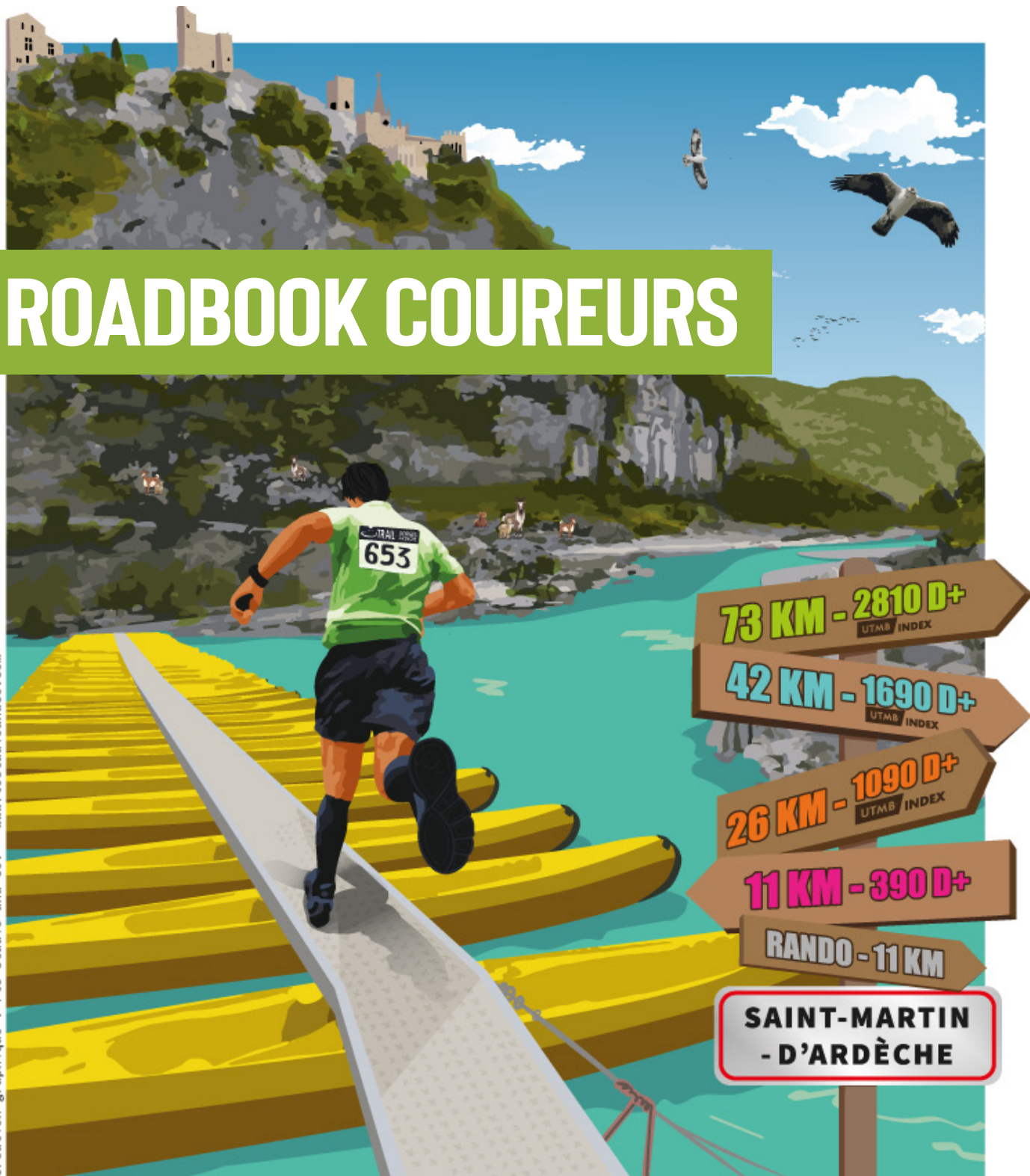


ROADBOOK COUREURS

création graphique : Flo Studio and Co. - www.flostudioandco.com



TRAIL des **GORGES** de l'**ARDÈCHE** **31 MAI 2025**
Randonnée le 1^{er} juin 2025
INFOS & INSCRIPTIONS : www.trailgorgesardeche.fr

ASSOCIATION COURSE ET NATURE GORGES ET ARDÈCHE (CNGA) - SAINT-MARTIN D'ARDÈCHE - 19^e ÉDITION



Aiguèze

Ardèche
LE DÉPARTEMENT



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



ÉDITO

Bienvenue à Saint-Martin-d'Ardèche pour la 19ème 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 au 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, la communauté de communes "Du Rhône aux Gorges de l'Ardèche", 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
Association organisatrice du TDGA



AU SOMMAIRE...

