

TRAIL des GORGES de l'ARDECHE

ROADBOOK COUREUR



ÉDITION 2024



ÉDITO

Bienvenue à Saint-Martin-d'Ardèche pour la 18ème édition du Trail des Gorges de l'Ardèche.

De la «Découverte» à «l'Ultra des Gorges » de l'Ardèche, c'est un cadre naturel exceptionnel qui vous attend.

Il vous faudra, quelque soit le format de la course choisie, gérer votre course afin de franchir la ligne d'arrivée. Il ne faut pas minimiser la difficulté de la course à son seul dénivelé, les sentiers que vous vous apprêtez à emprunter sont techniques et nécessitent toute votre vigilance.

Pour organiser ce Trail, notre association peut compter sur une centaine de bénévoles de notre commune et celles alentours, mais également sur plusieurs associations locales : l'équipe du Raid de Vallon-Pont d'Arc et du Triathlon des Gorges de l'Ardèche, celle du Trail des 36000 et le Club vélo de Pont-Saint-Esprit.

La municipalité de Saint-Martin d'Ardèche nous apporte une aide précieuse tout on long de l'année (subventions et services techniques).

Nous n'oublions pas la mairie de St-Marcel-d'Ardèche qui nous permet le passage dans sa superbe grotte.

Les conseils départementaux de l'Ardèche et du Gard, les communautés de communes "Du Rhône aux Gorges de l'Ardèche" et "Provence Occitanie", la région Auvergne-Rhône-Alpes, la mairie d'Aiguèze, ainsi que plusieurs PME du secteur nous soutiennent soit par des financements directs, soit par des dotations.

Le Trail des Gorges de l'Ardèche se veut une fête pour tous ceux qui viennent chez nous ! Nous savons qu'ils y trouvent le meilleur de ce que l'Ardèche (du Sud !!!) et particulièrement Saint-Martin d'Ardèche savent offrir : l'accueil, la générosité et la convivialité.

Ce roadbook vous permettra d'avoir les informations pour être prêts pour le jour J. Profitez de votre course ! On vous attend !

L'équipe du C.N.G.A



AU SOMMAIRE...

EDITO	3
PROGRAMME 2024	4
INFORMATIONS IMPORTANTES	5
LES PARCOURS :	6
L'Ultra des Gorges - 73km	6
La Traversée - 42km.....	7
Les Balcons - 26km.....	8
La Découverte - 11km.....	9
BARRIÈRES HORAIRES ET RAVITAILLEMENTS	9
REGLEMENT	10
Organisation.....	10
Inscriptions.....	10
Retrait des dossards.....	10
Matériel obligatoire.....	11
Barrières horaires.....	11
Abandons	11
RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL	12
INFORMATIONS SECURITE ET BALISAGE	13
INFORMATIONS PRATIQUES	14
Parkings.....	14
Sanitaires.....	14
PARTENAIRES	15

LE PROGRAMME 2024

SAMEDI 18 MAI

15H - 20H

Retrait des dossards
toutes courses

18H

Briefing coureurs
toutes courses

DIMANCHE 19 MAI

4H

Départ : **Ultra des Gorges - 73 km**
Pas de retrait de dossard le dimanche

À PARTIR DE 6H00

Retrait des dossards
La Traversée - 42 km

À PARTIR DE 6H45

Retrait des dossards
Les Balcons - 26 km

À PARTIR DE 7H00

Retrait des dossards
La Découverte - 11 km

6H45

Départ : **La Traversée - 42 km**

7H30

Départ : **Les Balcons - 26 km**

8H15

Départ : **La Découverte - 11 km**

13H00
Podiums
11km et 26km

16H00
Podiums
42km et 73km

19H00
Dernière arrivée prévue !

LUNDI 20 MAI



DE 8H30 À 10H00
Inscription (7€) et départ libre
Rando trail - 11km

Parcours de 11km environ affiché
le jour même, reprend une partie du
PARCOURS DÉCOUVERTE

Les inscriptions sont intégralement
reversées à l'association
ROAD RIDERS au profit d'actions menées
pour la **lutte contre le cancer du sein**

13H00
Fermeture du ravitaillement
d'arrivée **Rando-trail**



INFORMATIONS IMPORTANTES

- **Retrait des dossards, départs et arrivée des courses :** Place du Sablas - St-Martin d'Ardèche
- **Inscriptions sur place :** NOUVEAU PAIEMENT CB, chèques ou espèces
- **Prévoir votre porte-dossard ou vos épingles à nourrices,** non fournies par l'organisation
- **Flasque ou gobelet personnel obligatoire au départ de la course,** pas de gobelets sur les ravitaillements
- **Inscriptions et départ de la rando trail :** Place du Sablas - St-Martin d'Ardèche
- **Traces GPS :** télécharger les traces la veille de la course, les parcours étant susceptibles d'être modifiés jusqu'au départ selon météo ou d'autres contraintes terrains

LES PARCOURS

L'ULTRA DES GORGES

COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2024 - 100K
DÉPART DIMANCHE 19 MAI - 4H

