

5^{ÈME} ÉDITION

16 AVRIL
2023

RENNES

Urban Trail[®]

COURONS TOUS EN TÊTE!
1 COUREUR
= 2€
AU PROFIT DES
NEUROSCIENCES
*versés à l'INCR par Bretagne Atlantique Ambition

3 PARCOURS

7KM

14KM

24KM

CHALLENGE ENTREPRISES  LEGENDRE

UNE TRAVERSÉE UNIQUE DE LA CAPITALE DE LA BRETAGNE

URBAN GUIDE

// ÉDITOS

Coureurs, bénévoles, partenaires et organisateurs, nous attendons tous la cinquième édition de l'Urban Trail de Rennes qui aura lieu le 16 avril 2023. En quelques éditions, cet événement sportif a pris place au beau milieu des grandes dates annuelles du territoire. La valorisation du patrimoine rennais par le passage dans un certain nombre de lieux insolites ou emblématiques en font une épreuve hors norme. Dans et autour de la course, on y ressent une atmosphère joyeuse tout à fait singulière.

Et comme l'Urban Trail de Rennes s'associe une nouvelle fois à la recherche en neurosciences, c'est très naturellement et très sincèrement que nous adressons notre gratitude et notre reconnaissance à l'équipe d'organisation, aux bénévoles, aux partenaires et à tous ceux qui permettent ces parcours magnifiques dans la cité.



*Nathalie APPÉRÉ,
Maire de Rennes
et Frédéric BOURCIER,
Conseiller Municipal délégué
aux Sports*



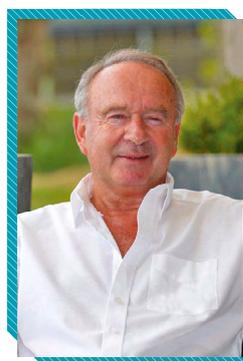
Et de cinq ! Voici venue la cinquième édition de l'Urban Trail de Rennes, un événement majeur de la vie rennaise qui garde cette année encore tous les ingrédients qui ont fait son succès : sport et culture, performance et curiosité, engouement populaire et convivialité.

En ce printemps 2023, avec un objectif de 10 000 participants, Rennes Urban Trail confortera sans aucun doute sa place de 1^{er} urban trail de France au travers de trois courses adaptées au plaisir de chacun (7, 14 et 24 km plus un challenge entreprises). Avec des nouveaux parcours au cœur de la capitale bretonne où vous pourrez découvrir des hauts lieux rennais comme l'école St Vincent Providence, la Grand Halle Oberthur, Whoorks Rennes Gare ou encore la Basilique St Aubin.

Comme chaque année cette manifestation sera également sous le signe du sens et de la solidarité avec, pour chaque inscription à l'Urban Trail, deux euros remis à la fondation Bretagne Atlantique Ambition qui aide l'INCR (Institut des Neurosciences Cliniques de Rennes).

Pour conclure la présentation de cette belle journée du 16 avril prochain, je souhaite, une fois de plus, chaleureusement remercier l'ensemble de nos fidèles partenaires et tous nos bénévoles, sans lesquels ce formidable événement ne serait pas possible.

Bon Urban Trail 2023 !



