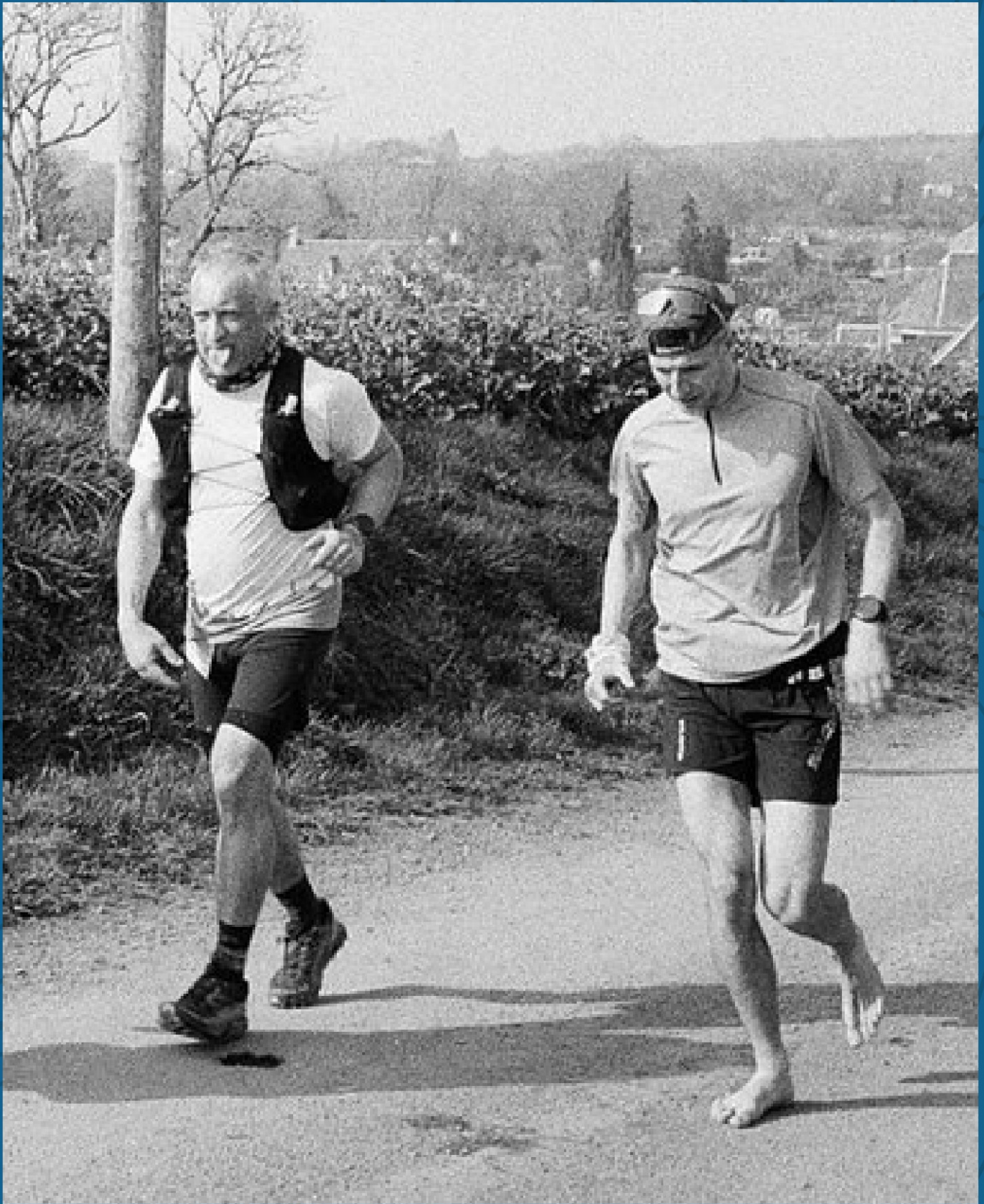


ROADBOOK 2027



LA FABRIZH RUN
7 MARS 2027

Team
Binouzh
Trail



LA FABRIZH RUN

3 ÈME ÉDITION

07 MARS 2027

lafabrizh.fr

12K

21K

30K

RANDO
10K

COUREZ POUR FABRICE

Team
Binouzh
Trail



Bienvenue



Bienvenue sur la 3^e édition de La Fabrizh Run !

La Fabrizh Run est née pour une raison simple : **courir pour Fabrice**. Pas de classement, pas de podium : juste l'envie de partager les sentiers qu'il aimait, dans un esprit convivial et solidaire, au cœur de la Suisse Normande.

Ce road book rassemble tout ce qu'il faut savoir pour préparer votre journée : le programme, les parcours tronçon par tronçon, les horaires de passage, les ravitaillements, le matériel obligatoire et les consignes de sécurité. Prenez le temps de le lire avant le 7 mars.

Comme chaque année, la course a lieu le premier week-end de mars : c'est la période de l'anniversaire de Fabrice. Au programme aussi, un **tirage au sort** avec des lots à gagner, et le nouveau **défi KOM Strava** sur la montée du Mont d'Ancre.

Merci aux bénévoles et aux partenaires qui rendent cette journée possible. Et merci à vous d'être là.

Belle course à toutes et à tous !

L'équipe de la Team Binouzh Trail

3^e ÉDITION	4 ÉPREUVES	550 DOSSARDS	1 VILLAGE, DÉPART ET ARRIVÉE
---------------------------------	----------------------	------------------------	---

SOMMAIRE

Programme du week-end	4	Matériel obligatoire	22
Départs et arrivées	5	Plan du village	23
Les quatre courses	7	Accès, parkings, consigne	24
Les parcours en détail	11	Sécurité et abandon	25
Où et quand voir les coureurs	15	Le règlement, l'essentiel	26
Défi KOM Strava	19	Nos partenaires	27
Ravitaillements	20	Contacts	28
Un trail responsable	21		



Programme

Team
Binouzh
Trail

SAMEDI 6 MARS • VEILLE DE COURSE

14h00
→ 17h00

RETRAIT DES DOSSARDS

Salle des fêtes de Hamars • 4-6 chemin de la Roque

Sam.