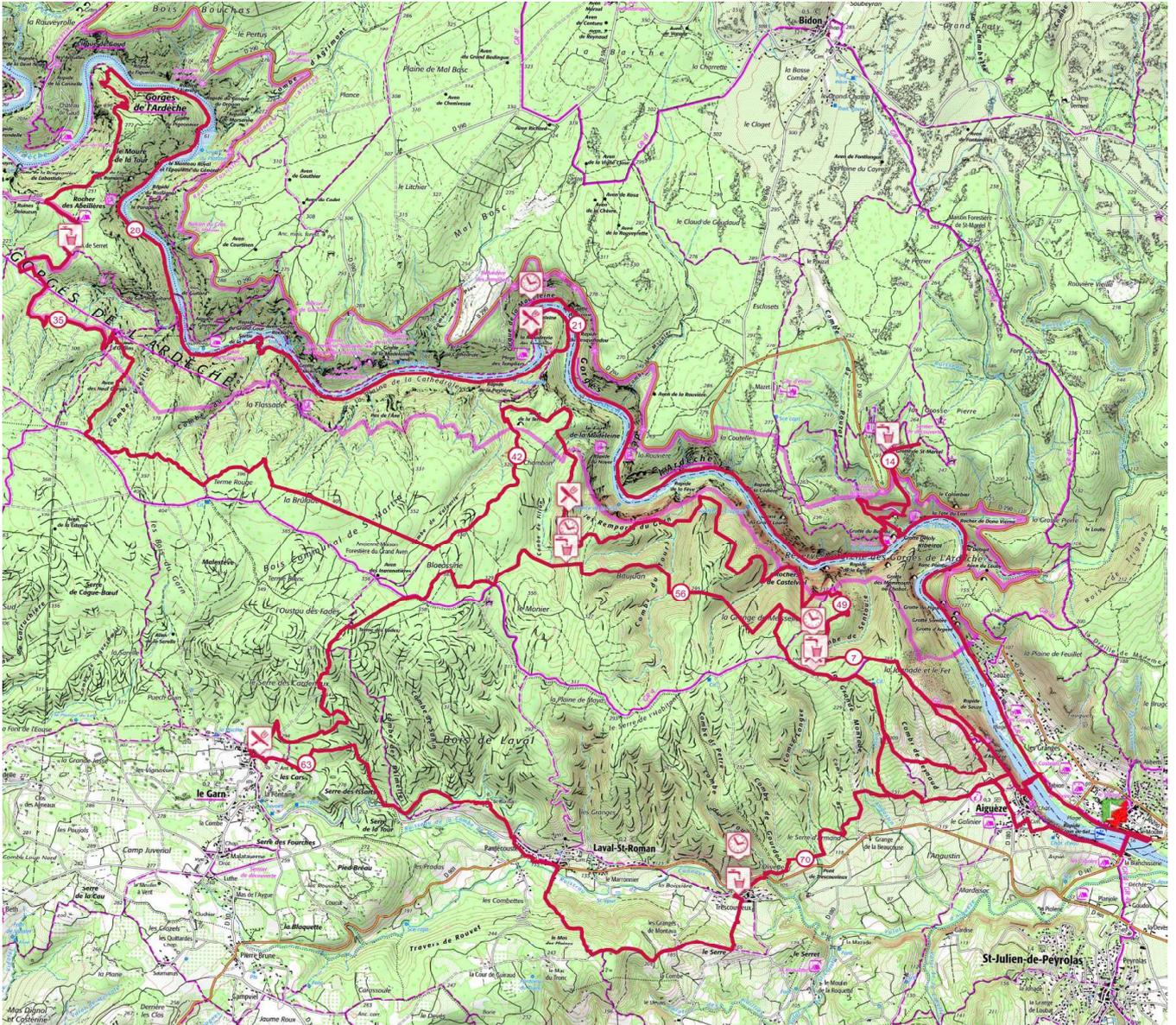
TRACE
DE
trail

Trail des Gorges de l'Ardèche 2024 73 km

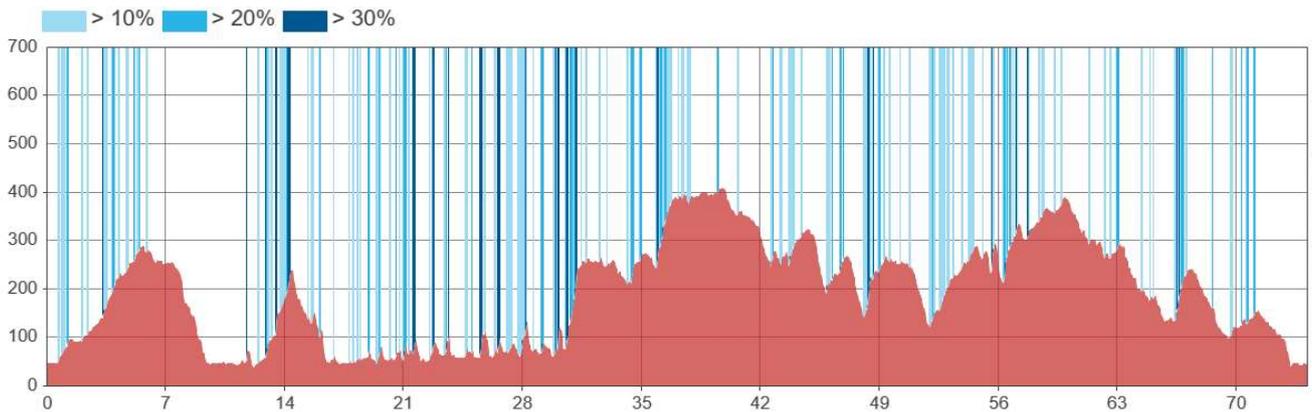
74.1 km  2840 m  2840 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appi TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