EDITO	3
PROGRAMME 2025	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 2025

VENDREDI 30 MAI

15H - 20H

Retrait des dossard
toutes courses

18H

Briefing coureurs
toutes courses

SAMEDI 31 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 7H30

Retrait des dossards
La Découverte - 11 km

6H45

Départ : La Traversée - 42 km

7H30

Départ : Les Balcons - 26 km

9H00

Départ : La Découverte - 11 km

13H00
Podiums
11km et 26km

16H00
Podiums
42km et 73km

19H00
Dernière arrivée prévue !

DIMANCHE 1^{ER} JUIN



DE 8H30 À 10H00

Inscription sur place 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
BOUGEZ POUR ELLES au profit d'actions
menées pour la **lutte contre le cancer**

13H00
Fermeture du ravitaillement
d'arrivée Rando-trail



INFORMATIONS IMPORTANTES

- **Retrait des dossards, départs et arrivée des courses** : Quai des Bateliers - St-Martin d'Ardèche
- **Inscriptions sur place** : CB, chèques ou espèces - sous réserve de places disponibles
- **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** : Quai des Bateliers - 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

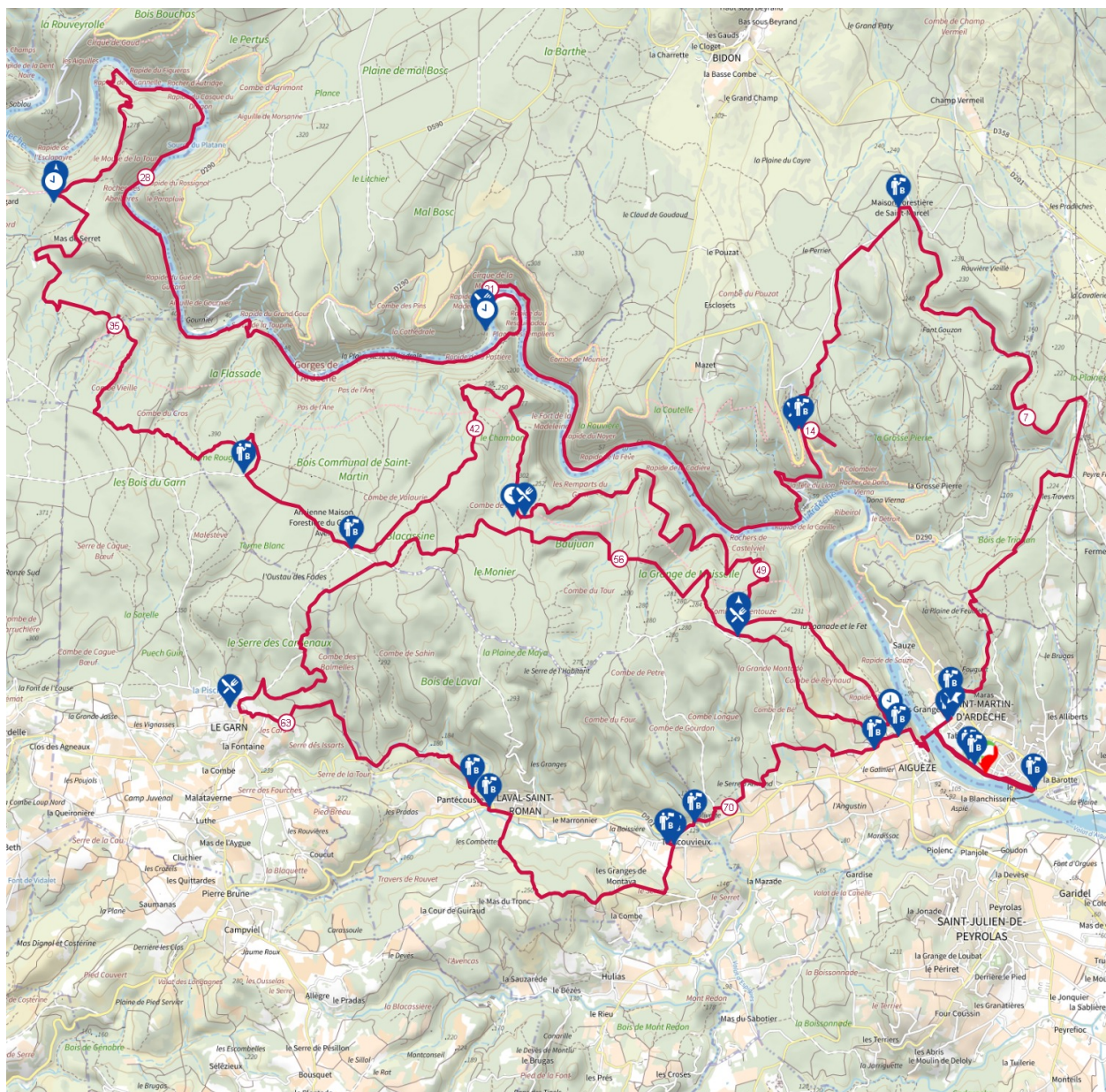
L'ULTRA DES GORGES

COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2025 - 100K
DÉPART SAMEDI 31 MAI - 4H