*Daniel JEULIN
Fondateur du Marathon Vert
et du Rennes Urban Trail*



// SOMMAIRE

Programme p.4

Infos pratiques p.5-6

Nouveaux lieux p.7 à 9

Les marches p.10

Parcours du 7 km p.11

Parcours du 14 km p.12

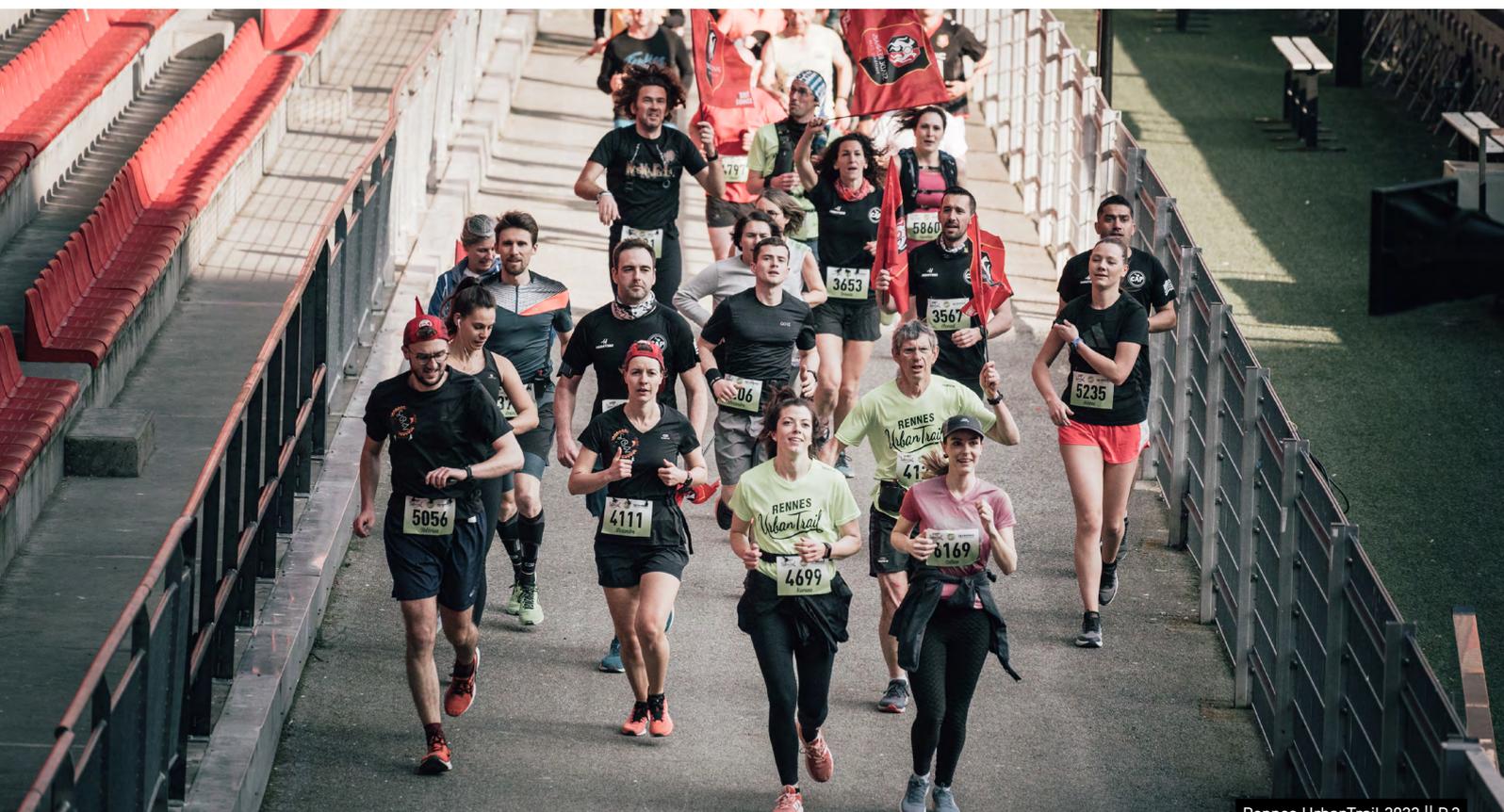
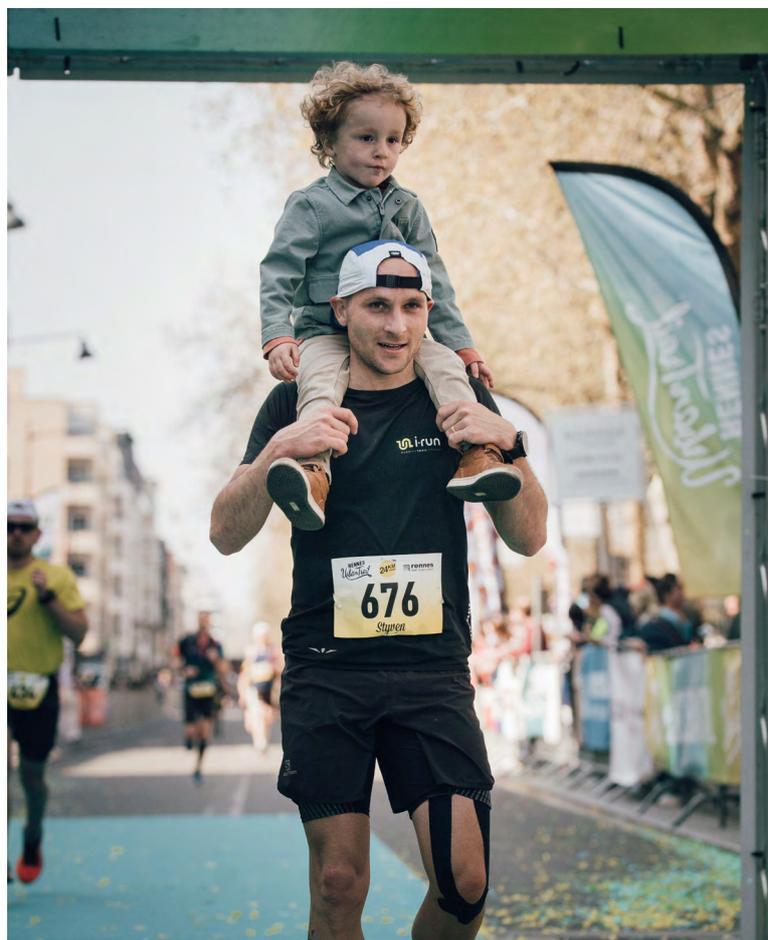
Parcours du 24 km p.13