LES PARCOURS

LA TRAVERSÉE

COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2024 - 50K
DÉPART DIMANCHE 19 MAI - 6H45

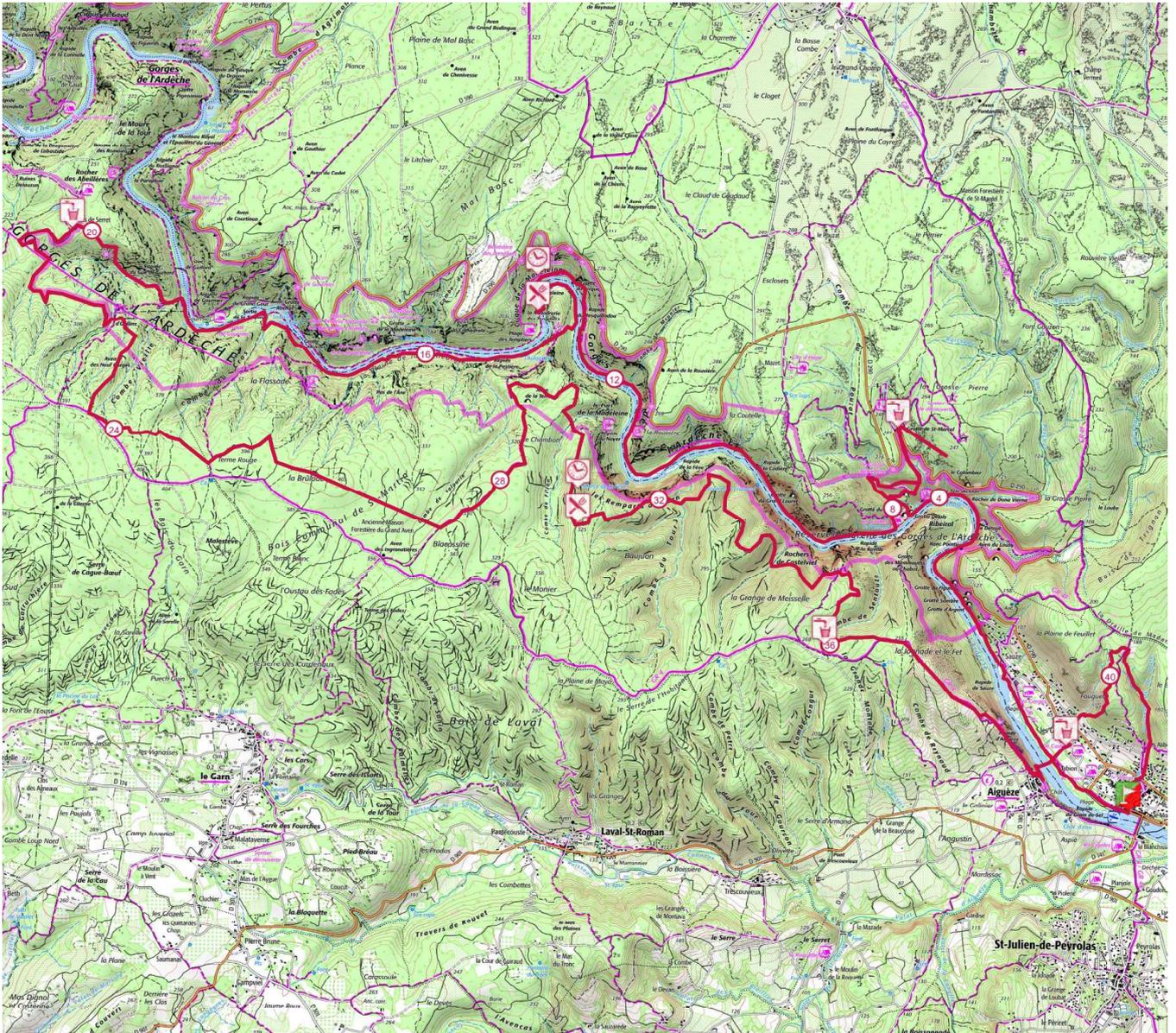
TRACE
DE
trail

Trail des Gorges de l'Ardèche 2024 42 km

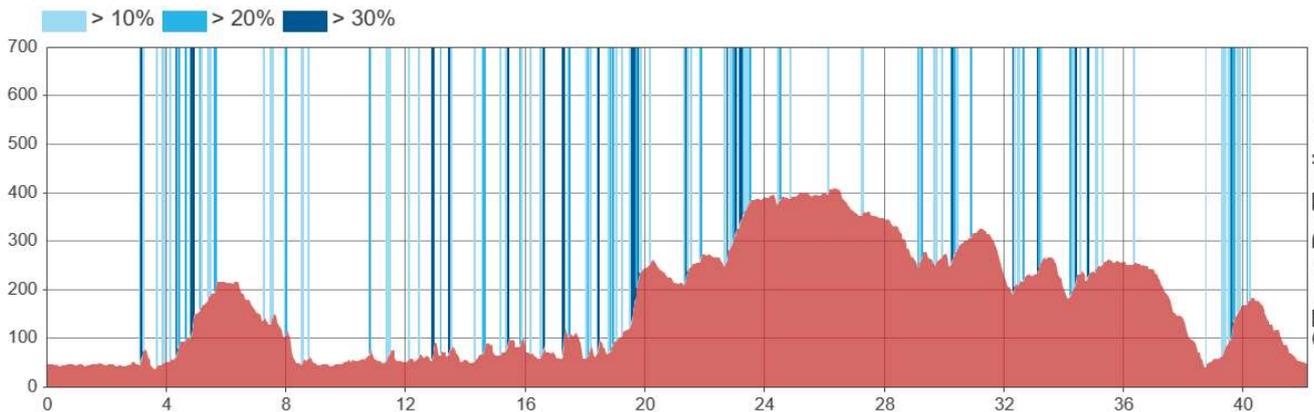