TIRAGE AU SORT DES LOTS

Vous découvrirez si vous avez gagné en récupérant votre dotation après la course

DIMANCHE 7 MARS • JOUR DE COURSE

6h30

OUVERTURE DU VILLAGE

Consigne, food trucks, buvette

6h30
→ 9h30

RETRAIT DES DOSSARDS

Pensez à arriver tôt : les parkings sont à 1 km

8h00
→ 10h10

DÉPARTS ÉCHELONNÉS

30 km 8h • 21 km 9h • 12 km 10h • rando 10h10

10h15

PREMIÈRES ARRIVÉES

Kinés au village après l'arrivée • derniers randonneurs vers 13h50





Programme

Team
Binouzh
Trail

DIMANCHE – DÉPART

8H

LE LÉOPARD 30 KM

DÉPART

9H

L'HERMINE 21 KM

DÉPART

10H

LA KORRIGANE 12 KM

DÉPART

10H 10

LA RANDO 10 KM

DÉPART



Programme

Team
Binouzh
Trail

DIMANCHE • ARRIVÉES

10h16

LE LÉOPARD 30 KM

Premiers attendus vers 10h16 • derniers vers 13h03

10h31

L'HERMINE 21 KM

Premiers attendus vers 10h31 • derniers vers 12h40

10h50

LA KORRIGANE 12 KM

Premiers attendus vers 10h50 • derniers vers 12h11

12h40

LA RANDO 10 KM

Premiers attendus vers 12h40 • derniers vers 13h52

Horaires estimés à partir des allures les plus rapides et les plus lentes attendues sur chaque épreuve.

APRÈS VOTRE ARRIVÉE

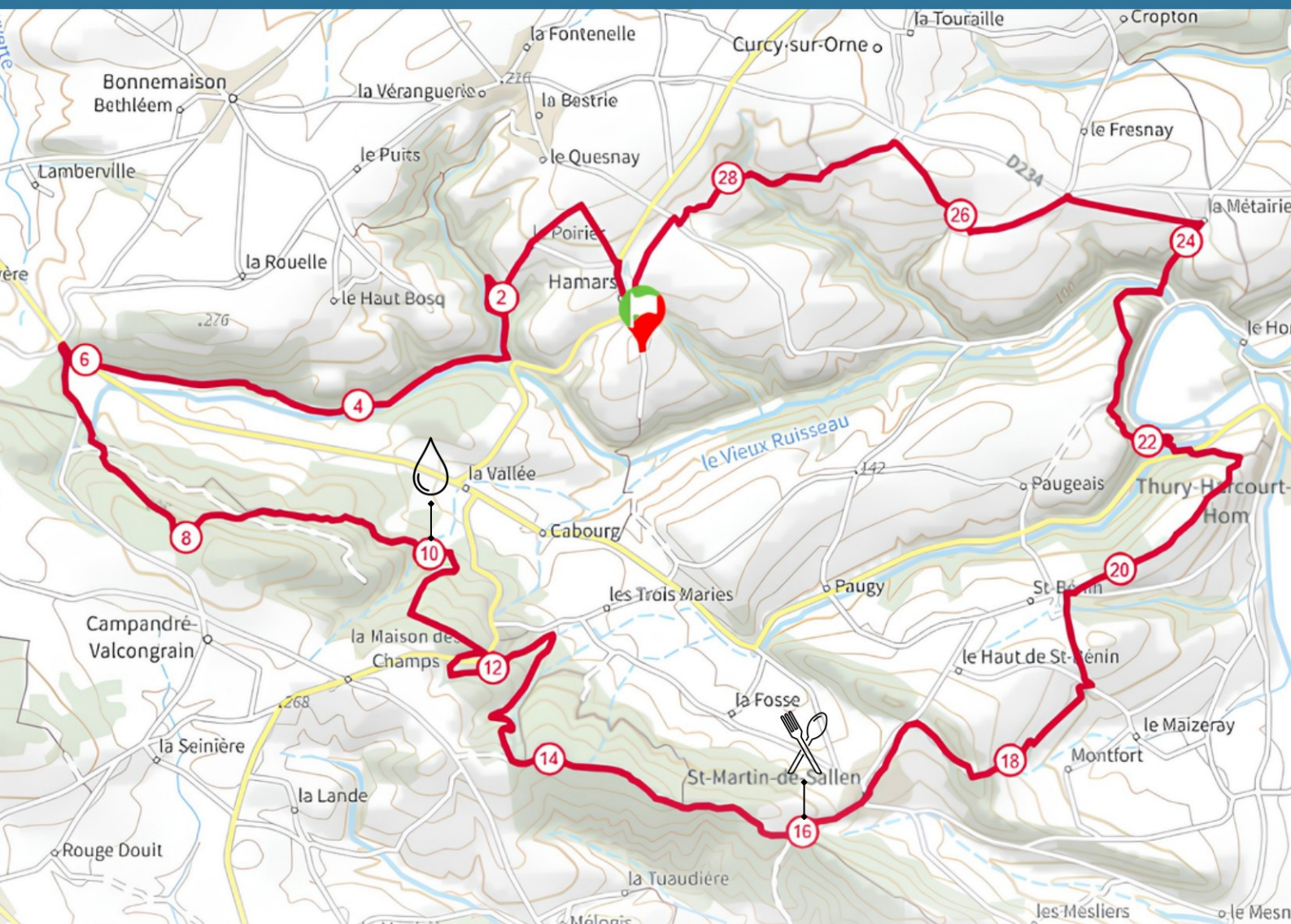
Récupérez votre **t-shirt finisher**. Le tirage au sort a eu lieu la veille : si vous avez gagné, votre lot vous est remis au même moment. Des **masseurs-kinés** vous attendent aussi au village.