Les challenges p.14

L'engagement au profit
des neurosciences BAA & INCR p.15

Merci à nos bénévoles p.16

Merci à nos partenaires p.17



// PROGRAMME

VENDREDI 14 ET SAMEDI 15 AVRIL 2023

Retrait des dossards au centre commercial de Leclerc Saint-Grégoire « **Saint-Grégoire Le Centre** » de 10h à 19h

DIMANCHE 16 AVRIL 2023

HORAIRES DES DÉPARTS

9h00 7 km	10h00 & 10h45 14 km	12h00 24 km
---------------------	-----------------------------------	-----------------------

PROGRAMME DÉTAILLÉ

- 08h15** : ouverture des consignes pour le 7 km
- 08h30** : échauffement (Orange Bleue)
- 09h00** : départ du 7 km
- 09h15** : ouverture des consignes pour les 14 km
- 09h30** : échauffement (Orange Bleue)
- 10h00** : 1^{er} départ du 14 km
- 10h15** : échauffement (Orange Bleue)
- 10h45** : 2^{ème} départ du 14 km
- 11h15** : ouverture des consignes pour le 24 km
- 11h30** : échauffement (Orange Bleue)
- 12h00** : départ du 24 km

PODIUMS

- 11h00** : remise des récompenses pour le 7 km
- 12h00** : remise des récompenses pour le 14 km et le challenge Roazhon Park
- 14h00** : remise des récompenses pour le 24 km, le challenge du meilleur grimpeur, le challenge Roazhon Park et le challenge entreprises

ACCÈS AU RETRAIT DES DOSSARDS ET À LA COURSE

RETRAIT DES DOSSARDS

Vous pouvez accéder à Saint-Grégoire Le Centre, via les lignes de bus C2, 12, 14 et 78 (Arrêt La Plesse). Un grand parking est aussi à disposition.

ACCÈS À LA COURSE

Vous pouvez accéder au départ et à l'arrivée de la course, Mail François Mitterrand, via la ligne A du métro arrêt station République (7 min de marche) ou la ligne B arrêt station Mabilais (7 min de marche).

Aucun stationnement possible sur le Mail F. Mitterrand le jour de la course.



// INFOS PRATIQUES



LES RAVITAILLEMENTS

Plusieurs ravitaillements vous seront proposés sur le parcours : un ravitaillement sur le 14 km au niveau du 9^{ème} km à Saint-Vincent Providence et deux ravitaillements sur le 24 km au niveau du 8^{ème} km dans la Caserne Saint-Georges et du 14^{ème} km à Saint-Vincent Providence. Un ravitaillement à l'arrivée sera prévu pour les 3 courses.



LE CHRONO

Chaque coureur doit porter son dossard (face visible) sur le devant et veiller à ne pas perdre la puce présente sur le dossard. Tout abandon doit être indiqué aux signaleurs présents sur le parcours ainsi qu'au chrono à l'arrivée.



L'APPLICATION

L'application Rennes Urban Trail permet d'être au fait de toutes les actualités relatives à l'événement, d'être informé des nouvelles annonces de lieux traversés sur le parcours, de consulter toutes les informations pratiques de manière digitale et intuitive et ainsi de préparer au mieux sa course. Vous serez notifiés de toutes les informations indispensables pour profiter pleinement de votre expérience coureur. Retrouvez également les résultats des courses en direct !



LES STANDS PHOTOS

Venez-vous prendre en photo aux stands photos à l'arrivée de la course ! Merci à notre partenaire officiel Ouest-France pour la mise en place de ces stands.



LES VESTIAIRES

Un sac vestiaire vous sera remis lors du retrait des dossards au centre commercial de Leclerc Saint-Grégoire « Saint-Grégoire Le Centre ». Concernant les participants ayant reçu leur dossard par courrier, vous pourrez récupérer un sac vestiaire sur place le jour J au niveau des vestiaires. Il ne restera plus qu'à coller l'étiquette sur votre sac et y insérer vos affaires.



LE PETIT GESTE POUR LA PLANÈTE

Vous aurez la possibilité de nous rendre le sac vestiaire à la fin de la course pour que l'on puisse s'en resservir l'année prochaine.



LA SÉCURITÉ

Les parcours seront fléchés à l'aide de panneaux directionnels complétés par un fléchage au sol. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route, courir sur les trottoirs ou dans les couloirs aménagés par l'organisation (barriérage, rubalise...) et suivre les consignes des signaleurs et des bénévoles présents sur les parcours. L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de manquement à ces règles. L'organisation invite chaque participant au respect des lieux traversés (voie publique, monuments, jardins...).



