

# Road Book 2025

85 • POUZAUGES - Lac de l'Espérance

## Road Book 2025

la DEMO  
NIAK

TRAIL À ÉLIMINATION

Départ samedi 5 Juillet à 17h

1 boucle de 6km700 (150d+) en moins d'une heure

OSEREZ-VOUS TENTER 24 BOUCLES EN 24 HEURES ?



[www.abvpouzauges.fr](http://www.abvpouzauges.fr)

Bonjour à tous !

La Démoniak arrive dans 7 jours. La préparation se termine et la chaleur devrait être l'invitée de ce premier week-end de juillet.

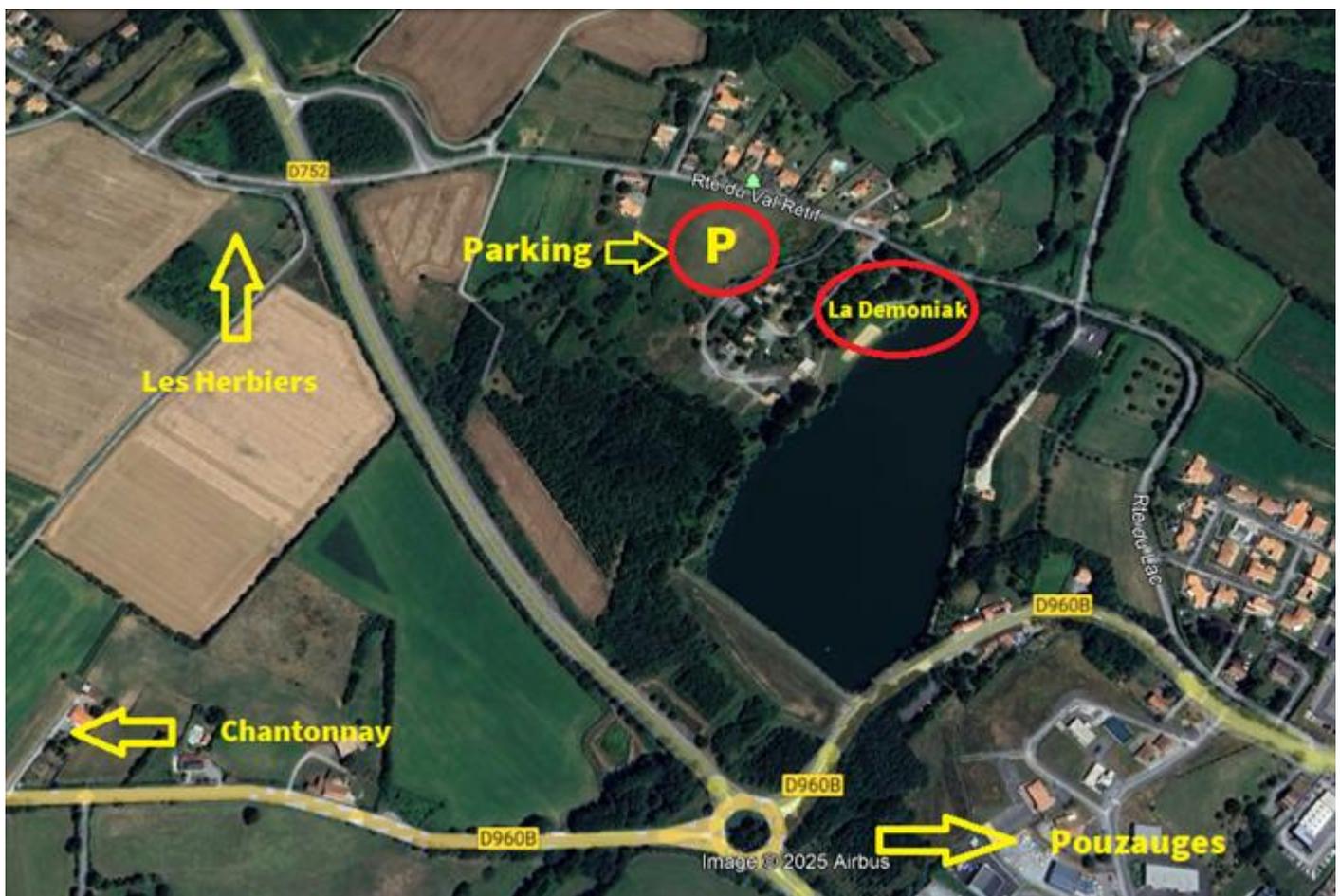
L'équipe de la Démoniak vous remercie pour votre inscription. La course affiche complet, vous serez plus de 150 à vous élancer sur le circuit.