42.1 km  1660 m  1650 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



LES PARCOURS

LES BALCONS

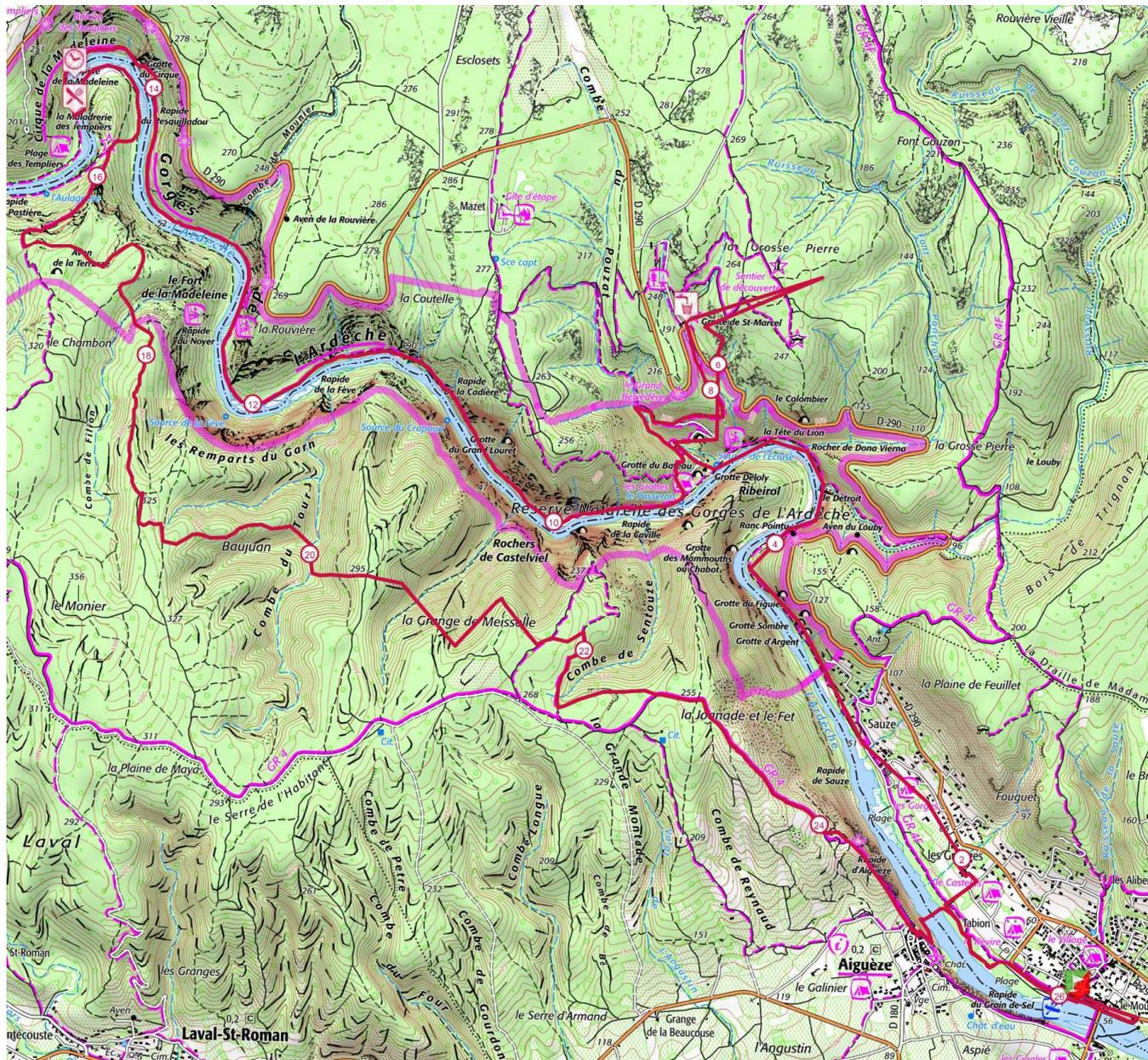
COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2024 - 20K
DÉPART DIMANCHE 19 MAI - 7H30