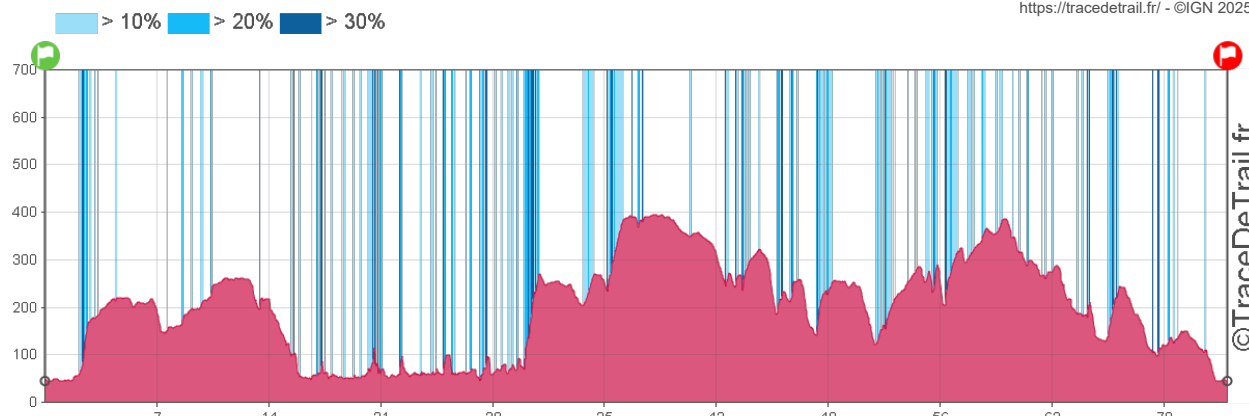


Trail des Gorges de l'Ardèche 2025 2025 - Edition 2025 73 km

73.97 km 2439 m 2439 m



<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2025



©TraceDeTrail.fr

LES PARCOURS

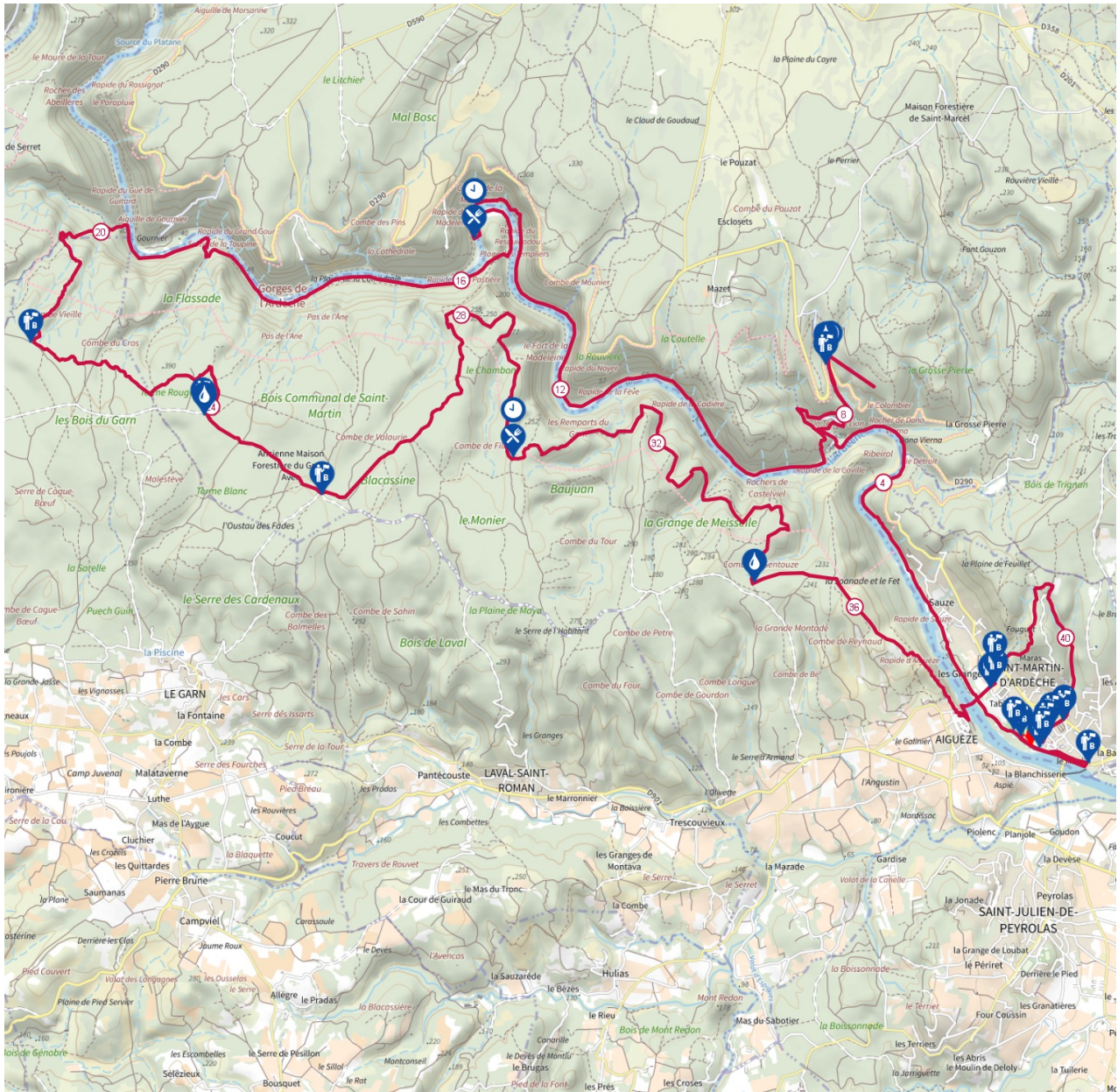
LA TRAVERSÉE

COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2025 - 50K
DÉPART SAMEDI 31 MAI - 6H45