LES SECOURS

L'assistance médicale sera assurée par la protection civile d'Ille-et-Vilaine.

N° de secours : **02 23 46 16 21**

// INFOS PRATIQUES

LES ANIMATIONS

De nombreuses animations sont prévues sur votre parcours et aux détours des rues ! Retrouvez DJ, groupes de musiques, bagad, danseurs...

LES PHOTOGRAPHES

Tout au long des parcours de nombreux photographes seront présents pour immortaliser votre course, on attend vos plus beaux sourires ! Les photos seront diffusées sur nos réseaux sociaux les jours et semaines après l'événement.

PLAN DU MAIL F. MITTERAND



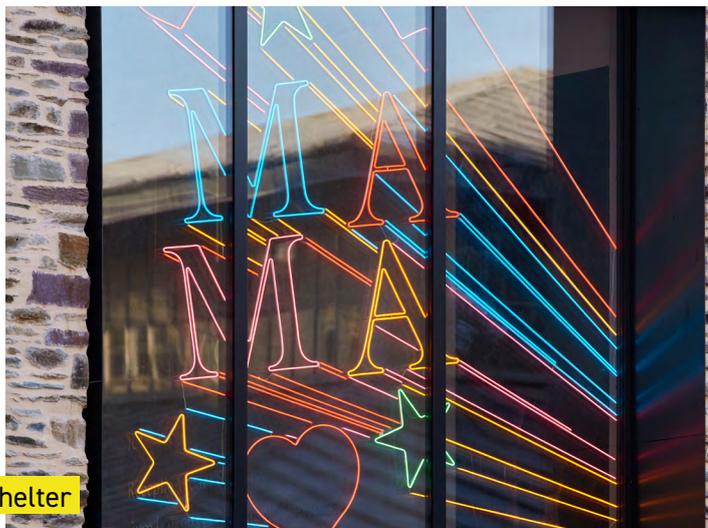
// NOUVEAUX LIEUX

7KM

14KM



Mama Shelter



// NOUVEAUX LIEUX

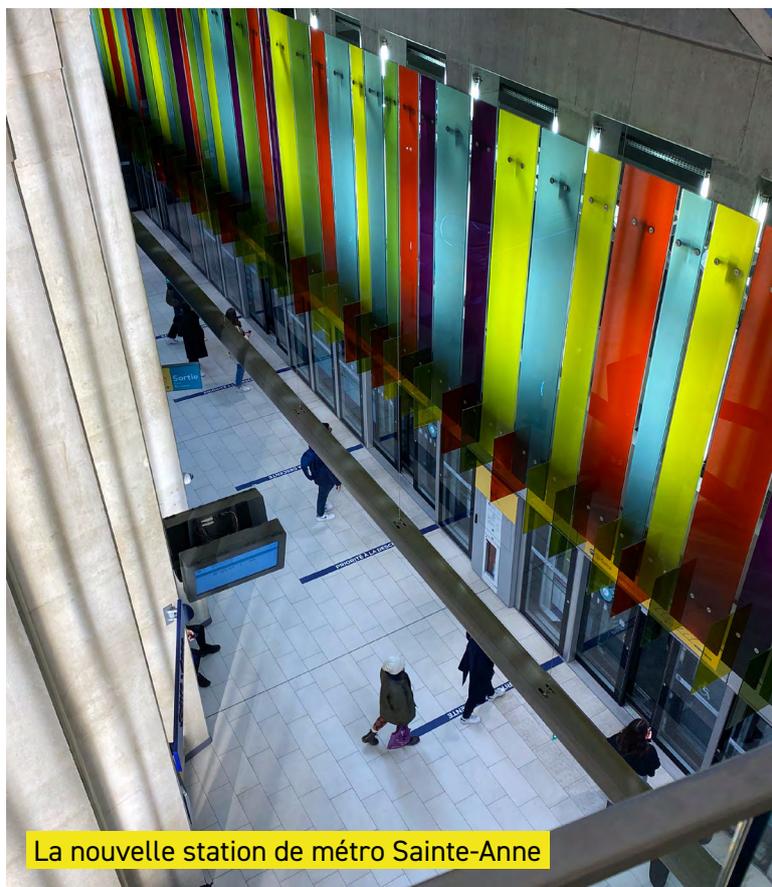
7KM

14KM

24KM



Faculté des Sciences Économiques de Rennes



La nouvelle station de métro Sainte-Anne



Ferrandi Paris Campus de Rennes

Retrouvez toutes les infos et anecdotes sur ces nouveaux lieux sur l'application **Rennes Urban Trail** et sur www.rennesurbantrail.bzh