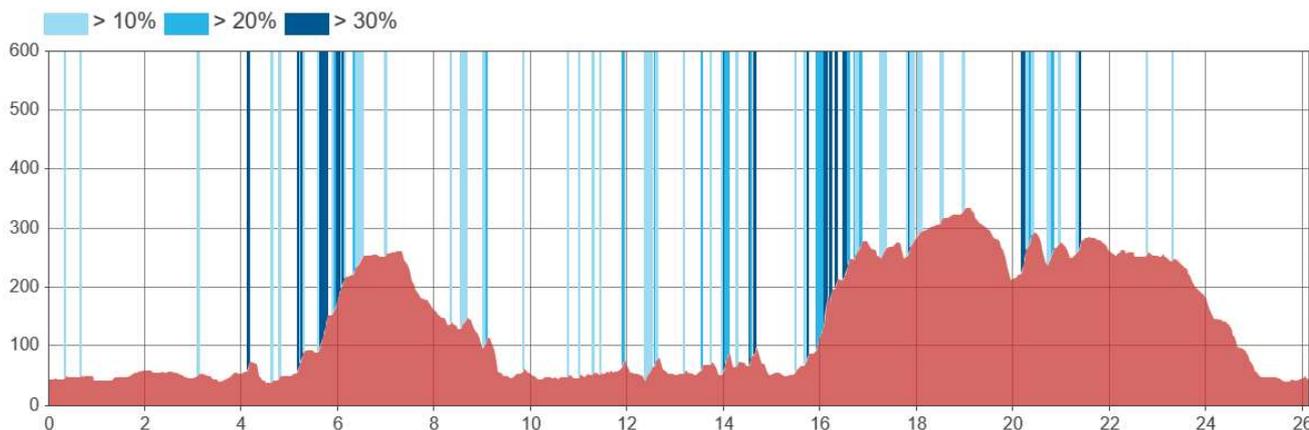
26.1 km 1090 m 1090 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



©TraceDeTrail.com

LES PARCOURS

LA DÉCOUVERTE

11KM - 380 D+
DÉPART DIMANCHE 19 MAI - 8H15

TRACE
DE
trail

Trail des Gorges de l'Ardèche 2024 11 km

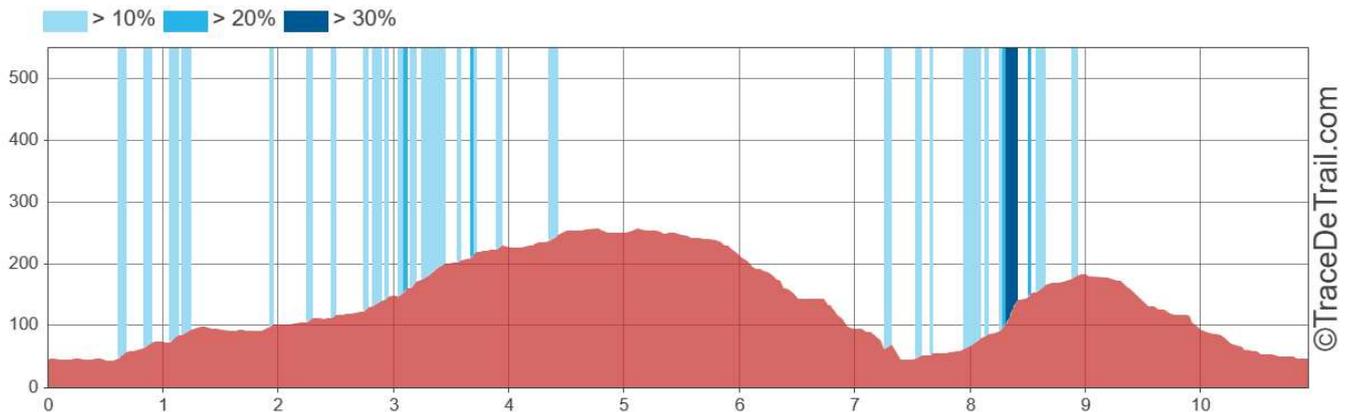
10.9 km  380 m  380 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