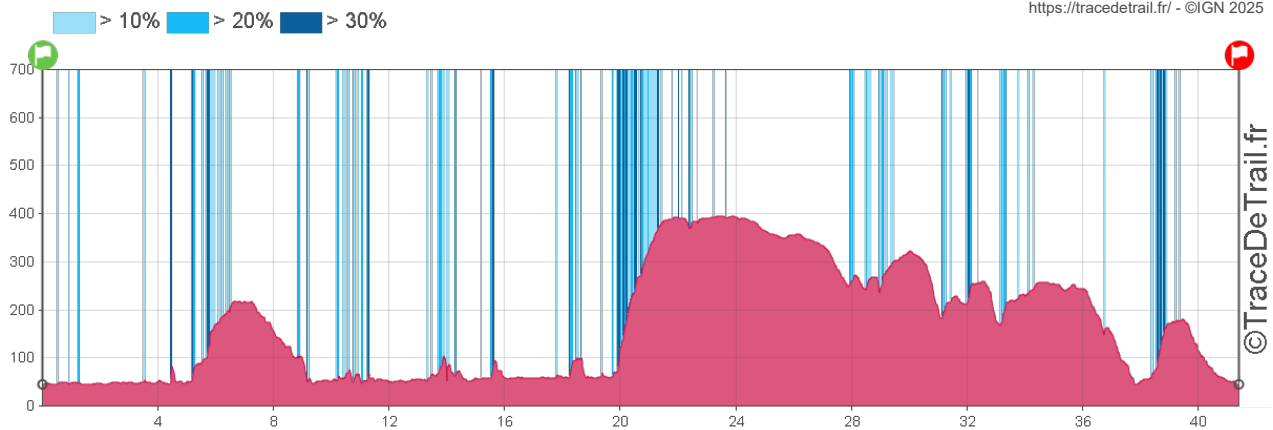


Trail des Gorges de l'Ardèche 2025 2025 - 42 km

41.42 km 1435 m 1435 m



<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2025