Les courses

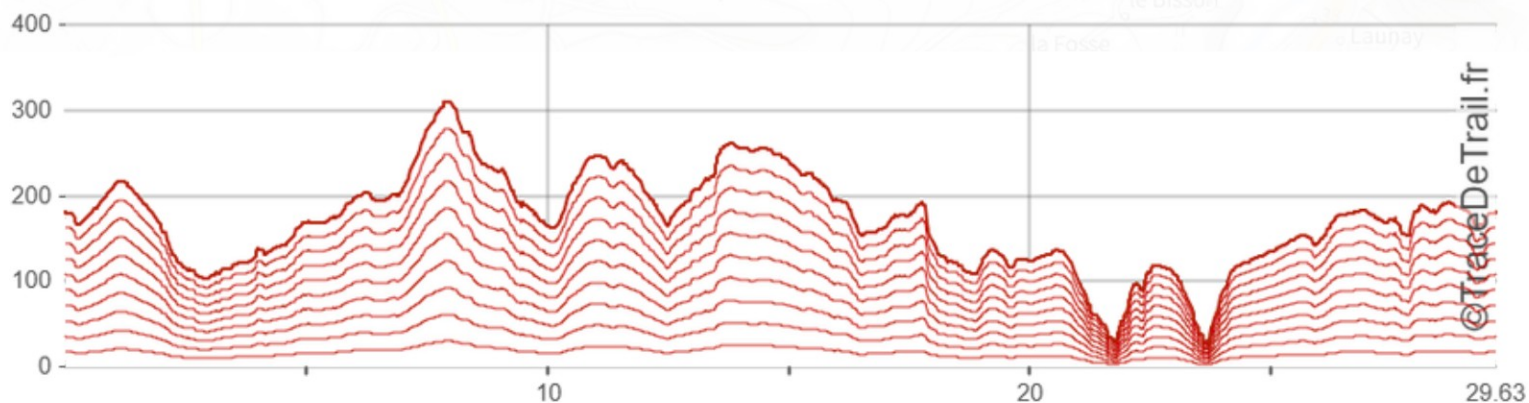
Team
Binouzh
Trail



LA FABRIZH RUN LE LÉOPARD

Distance
30 KM
Date
07.03.27

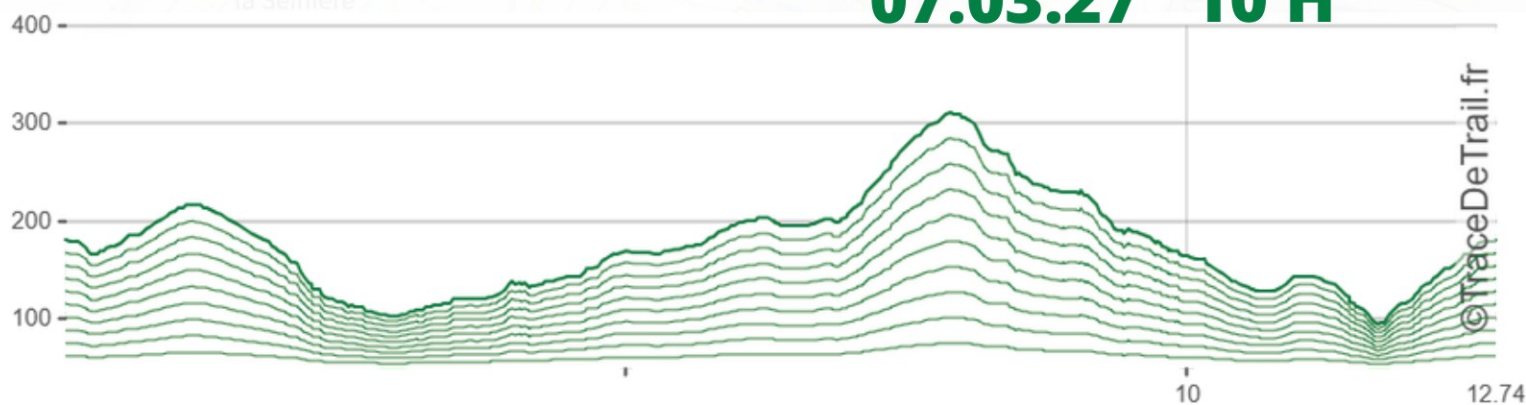
Dénivelé
900 D+
Départ
8 H





Les courses

Team
Binouzh
Trail





Les courses

Team
Binouzh
Trail



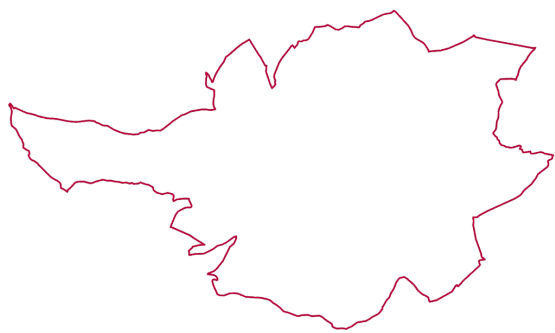


Le parcours

Team
Binouzh
Trail

LE LÉOPARD • 30 KM

DISTANCE	DÉNIVELÉ	POINT HAUT	POINT BAS	DÉPART	DOSSARDS
29,5 km	900 D+	314 m km 7,9	29 m km 23,5	8h00	150



LES POINTS CLÉS

- Départ de la salle des fêtes de Hamars à **8h00**.
- Montée vers le **Mont d'Ancre**, point culminant de la course : segment du défi KOM Strava.
- **Ravito eau** au km 10, **ravito solide** au km 16.
- Passage à la **Chapelle Saint-Joseph** (km 18) puis à la **Boucle du Hom** (km 23), point le plus bas.
- Dernier tronçon, le plus long (14 km) : gardez de la réserve après le ravito solide.