BARRIÈRES HORAIRES

DÉPARTS	4H	6H45	7H30	8H15
Lieux	73KM	42KM	26KM	11KM
Grotte de St-Marcel				Pas de barrières horaires
Camping des Templiers	8H20 22KM	9H50 14KM	10H30 14KM	
Mas Serret				
Rempart du Garn	13H10 44KM	13H00 31KM	11H00 18KM	
Castelviel				Fermeture du passage dans la grotte à 9h30 (moyenne 3.8km/h pour le 26km). Les coureurs hors délais seront autorisés à continuer avec 30mn de pénalité.
Castelviel	15H00 54KM			
Rempart du Garn				
Le Garn				
Trescouvieux	18H00 69KM			
Les Granges		14H45 39KM		

RAVITAILLEMENTS

DÉPARTS	4H	6H45	7H30	8H15
Lieux	73KM	42KM	26KM	11KM
Grotte de St-Marcel	EAU 15KM	EAU 7KM	EAU 7KM	
Camping des Templiers	RAVITO 22KM	RAVITO 14KM	RAVITO 14KM	
Mas Serret	EAU 33KM	EAU 20KM		
Rempart du Garn	RAVITO 44KM	RAVITO 31KM	RAVITO 18KM	
Castelviel	EAU 50KM	EAU 36KM	EAU 22KM	
Castelviel	RAVITO 54KM			EAU 5KM
Rempart du Garn	EAU 57KM			
Le Garn	RAVITO 62KM			
Trescouvieux	EAU 69KM			
Les Granges		EAU 39KM		EAU 8KM

Ravitaillement personnalisé autorisé seulement sur ces points et sous réserve d'accessibilité.

LE RÈGLEMENT - RAPPELS IMPORTANTS

La version complète du règlement est disponible ici : www.trailgorgesardeche.fr
Seuls les points importants sont rappelés ici.

1 - ORGANISATION

Le Trail des Gorges de l'Ardèche aura lieu le dimanche 19 mai 2024 au départ de Saint-Martin-d'Ardèche pour toutes les courses.

Le présent règlement ne concerne pas la rando-trail du lundi 20 mai 2024.

La manifestation est organisée par l'association Course Nature des Gorges de l'Ardèche (CNGA).

2 - INSCRIPTIONS

=> Les inscriptions sur internet seront clôturées le mercredi 15 mai 2024 à 23h59

=> La date buttoir de complétude des dossiers est fixée au 15 mai 2024 à 23h59

Aucune modification d'inscription ne sera possible après le 10 mai 2024.

Les demandes de changement de course devront être reçues par e-mail à coursenaturegorgesardeche@gmail.com **au plus tard le 10 mai 2024** et ne pourront être acceptées que dans la limite des dossards disponibles sur la course au moment de la demande.

En cas de non participation, il est possible de **transférer le dossard jusqu'au 10 mai 2024** à une tierce personne. Ces **demandes devront être reçues par e-mail à coursenaturegorgesardeche@gmail.com** et devront être approuvées par l'organisation.

Il sera possible, dans la limite des dossards disponibles, de s'inscrire sur place le samedi 19 mai 2024 pour l'ensemble des courses. Pour valider son inscription, un coureur devra fournir un certificat médical valide.

3 - RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards **avec une pièce d'identité** s'effectuera Place du Sablas - 07700 St Martin d'Ardèche, aux horaires suivants :

Samedi 18 mai 2024

De 15h à 20h : retrait des dossards pour les 5 courses

Attention, pour le 73km pas de retrait des dossards le dimanche

Dimanche 19 mai 2024

De 6h00 à 6h30 : retrait des dossards pour le 42km

De 6h45 à 7h15 : retrait des dossards pour le 26km

De 7h00 à 8h00 : retrait des dossards pour le 11km

Dans la mesure du possible, les prénoms des coureurs seront imprimés sur les dossards pour les inscriptions anticipées. Aucune réclamation ne pourra être faite à ce sujet.



4 - MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Chaque coureur s'engage à posséder le matériel de sécurité pendant toute la durée de la course et à le présenter à chaque demande de l'organisation durant la totalité de l'épreuve. Des contrôles pourront être faits durant la totalité de la course.

LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE EST LE SUIVANT :

Matériel	L'Ultra des Gorges 73km	La Traversée 42km	Les Balcons 26km	La Découverte 11km
Dossard / puce	x	x	x	x
Téléphone portable	x	x	x	x
Réserve en eau	1.5 litres	1.5 litres	1 litre	conseillé 0.5 litres
Lampe frontale	x			
Réserve alimentaire adaptée	x	x	x	
Couverture de survie et sifflet	x	x	x	conseillé
Gobelet ou récipient individuel	x	x	x	x

RÉSERVES ET INTERDICTIONS :

L'usage des **bâtons** est autorisé mais peu conseillé vu le terrain emprunté et les montées dures mais courtes.

La présence d'animaux sur le parcours accompagnant les coureurs **est strictement interdite.**

5 - BARRIÈRES HORAIRES

Elles devront être scrupuleusement respectées. Les barrières horaires définitives sont publiées avant les courses sur les pages des épreuves du site internet. Elles pourront être modifiées par l'organisation en fonction de la météo, du déroulement de la course ou tout autre évènement.