// NOUVEAUX LIEUX

14KM

24KM



Cercle Paul Bert -
Théâtre du Cercle



Grande Halle Oberthur



Saint Vincent Providence

// NOUVEAUX LIEUX

24KM



La Paillette : Théâtre et Lavoir



ADEC : Maison du Théâtre Amateur



Les plages de Baud

Retrouvez toutes les infos et anecdotes sur ces nouveaux lieux sur l'application **Rennes Urban Trail** et sur www.rennesurbantrail.bzh

// NOUVEAUX LIEUX

24KM



Hôtel Dieu The Roof



Parc des Tanneurs



Caserne Mac Mahon



Collège Lycée Saint-Martin



Cinéma Arvor

Retrouvez toutes les infos et anecdotes sur ces nouveaux lieux sur **l'application Rennes Urban Trail** et sur **www.rennesurbantrail.bzh**



Whoorks Rennes Gare



Parc Oberthür

DÉPART 9H00

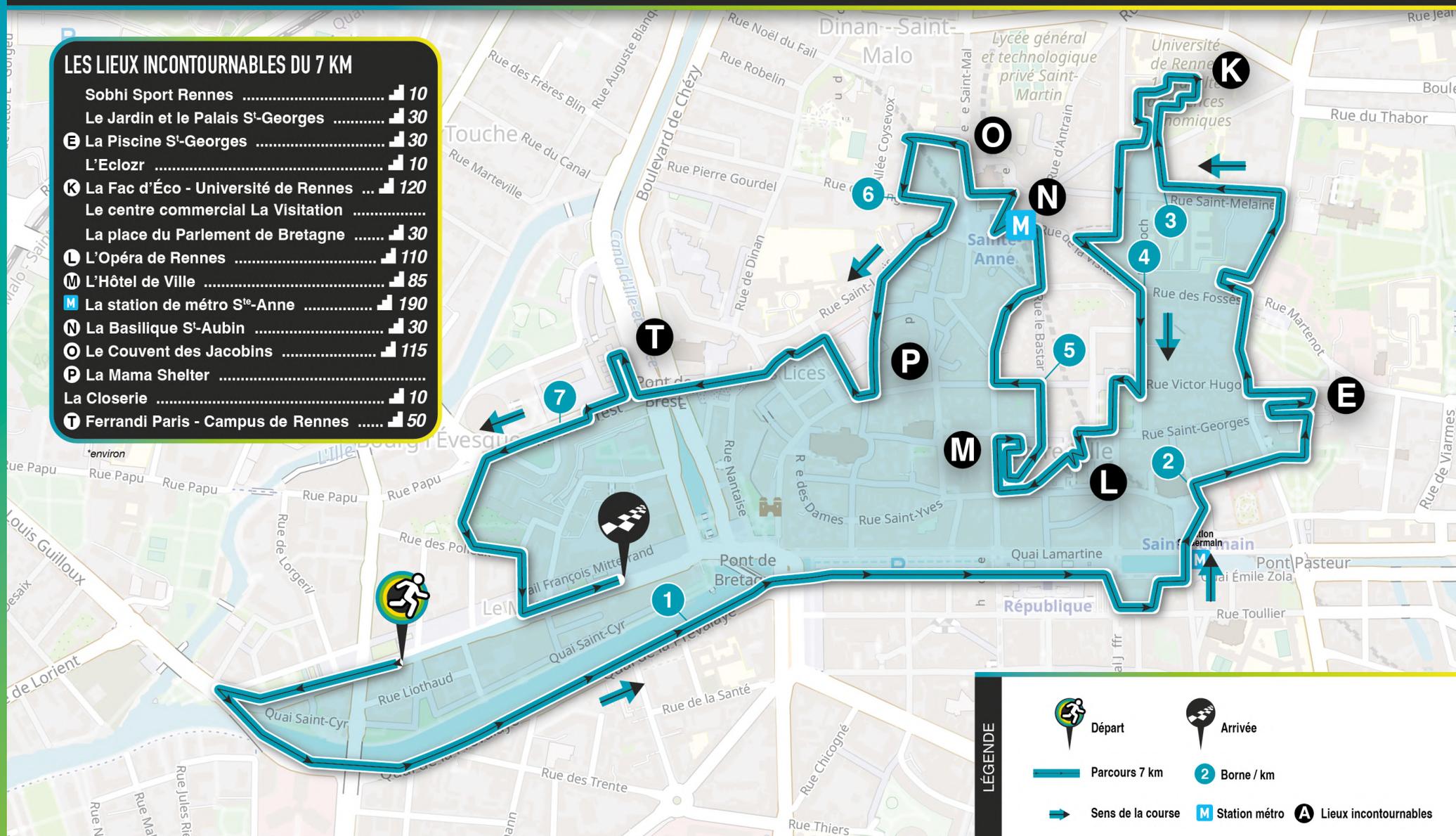
850
marches*

Podium
11H00



LES LIEUX INCONTOURNABLES DU 7 KM

- Sobhi Sport Rennes 10
- Le Jardin et le Palais S^t-Georges 30
- E** La Piscine S^t-Georges 30
- L'Éclozr 10
- K** La Fac d'Éco - Université de Rennes ... 120
- Le centre commercial La Visitation
- La place du Parlement de Bretagne 30
- L** L'Opéra de Rennes 110
- M** L'Hôtel de Ville 85
- M** La station de métro S^t-Anne 190
- N** La Basilique S^t-Aubin 30
- O** Le Couvent des Jacobins 115
- P** La Mama Shelter