TRONÇONS

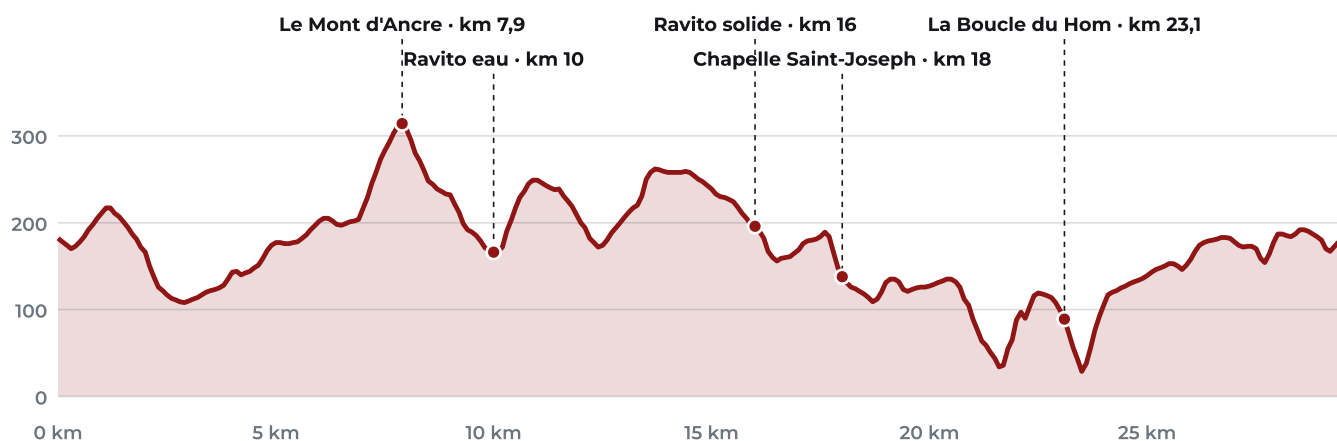
TRONÇON	DISTANCE	D+	POINT HAUT
km 0 → 10	10 km	264 D+	314 m km 7,9
km 10 → 16	6 km	189 D+	262 m km 13,7
km 16 → 29,5	14 km	385 D+	196 m km 16



TRACE GPX

Scannez pour la télécharger, ou sur lafabrizh.fr/trail-30km

PROFIL



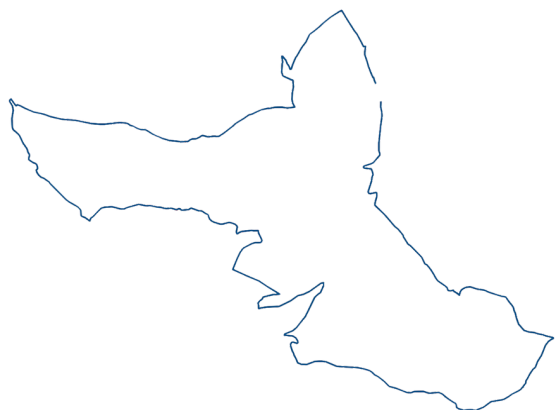


Le parcours

Team
Binouzh
Trail

L'HERMINE • 21 KM

DISTANCE	DÉNIVELÉ	POINT HAUT	POINT BAS	DÉPART	DOSSARDS
21,3 km	673 D+	314 m km 7,9	85 m km 20,3	9h00	150



LES POINTS CLÉS

- Départ de la salle des fêtes de Hamars à **9h00**.
- Tronc commun avec le 30 km jusqu'au km 16 : montée vers le **Mont d'Ancre** (défi KOM Strava).
- **Ravito eau** au km 10, **ravito solide** au km 16.
- Retour par la **rue de Paugy** (km 18) vers le village.

TRONÇONS

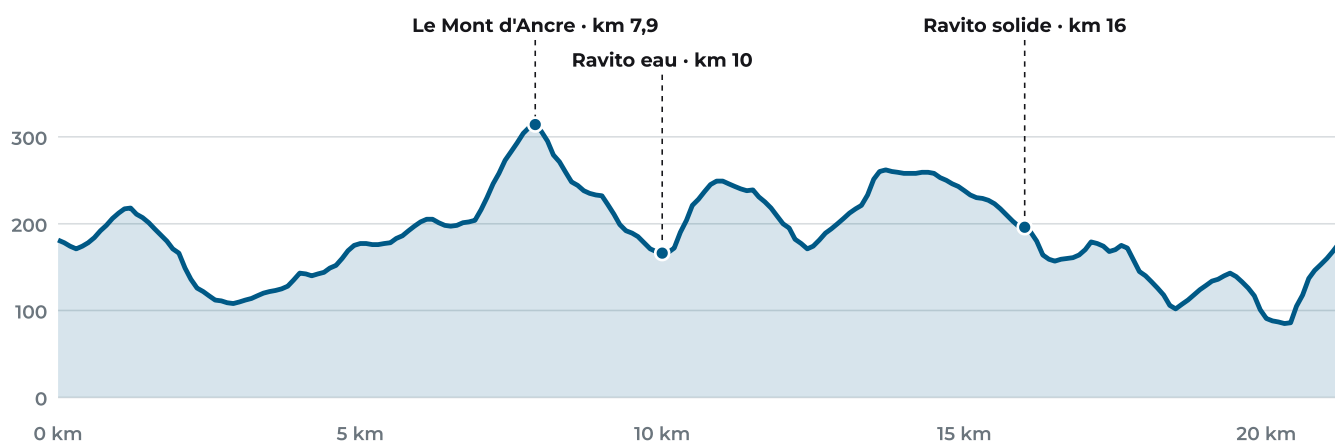
TRONÇON	DISTANCE	D+	POINT HAUT
km 0 → 10	10 km	264 D+	314 m km 7,9
km 10 → 16	6 km	189 D+	262 m km 13,7
km 16 → 21,3	5 km	174 D+	196 m km 16