L'arrivée d'un coureur sur une barrière horaire hors délais entraînera sa mise hors course et son dossard lui sera retiré. Les coureurs hors délais seront soit réorientés sur le chemin de retour, soit raccompagnés en véhicule particulier jusqu'à l'aire d'arrivée en fonction du point d'arrêt.

Le coureur sera alors sous sa propre responsabilité et ne pourra en aucun cas se retourner contre l'organisation ou la personne le transportant.

6 - ABANDONS

En cas d'abandon, le coureur doit **OBLIGATOIREMENT** se présenter au poste de ravitaillement, au bénévole le plus proche ou à l'arrivée et remettre son dossard. Il ne sera alors plus considéré comme un participant et ne sera donc plus sous la responsabilité de l'organisateur.

RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL

Le C.N.G.A travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement en étroite collaboration avec le **Syndicat de Gestion des Gorges de l'Ardèche**.

L'activité « Trail » se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et paysages exceptionnels. Cet environnement est fragile, chaque trailleur se doit de le respecter et de participer à sa préservation.

Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

Les parcours traversent ou passent à proximité d'espaces naturels protégés : le site Natura 2000 de la Basse Ardèche Urgonienne ainsi que l'Espace Naturel Sensible des Gorges de l'Ardèche.

De part les intérêts paysagers, archéologiques, historiques, géomorphologiques, faunistiques et floristiques des Gorges de l'Ardèche, ce territoire de prédilection est protégé réglementairement afin de préserver plus d'un millier d'espèces végétales et animales telles que **l'Aigle de Bonelli, le Faucon Pèlerin, le Vautour Percnoptère ou bien encore l'Alysson à gros fruits.**

Aussi durant la course et afin de préserver ces espèces et plus particulièrement en période de reproduction, un certain nombre de **règles sont à respecter sous peine de disqualification immédiate du coureur et son exclusion de la course :**

- Rester sur le sentier principal de l'épreuve
- Respecter le balisage et ne pas utiliser les coupes de sentiers et les raccourcis déjà créés
- Ne pas piétiner les plantes protégées mises en défend le long du parcours par un système de protection
- Dans la totalité de la Réserve, veuillez rester le plus discret possible et plus particulièrement dans les zones découvertes. Un balisage spécifique sera mis en place pour vous indiquez les zones de silence à respecter.
- Transporter vos déchets jusqu'au prochain ravitaillement



GORGES
DE L'ARDECHE
SYNDICAT DE GESTION

Syndicat de Gestion des Gorges de l'Ardèche.
www.gorgesdelardeche.fr

INFORMATIONS SÉCURITÉ ET BALISAGE

La **rubalise** utilisée est **ORANGE ET REFLECHISSANTE**, elle peut être accrochée à la végétation (arbre, buissons, ...).

De la rubalise réfléchissante est également positionnée sur le parcours L'ULTRA DES GORGES - 73KM.

En plus de la rubalise, des panneaux sur lesquels sont apposés le logo du trail des Gorges de l'Ar-dèche seront mis en place sur le parcours.

Ces **panneaux** ont pour but de vous :

- **Orienter**
- **Avertir d'un danger**
- **Donner une information**

Si vous êtes perdu ou que vous constatez un défaut de balisage, merci de contacter le PC Parcours : 06 86 14 26 97.

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident :

1. Contactez les secours

- En appelant le PC SECOURS au 06 82 08 47 74
- En rejoignant le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle, aiguillage)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- En cas d'accident grave ou urgence vitale : 18 ou 112 et prévenir ensuite le PC SECOURS

2. Signalez votre position

- Par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement
- Par l'usage d'un sifflet si nécessaire

3. Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire (forte chaleur : côté argenté à l'extérieur / froid intense : côté doré à l'extérieur)