- La Closerie 10
- T** Ferrandi Paris - Campus de Rennes 50



LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Parcours 7 km
- Borne / km
- Sens de la course
- Station métro
- Lieux incontournables

2 DÉPARTS

10H00 10H45

2150 marches*

Podium 12H00

14KM

LES LIEUX INCONTOURNABLES DU 14 KM

- A** Le Roazhon Park 350
- B** Le Rooftop du Mabilay 380
- M** La station de métro Mabilay 120
- Le Balthazar Hôtel & SPA 10
- Sobhi Sport Rennes 10
- Le Jardin et le Palais Saint-Georges 30
- E** La piscine Saint-Georges 50
- F** L'hémicycle de la Région Bretagne 120
- G** Le Cercle Paul-Bert et le Théâtre du Cercle 30
- I** La Grande Halle Oberthur 70
- J** Saint-Vincent Providence 180
- Le Parc du Thabor 40
- K** La Fac d'Éco - Université de Rennes 120

Le centre commercial La Visitation

- La place du Parlement de Bretagne 30
- L** L'Opéra de Rennes 110
- M** L'Hôtel de Ville 85
- M** La station de métro Sainte-Anne 190
- N** La Basilique Saint-Aubin 30
- O** Le Couvent des Jacobins 115
- P** Le Mama Shelter 10
- La Closerie 10
- T** Ferrandi Paris - Campus de Rennes 50



LEGENDE

- Départ
- Arrivée
- Parcours 14 km
- 9 Borne / km
- Ravitaillement
- Sens de la course
- Station métro
- Lieux incontournables