TRACE GPX

Scannez pour la télécharger, ou sur lafabrizh.fr/trail-21km

PROFIL



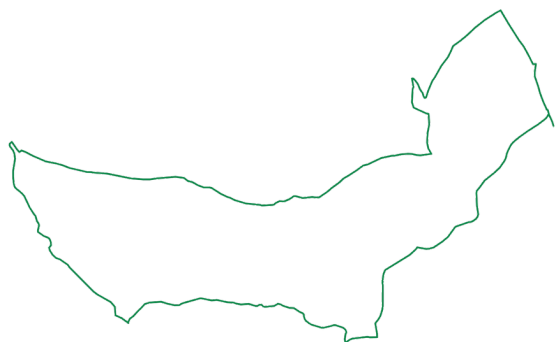


Le parcours

Team
Binouzh
Trail

LA KORRIGANE • 12 KM

DISTANCE	DÉNIVELÉ	POINT HAUT	POINT BAS	DÉPART	DOSSARDS
12,7 km	400 D+	314 m km 7,9	102 m km 11,6	10h00	150



LES POINTS CLÉS

- Départ de la salle des fêtes de Hamars à **10h00**.
- Montée vers le **Mont d'Ancre**, point culminant : segment du défi KOM Strava.
- **Ravito eau** au km 10, puis 2 km jusqu'à l'arrivée.

TRONÇONS

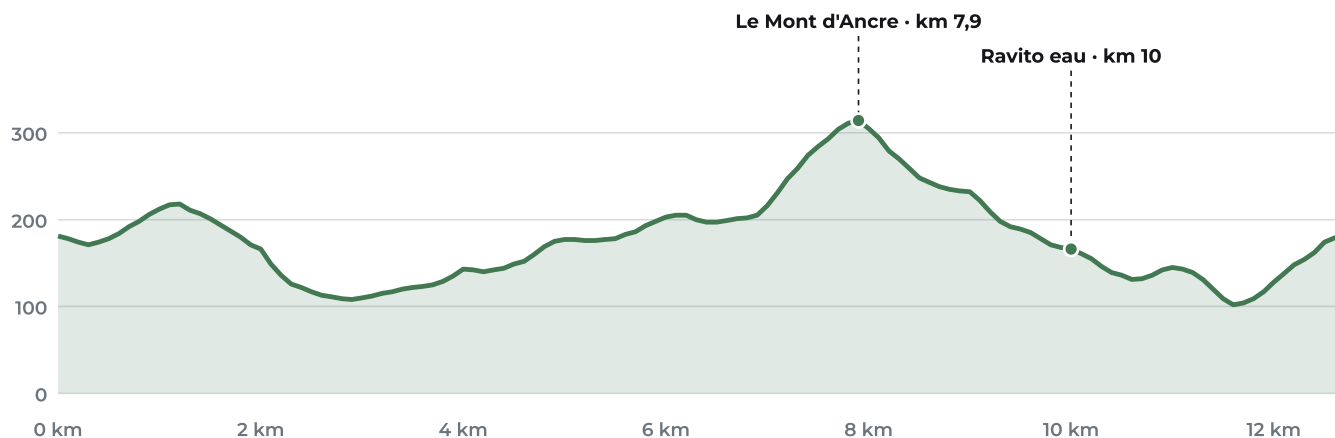
TRONÇON	DISTANCE	D+	POINT HAUT
km 0 → 10	10 km	300 D+	314 m km 7,9
km 10 → 12,7	2 km	100 D+	182 m km 12,7



TRACE GPX

Scannez pour la télécharger, ou sur lafabrizh.fr/trail-12km

PROFIL





Le parcours

Team
Binouzh
Trail

LA RANDO • 10 KM

DISTANCE	DÉNIVELÉ	POINT HAUT	POINT BAS	DÉPART	DOSSARDS
10 km	300 D+	243 m km 5,8	102 m km 8,9	10h10	100

LES POINTS CLÉS

- Départ de la salle des fêtes de Hamars vers **10h10**, juste après le 12 km.
- **Ravito eau** au km 8.
- Chiens acceptés, **tenus en laisse**. Bâtons autorisés.

TRONÇONS

TRONÇON	DISTANCE	D+	POINT HAUT
km 0 → 8	8 km	200 D+	243 m km 5,8
km 8 → 10	2 km	100 D+	182 m km 10



TRACE GPX

Scannez pour la télécharger, ou sur lafabrizh.fr/randonnee

PROFIL





Où et quand voir les coureurs



LE LÉOPARD • 30 KM • DÉPART 8H00

POINT DE PASSAGE	KM	PREMIERS	DERNIERS	SUR PLACE
Village départ	0	8h00	8h00	
Sous le Mont d'Ancre (A1)	6	8h27	9h01	Point spectateurs
Ravito eau	10	8h46	9h43	Eau
Ravito solide	16	9h13	10h44	Eau + solide
Saint-Bénin (A6)	19	9h28	11h17	Point spectateurs
Boucle du Hom (A7)	24	9h47	11h58	Point spectateurs
Curcy-sur-Orne (A8)	27	10h04	12h36	Point spectateurs
Village arrivée	30	10h16	13h03	Ravitaillement complet

Les codes A1, A5... repèrent les points d'accès spectateurs. Horaires estimés à partir des allures les plus rapides et les plus lentes attendues.