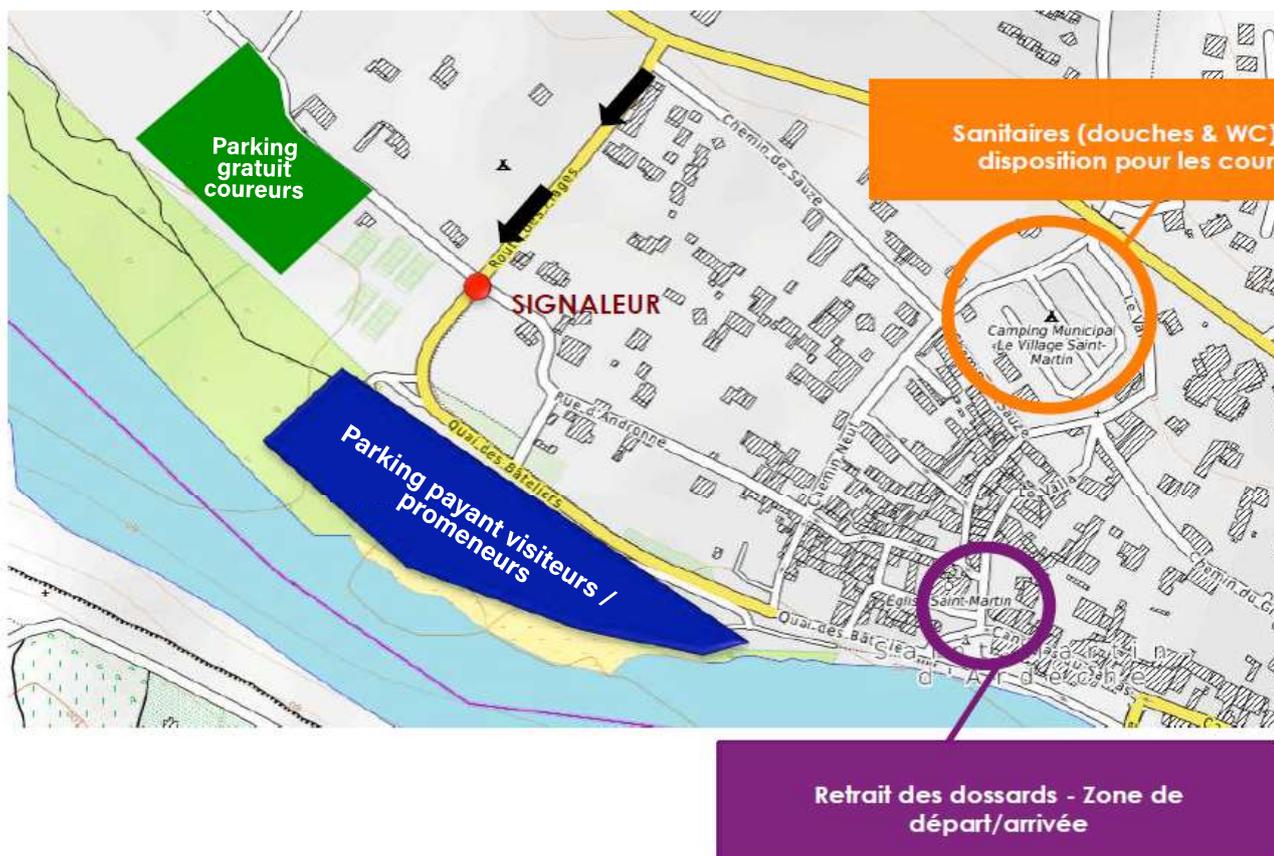
INFORMATIONS PRATIQUES

1- PARKINGS



Attention le pont suspendu reliant Aiguèze à St-Martin sera fermé par intermittence entre 7h15 et 9h00

2- SANITAIRES



PARTENAIRES



PONT SAINT ESPRIT - 409 av. Kennedy
www.renovat.net Tél. 04 66 39 23 66



CNPE TRICASTIN



team.montisport.fr



IRON BODYFIT PIERRELATTE

IB

📍 22 Avenue Paul Sabatier, 26700 PIERRELATTE
✉ pierrelatte@ironbodyfit.com *So Simple, So Happy*



Charpente
Ossature bois
Rénovation
Aménagements bois

Un projet?
Collaborons

06 99 68 13 98
contact@amponstructionbois.fr
amponstructionbois.fr



BOURG SAINT ANDEOL
9 Place Frédéric Mistral
Tel : 04 75 98 08 71

SAINT JUST D'ARDECHE
6 Place du Barry
Tél : 04 75 98 08 72



PONT SAINT ESPRIT



emilenoel.com



LE VRAI GOÛT DU FRUIT
www.eyguebelle.fr



SAINT REMÈZE - ARDÈCHE - FRANCE
lamaisondelalavande.com



Le Rucher de Noé



Miel & Produits de la Ruche
Yann Fricaud
La Placette
30760 AIGUEZE



5 impasse des Cerisiers 30760 St-Julien de Peyrolas
site : <https://www.aufildesoi-30.com/>
mail : contact@aufildesoi-30.com tel : 06 16 80 01 56



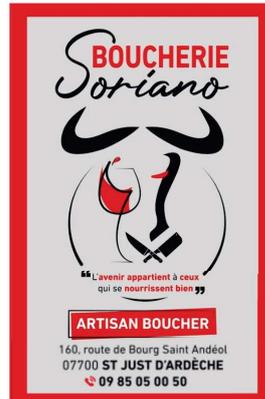
St-Julien de Peyrolas
www.accroche-aventure.com



LA GUINGUETTE DU MOULIN
RESTAURANT PIZZERIA BAR GLACIER



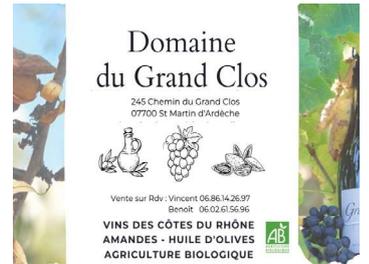
Grillades Moules frites Salades Pizzas Glaces géant
Terrasse ombragée au bord de l'Ardèche
Saint-Martin d'Ardèche - 04.75.98.71.54



"Le venin appartient à ceux qui se nourrissent bien"

ARTISAN BOUCHER

160, route de Bourg Saint Andéol
07700 ST JUST D'ARDÈCHE
09 85 05 00 50



Ardèche LE DÉPARTEMENT



Aiguèze