DÉPART 12H00

2900
marches*

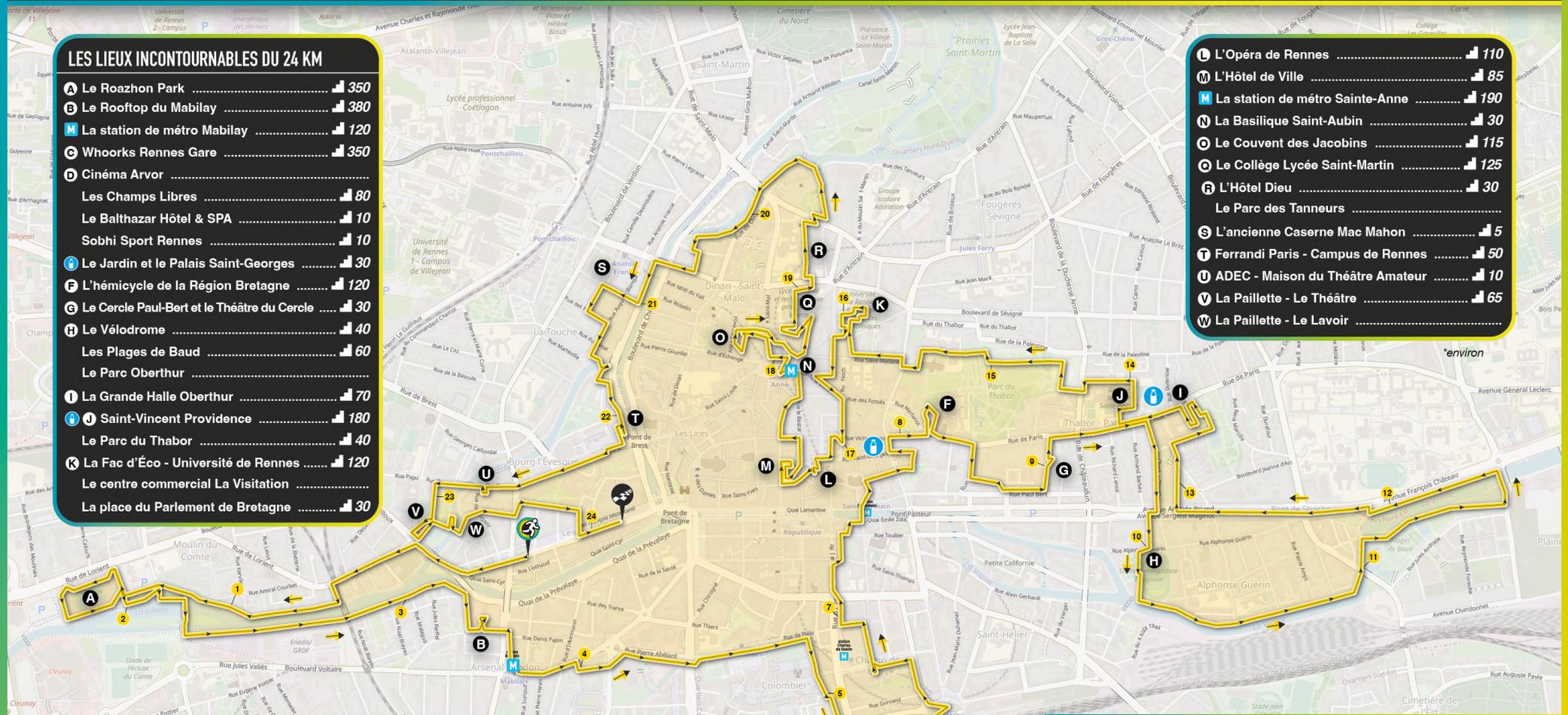
Podium
14H00

24KM

LES LIEUX INCONTOURNABLES DU 24 KM

- A** Le Roazhon Park 350
- B** Le Rooftop du Mabilay 380
- M** La station de métro Mabilay 120
- C** Whoorks Rennes Gare 350
- D** Cinéma Arvor 350
- Les Champs Libres 80
- Le Balthazar Hôtel & SPA 10
- Sobhi Sport Rennes 10
- I** Le Jardin et le Palais Saint-Georges 30
- F** L'hémicycle de la Région Bretagne 120
- G** Le Cercle Paul-Bert et le Théâtre du Cercle 30
- H** Le vélodrome 40
- Les Plages de Baud 60
- Le Parc Oberthur 70
- I** La Grande Halle Oberthur 180
- I** Saint-Vincent Providence 40
- K** La Fac d'Éco - Université de Rennes 120
- Le centre commercial La Visitation 30
- La place du Parlement de Bretagne 30

- L** L'Opéra de Rennes 110
- M** L'Hôtel de Ville 85
- M** La station de métro Sainte-Anne 190
- N** La Basilique Saint-Aubin 30
- O** Le Couvent des Jacobins 115
- O** Le Collège Lycée Saint-Martin 125
- R** L'Hôtel Dieu 30
- Le Parc des Tanneurs 5
- S** L'ancienne Caserne Mac Mahon 5
- T** Ferrandi Paris - Campus de Rennes 50
- U** ADEC - Maison du Théâtre Amateur 10
- V** La Paillette - Le Théâtre 65
- W** La Paillette - Le Lavoir 65



LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Parcours 24 km
- Borne / km
- Ravitaillement
- Sens de la course
- Station métro
- Lieux incontournables

// LES CHALLENGES

LE CHALLENGE ENTREPRISES GROUPE LEGENDRE

Ce challenge proposé aux entreprises consiste à composer une équipe de 3 coureurs, avec 1 urbantrailler par distance. À l'issue des 3 épreuves, un classement est réalisé. En 2022, 246 équipes étaient inscrites. Le challenge avait été remporté par l'équipe de la Team Atelier AGIS - Alexandre SAUREL, Jean-Marc POIRIER et Damien NEVEU - avec un temps cumulé de 3h36'33". Cette année ce challenge regroupera 380 équipes réparties sur les 3 distances.



LE CHALLENGE ROAZHON PARK

Ce challenge est organisé pendant les 3 courses des 14 et 24 km. La 1^{ère} femme et le 1^{er} homme de chaque course à rentrer dans l'enceinte du Roazhon Park, se verront offrir un maillot du Stade Rennais FC, par notre fournisseur officiel. Il y aura donc 6 maillots en jeu pour cette 5^{ème} édition.

Il est obligatoire de terminer la course pour participer à ce challenge.



LE CHALLENGE DU MEILLEUR GRIMPEUR



Ce challenge est en partenariat avec le Crédit Agricole d'Ille et Vilaine et Breizh Chrono. Cette année, les coureurs du 24 km vont se défier dans une tour au cœur du nouveau quartier d'affaires EuroRennes : Whoorks Rennes Gare.

Les coureurs auront le plaisir d'ajouter 350 marches à leur compteur dans ce lieu afin d'atteindre le 8^{ème} étage chez notre partenaire Destination Rennes.