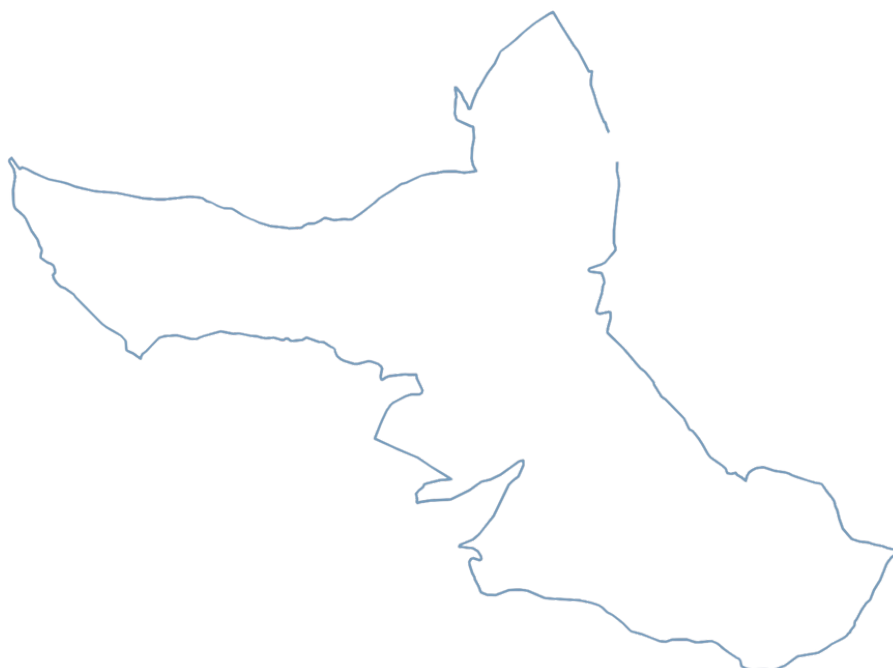
Où et quand voir les coureurs



L'HERMINE • 21 KM • DÉPART 9H00

POINT DE PASSAGE	KM	PREMIERS	DERNIERS	SUR PLACE
Village départ	0	9h00	9h00	
Sous le Mont d'Ancre (A1)	6	9h25	10h00	Point spectateurs
Ravito eau	10	9h42	10h43	Eau
Ravito solide	16	10h07	11h43	Eau + solide
Rue de Paugy (A5)	18	10h17	12h06	Point spectateurs
Village arrivée	21	10h31	12h40	Ravitaillement complet

Les codes A1, A5... repèrent les points d'accès spectateurs. Horaires estimés à partir des allures les plus rapides et les plus lentes attendues.





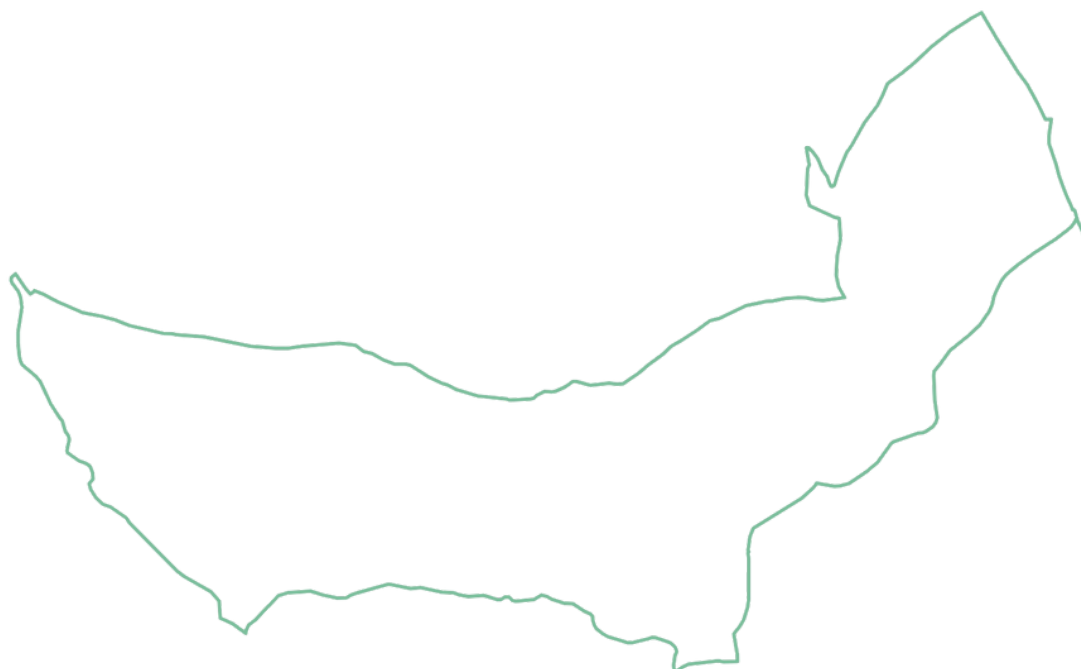
Où et quand voir les coureurs



LA KORRIGANE • 12 KM • DÉPART 10H00

POINT DE PASSAGE	KM	PREMIERS	DERNIERS	SUR PLACE
Village départ	0	10h00	10h00	
Sous le Mont d'Ancre (A1)	6	10h23	11h00	Point spectateurs
Ravito eau	10	10h39	11h42	Eau
Village arrivée	12	10h50	12h11	Ravitaillement complet

Les codes A1, A5... repèrent les points d'accès spectateurs. Horaires estimés à partir des allures les plus rapides et les plus lentes attendues.





