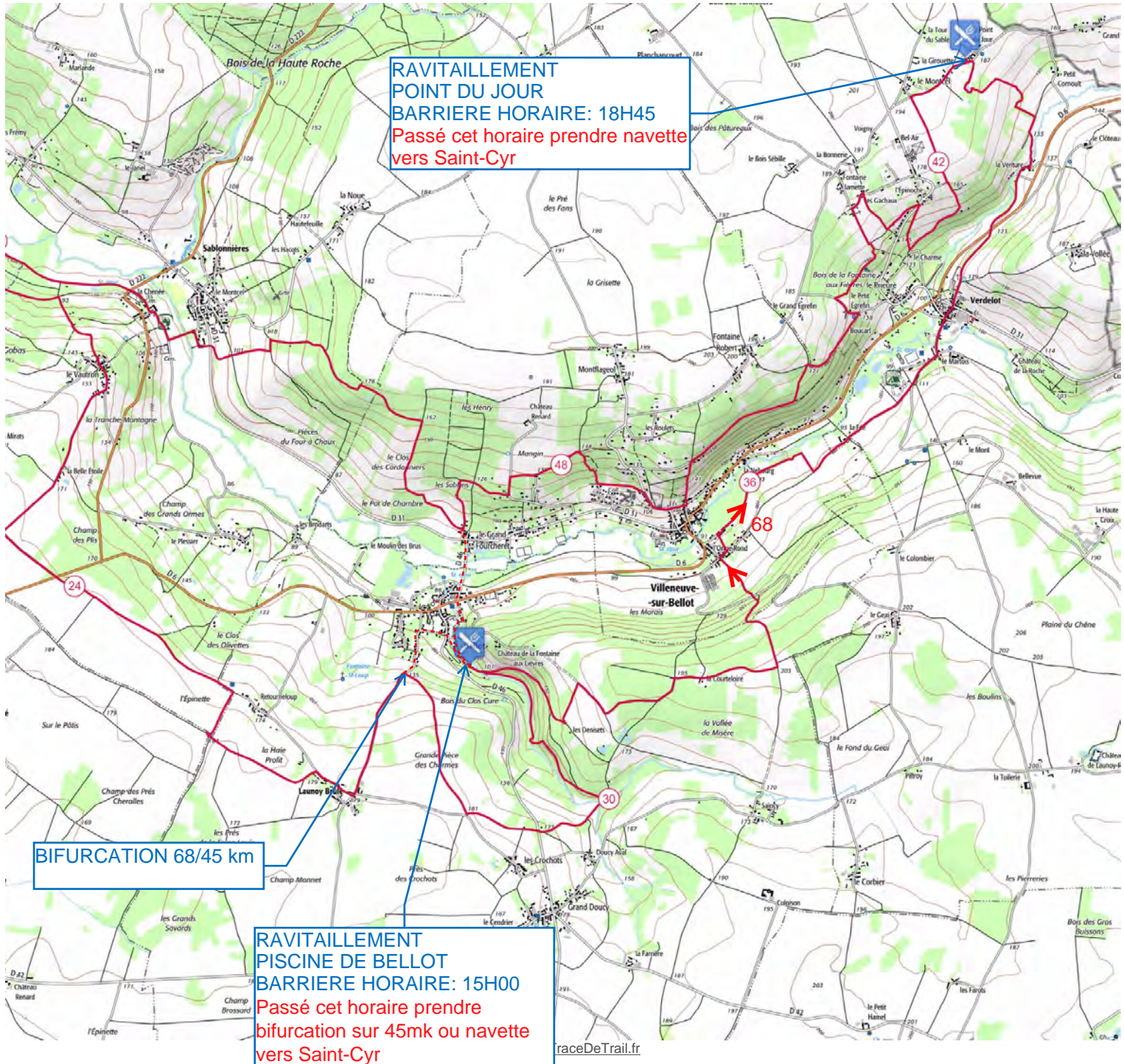




67.6 km

1550 m

1550 m





On court tous à la Brie !



**TRAILS**  
**MARCHES**  
**NORDIQUES**  
**RANDONNÉES**

TU VAS GAGNER

Horaires de Saint Cyr sur Morin vers Les pépinières du Point du Jour :

Saint Cyr sur Morin	9h10	10h00	11h25	13h05	15h20	17h15	19h10	20h00	20h50
La Trétoire	9h30	10h25	11h40	13h25	-	-	-	-	-
La Forge	-	-	11h45	13h35	15h35	17h30	19h25	20h20	21h10
Orly sur Morin	-	10h40	-	-	-	-	-	-	-
Bellot - Piscine	-	12h05	13h55	15h55	17h50	-	-	-	-
Point du Jour	-	-	14h10	16h10	18h05	-	-	-	-

Horaires boucle de Saint Cyr sur Morin :

Saint Cyr sur Morin	9h15	10h15	11h30	13h30	14h35	15h45
Doue	9h30	10h30	11h45	-	-	-
La Trétoire	9h45	10h45	12h00	13h50	15h00	-
La Forge	-	-	-	13h55	15h05	16h10
Orly sur Morin	-	11h00	12h15	14h10	15h15	16h20
Saint Cyr sur Morin	10h05	11h15	12h30	14h25	15h30	16h35

Horaires des pépinières du Point du Jour vers Saint Cyr sur Morin :

Point du Jour	-	-	14h15	16h15	18h10	-	-
Bellot - Piscine	-	-	12h10	14h30	16h30	18h25	-
La Forge	-	-	12h30	14h50	16h50	18h45	20h25
Orly sur Morin	-	10h45	-	17h00	-	-	-
La Trétoire	9h35	11h00	12h40	15h00	-	-	-
Saint Cyr sur Morin	9h55	11h20	13h00	15h15	17h10	19h05	19h50