// L'ENGAGEMENT AU PROFIT DES NEUROSCIENCES



LUTTER CONTRE LES MALADIES DE PARKINSON, ALZHEIMER, LA SCLÉROSE EN PLAQUES ET L'ÉPILEPSIE.

Rennes Urban Trail soutient BAA (Bretagne Atlantique Ambition), fonds de dotation pour la recherche & l'innovation dans l'Ouest.

Pour chaque inscription, l'association Rennes Urban Trail s'engage à reverser 2 € pour le challenge individuel et 15 € pour le challenge entreprises, au profit des neurosciences pour faire avancer la recherche sur « des causes essentielles qui nous touchent tous ».

Courons tous en tête en faveur de la recherche sur les maladies du cerveau !

En 4 ans, nous avons récolté plus de 57 000 € de dons ! Objectif 2023 : 22 000 € !



LES NEUROSCIENCES EN UN MOT

Les neurosciences sont l'étude scientifique du système nerveux. Elles ont pour but de trouver des traitements pour des maladies du cerveau et du système nerveux central, parmi les plus connues : maladie de Parkinson, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer...

LA RECHERCHE RENNAISE À L'HONNEUR

La priorité c'est l'humain ! Faire un don à l'INCR c'est avant tout aider l'avancée des recherches en neurosciences.

Donner à l'INCR c'est aussi permettre à la recherche française, bretonne plus particulièrement, de maintenir un si haut niveau d'exigence et de compétence.

Pour la maladie de Parkinson, par exemple, le Professeur Marc VÉRIN, actuel président de l'INCR, ira présenter à l'American Academy of Neurology à Boston, les travaux bretons sur l'intérêt de l'électroencéphalogramme (EEG) de Haute résolution (256 électrodes) qui permet de comprendre le dysfonctionnement des circuits cérébraux pour la maladie de Parkinson.

Faire un don c'est donc participer, aider à tout ce travail effectué par des dizaines de chercheurs et de cliniciens afin d'améliorer la vie des patients.

BRETAGNE ATLANTIQUE AMBITION



Bretagne Atlantique Ambition

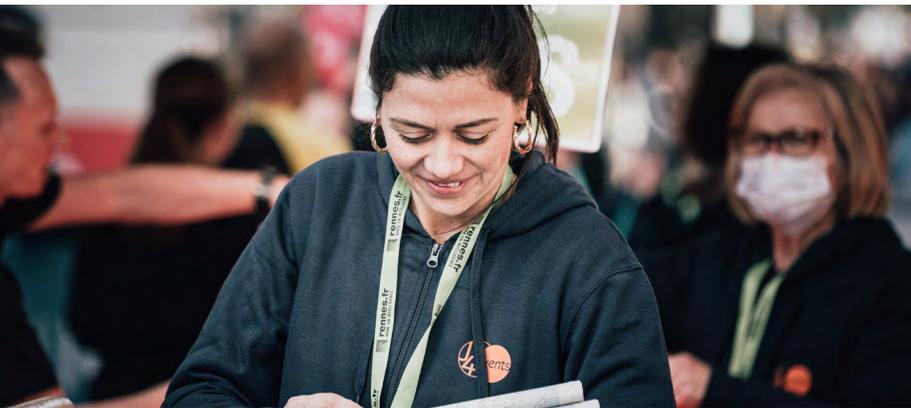
Fondé notamment par Roland BEAUMANOIR (PDG Groupe Beaumanoir) et Christian ROULLEAU (PDG Groupe Samsic), et financé par des chefs d'entreprises, le fond Bretagne Atlantique Ambition encourage le mécénat au service de la recherche et de l'innovation dans l'Ouest.

Les fonds vont au profit de la recherche médicale dans l'Ouest par la création de postes de jeunes chercheurs à Rennes qui vont travailler entre autres avec les services de neurologie des professeurs Gilles EDAN et Marc VÉRIN (CHU de Rennes).



// MERCI À NOS BÉNÉVOLES

Un évènement tel que le Rennes Urban Trail ne pourrait voir le jour sans l'aide de nombreux bénévoles. Ils sont plus de 800 à chaque édition à assurer le bon déroulement de la manifestation et à encourager les coureurs ! Merci à eux !



// MERCI À NOS PARTENAIRES

Nous remercions particulièrement la Ville de Rennes pour son accueil et sa confiance renouvelés, en ouvrant les portes des sites et monuments qui font de cette course un événement exceptionnel !

Un grand merci également à notre partenaire Destination Rennes, qui a mis à notre disposition tout son savoir-faire et ses connaissances de la Ville pour offrir aux 10 000 coureurs des contenus attractifs autour des courses.

PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



ORGANISATEUR



FOURNISSEURS OFFICIELS



RENNES Urban Trail[©]

WWW.RENNESURBANTRAIL.BZH