Où et quand voir les coureurs



LA RANDO • 10 KM • DÉPART 10H10

POINT DE PASSAGE	KM	PREMIERS	DERNIERS	SUR PLACE
Village départ	0	10h10	10h10	
Ravito eau	8	12h00	12h53	Eau
Village arrivée	10	12h40	13h52	Ravitaillement complet

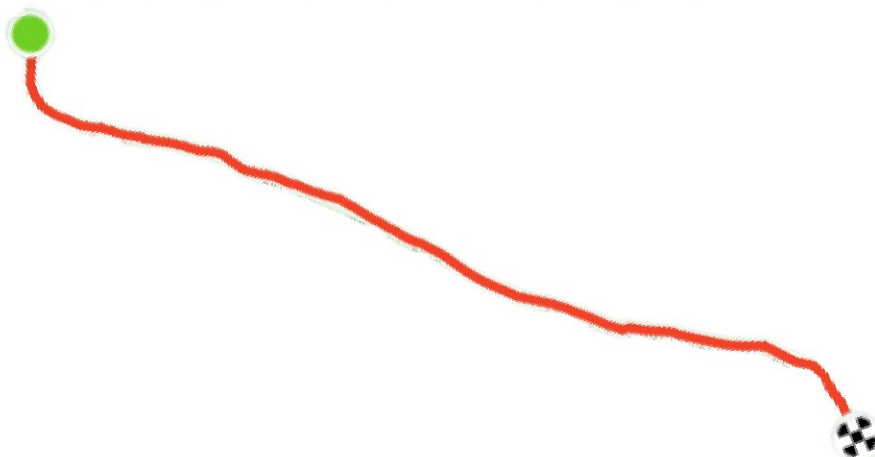
Les codes A1, A5... repèrent les points d'accès spectateurs. Horaires estimés à partir des allures les plus rapides et les plus lentes attendues.





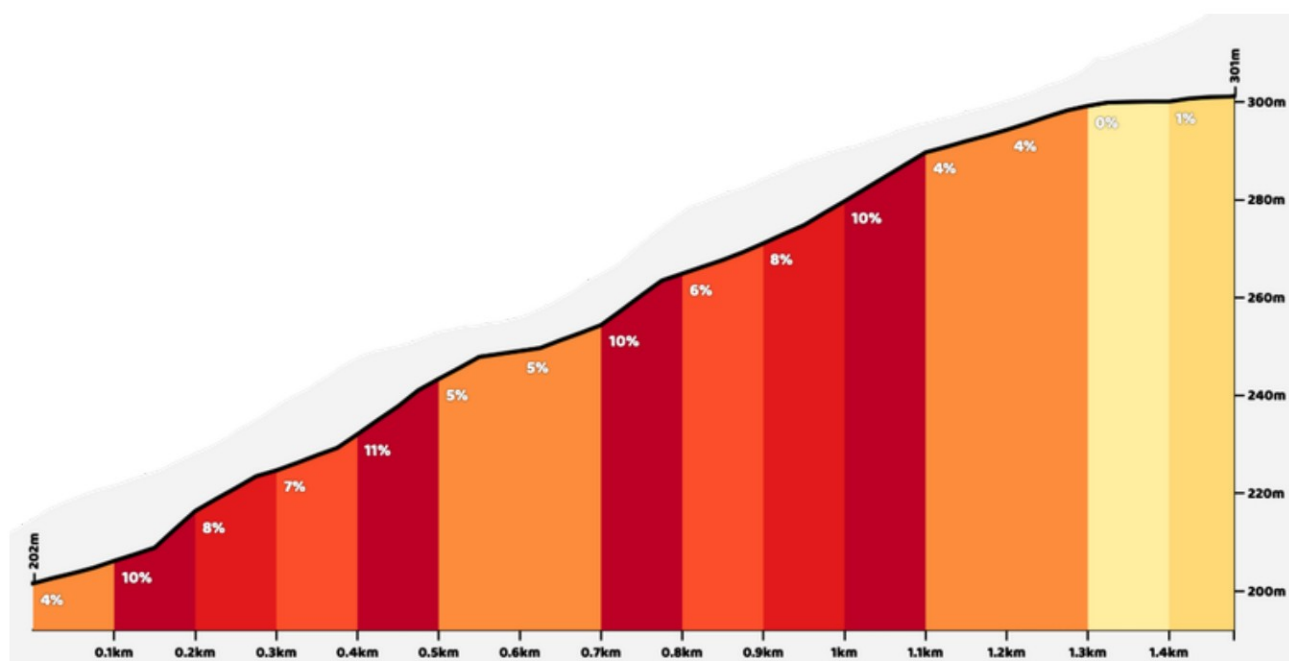
KOM STRAVATM

SOIT LE PLUS RAPIDE / ASCENSION MONT ANCRE
SEGMENT DE 740 M / 88 D+



LE 1ER ET LA 1ERE GAGNERONT UN CADEAU

*UNIQUEMENT SUR STRAVA
EN PUBLIC





Ravitaillements



	30 KM	21 KM	12 KM	RANDO
RAVITO EAU	km 10	km 10	km 10	km 8
RAVITO SOLIDE	km 16	km 16	—	—
ARRIVÉE	complet	complet	complet	complet

RAVITO EAU

De l'eau pour remplir flasques et poches à eau. Arrivez avec votre réserve entamée, pas vide.

RAVITO SOLIDE (KM 16) ET RAVITO D'ARRIVÉE

BOISSONS

Eau, coca

SALÉ

TUC, fromage, jambon

SUCRÉ

Bananes, pommes, oranges, fruits secs

Liste non exhaustive, susceptible d'évoluer. Pensez à votre éco-cup : elle fait partie du matériel obligatoire des trails.

AU VILLAGE

BUVETTE

Vente de crêpes, café, eau, coca et limonades.

BRASSERIE

Les bières artisanales de la brasserie L'Escale, pour la bière d'arrivée.

FOOD TRUCKS

Poke bowls, pizzas et burgers.



Un trail responsable



Les sentiers de la Suisse Normande nous sont prêtés pour une journée. On les rend comme on les a trouvés.

ZÉRO DÉCHET

Emballages de gels et de barres : gardez-les sur vous jusqu'à une poubelle de ravitaillement. Pensez à votre **éco-cup**, elle fait partie du matériel obligatoire des trails.

RESTEZ SUR LE BALISAGE

Pas de raccourci, pas de hors-piste : on protège la végétation et les talus, et on respecte les propriétaires qui nous ouvrent leurs chemins.

CLÔTURES ET ANIMAUX

En traversant une pâture, refermez les barrières derrière vous. Près des animaux : pas de cris, bâtons près du corps.