Différentes informations complémentaires sont disponibles sur le site de [time pulse](#), le règlement de l'épreuve notamment: → [Règlement de l'épreuve](#)

Voici diverses informations complémentaires sur l'organisation générale :

**Accès « Parking » : (important à respecter)**

Voici le point GPS ( 46°46'55.05"N, 0°51'17.97"O ) qui vous indiquera le parking, merci de le respecter pour le bon déroulement de la manifestation (voir plan ci-dessous). L'entrée se fait par la route du Val Retif des deux côtés, suivez le fléchage jaune (parking). Merci de respecter cette consigne pour libérer les différents parkings vite saturés par le public. Ce parking est situé à moins de 200 m du départ.



**Retrait des dossards à partir de 14h le samedi 6 juillet** au Lac de l'Espérance sur la Zone de départ.

## Ravitaillement

Pendant le retrait des dossards, après vérification des certificats/licences valides pour les retardataires, nous vous donnerons uniquement votre packaging ravitaillement individuel. **Votre Polo finisher sera distribué à l'issue de votre course au PC course.**

Dans ce pack personnel, vous y trouverez :

- 1 bouteille de St-Yore 1L15
- 1 bouteille d'eau 1L
- 1 Pitch
- 1 Pom'pote
- 1 banane
- 1 pomme
- 1 paquet de bonbons
- 1 paquet de chips.

**Attention, nous n'aurons pas d'autres stocks concernant la partie solide. A vous de prévoir votre ravitaillement durant votre course. Pour la partie liquide : la St Yore, l'eau et le coca vous seront proposés à chaque tour.**

**Le seul point de ravitaillement sera situé sur la zone d'arrivée/départ.**

**Une soupe maison chaude sera disponible dans la boucle de minuit et peut-être des surprises supplémentaires !!! Pensez à prévoir votre gobelet.**

## Zone Camp assistance coureurs :

➤ Vous avez la possibilité, et nous vous le conseillons, d'installer une petite tente individuelle ou tonnelle. Merci de vous regrouper entre coureurs de mêmes clubs, associations, entre amis ou autres..., pour limiter l'espace « zone camp ». Serrez-vous au maximum pour une meilleure course pour tout le monde. Regardez la liste des inscrits, peut-être retrouverez-vous une connaissance pour faire chambre commune ↓

[Liste des inscrits Demoniak 2025](#)



➤ Un sanitaire est sur place ainsi qu'une douche extérieure non chauffée.

Attention, des douches sont disponibles cette année, via notre partenaire le camping du Lac de Pouzauges :

→ [Camping du lac de Pouzauges](#)

➤ L'assistance est possible sur toute la zone camp durant toute la course.

➤ **Attention, le domaine est public.** Ne laissez pas traîner vos affaires de grandes valeurs. Nous sommes sur place, mais nous ne pouvons être derrière chaque tente. C'est pourquoi une assistance et un regroupement de coureurs sous une même tente sont conseillés, pour une meilleure surveillance : tout le monde s'entraide, voilà notre esprit !

## Départ

Notre zone départ/arrivée est située au Lac de l'Espérance à Pouzauges. Un espace avec tivolis nous est réservé à l'organisation. Nous n'avons pas de salle d'accueil, cela fait partie de la course "La Démoniak", quelle que soit la météo, à vous de vous adapter.

Le premier départ sera donné à 16h50 avec ouvreur et serre file. 10 minutes sont donc ajoutés sur cette première boucle pour vous permettre le repérage des lieux soit 1h10. Le second départ sera à 18h, puis 19h et ainsi de suite (toutes les heures pile) jusqu'à .... dimanche 17h !

## Matériel obligatoire et conseillé

**Lampe frontale obligatoire** à partir de 22h, **bâtons interdits** sur les 24h, **gobelet obligatoire** pour notre **partie liquide froide ou chaude**. Aucun gobelet ne sera distribué, porte-dossard et batterie externe conseillés. Pas de prise électrique sur site.

## Restauration et buvette

Une buvette (bière et soft) et un Food truck (pâtes) seront de la partie le samedi soir sur la zone de la Démoniak. Le bar réouvrira seulement le dimanche à partir de 10H.

→ Pas de restauration salée le dimanche !

Le suivi live sera sur la page Facebook de l'ABV Pouzauges en publiant quelques news.

<https://www.facebook.com/ABVPouzauges>

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

L'équipe de la Démoniak