DISCRÉTION

Dans les hameaux et les bois, on encourage les copains sans réveiller tout le village à 8h du matin.

COVOITURAGE

Les trois parkings sont à 1 km du village et leur place est comptée : venez à plusieurs par voiture.

LE BALISAGE

Il est posé la veille et retiré dès la fin de la course. Si vous voyez une rubalise arrachée, signalez-la au prochain signaleur.



Matériel obligatoire



	LE LÉOPARD 30 KM	L'HERMINE 21 KM	LA KORRIGANE 12 KM
ÉCO-CUP	×	×	×
RÉSERVE D'EAU	1 L	1 L	1 L
RÉSERVE ALIMENTAIRE	×	×	×
SIFFLET	×	×	×
VESTE DE PLUIE	×	×	×
COUVERTURE DE SURVIE	×	×	×
TÉLÉPHONE CHARGÉ	×	×	×

Gardez tout votre matériel sur vous pendant toute la course.

AUTORISÉ ET CONSEILLÉ

Bâtons autorisés sur toutes les épreuves. En mars, prévoyez des chaussures de trail qui accrochent : les chemins peuvent être boueux.

RANDONNÉE

Prévoyez au minimum une réserve d'eau et votre gobelet. Chiens acceptés, tenus en laisse.



plan site

Team
Binouzh
Trail





Sur place



LE VILLAGE

Salle des fêtes de Hamars
4-6 chemin de la Roque
14220 Hamars • Le Hom

GPS 48.99518, -0.54454



ITINÉRAIRE

Scannez pour ouvrir le trajet
dans votre GPS

PARKINGS

Trois parkings à environ **1 km** du village.
Comptez un quart d'heure à pied, en plus du
retrait des dossards, avant votre départ.

CONSIGNE

Une consigne est mise en place au village :
déposez vos affaires avant le départ, récupérez-
les après la course.

TOILETTES

Les **toilettes** sont tout à droite de la salle des
fêtes : pensez-y avant votre départ. **Pas de
douches sur place** : prévoyez des affaires de
rechange, à laisser à la consigne.

RESTAURATION

Food trucks (poke bowls, pizzas, burgers), bières
de la brasserie L'Escale, crêpes, café et boissons
fraîches à la buvette.

SUPPORTERS BIENVENUS

Départ et arrivée au même endroit : le village est le meilleur poste d'observation de la journée.
Pour voir passer les coureurs sur le parcours, reportez-vous aux pages « Où et quand voir les
coureurs ».



Sécurité

Team
Binouzh
Trail

PC COURSE

07 68 01 15 95

URGENCES

112

SAMU

15

POMPIERS

18



ENREGISTREZ LE PC COURSE AVANT LE DÉPART

Scannez pour l'ajouter à votre téléphone. Le 112 fonctionne même sans réseau de votre opérateur.

ACCIDENT OU MALAISE SUR LE PARCOURS

- 1 Protégez** : mettez le coureur, et vous-même, à l'abri du passage des autres coureurs.
- 2 Alertez** : appelez le PC course, ou le 112 en cas d'urgence vitale. Si vous ne pouvez pas appeler, demandez au coureur suivant de prévenir le prochain signaleur.
- 3 Communiquez la position** : course, numéro de dossard, dernier point de passage ou ravito, kilomètre approximatif.
- 4 Couvrez** : sortez la couverture de survie pour éviter le refroidissement en attendant les secours.

SUR LE PARCOURS

La course est encadrée par des **signaleurs** aux croisements. Suivez uniquement le balisage officiel et respectez leurs consignes, notamment aux traversées de route.

EN CAS D'ABANDON

Prévenez **impérativement** un signaleur, un ravitaillement ou le PC course : l'organisation doit savoir que vous n'êtes plus sur le parcours.

MÉTÉO

En mars, le temps change vite. Pour votre sécurité, l'organisation peut modifier un parcours ou arrêter une épreuve.

SOLIDARITÉ

Un coureur à terre passe avant tout le reste : on s'arrête, on aide, on prévient.



Règlement

Team
Binouzh
Trail

QUI PEUT PARTICIPER ?

- **12 km** : nés en 2010 ou avant
- **21 et 30 km** : 18 ans minimum
- Trails : **licence FFA ou PPS** obligatoire
- Randonnée : tous âges, sans justificatif

DOSSARD

- Retrait samedi 14h-17h, dimanche 6h30-9h30
- L'engagement est personnel
- Transferts acceptés jusqu'à 7 jours avant la course, via l'organisation
- Dossard porté devant, visible

INSCRIPTIONS

- Uniquement en ligne sur **123 Go**
- Du 1^{er} novembre 2026 au 22 février 2027 à 23h59
- **Aucune inscription sur place**
- 150 dossards par trail, 100 pour la rando

SUR LE PARCOURS

- **Aucune barrière horaire**
- Suivre intégralement le balisage officiel
- Aucun déchet laissé dans la nature
- Bâtons autorisés
- Chiens : randonnée uniquement, en laisse



RÈGLEMENT COMPLET 2027

Scannez pour le lire en entier, ou sur lafabrizh.fr/reglement



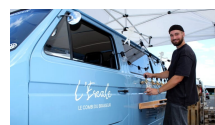
Nos partenaires



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



TECHNIQUES ET LOGISTIQUES



RESTAURATION ET VILLAGE



AVEC LE SOUTIEN DE



Merci à eux : sans leur soutien, pas de dossards, pas d'assurance, pas de ravitos.



COUREZ POUR FABRICE

Merci d'être là, et merci à tous nos bénévoles. Rendez-vous le 7 mars 2027 à Hamars.



LAFABRIZH.FR



DEVENIR BÉNÉVOLE



INSTAGRAM



FACEBOOK

PC course **07 68 01 15 95** · Urgences **112**

fabrizh.run@gmail.com

Team
Binouzh
Trail