©TraceDeTrail.fr

LES PARCOURS

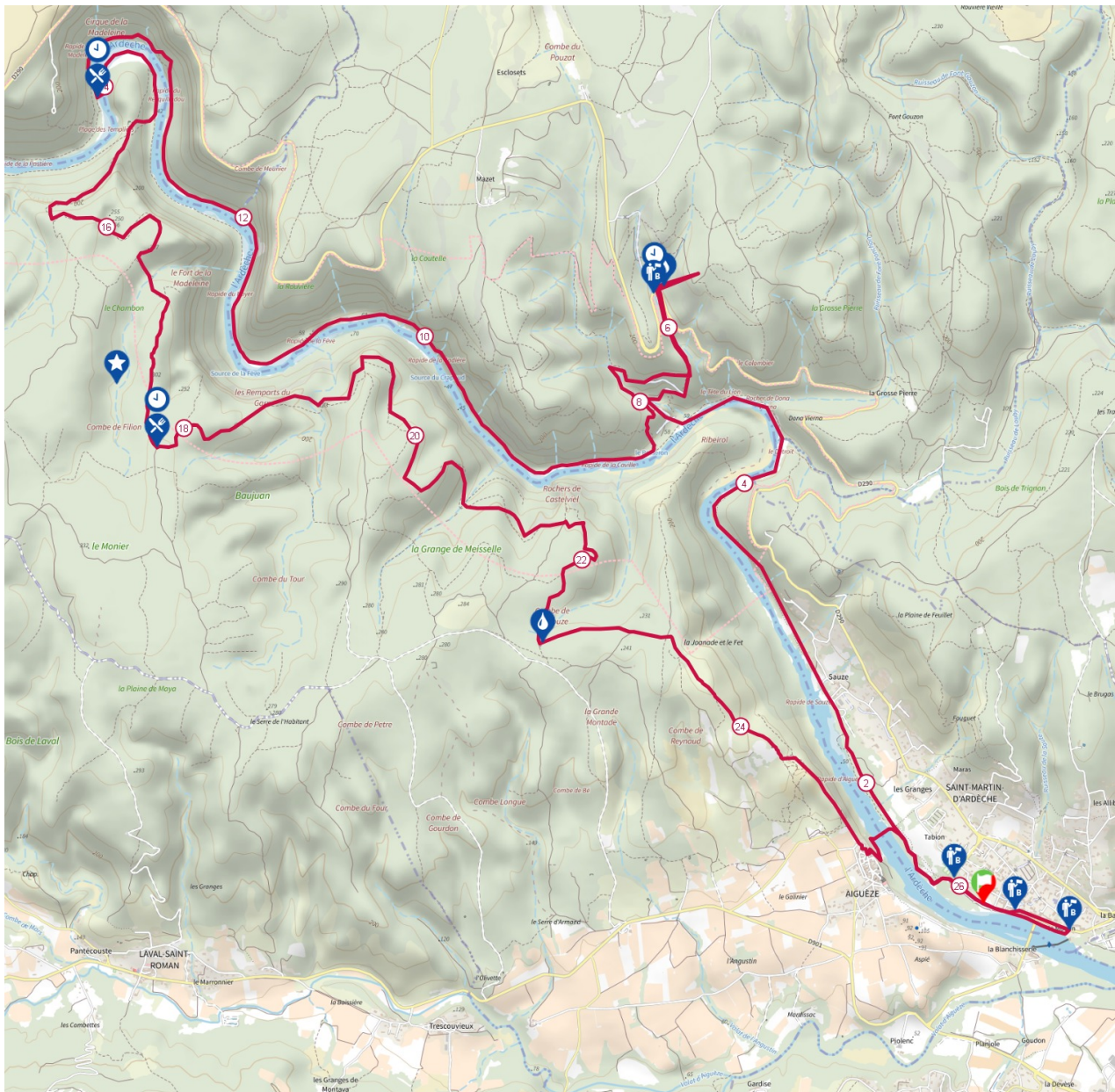
LES BALCONS

COURSE QUALIFICATIVE UTMB 2025 - 20K
DÉPART SAMEDI 31 MAI - 7H30



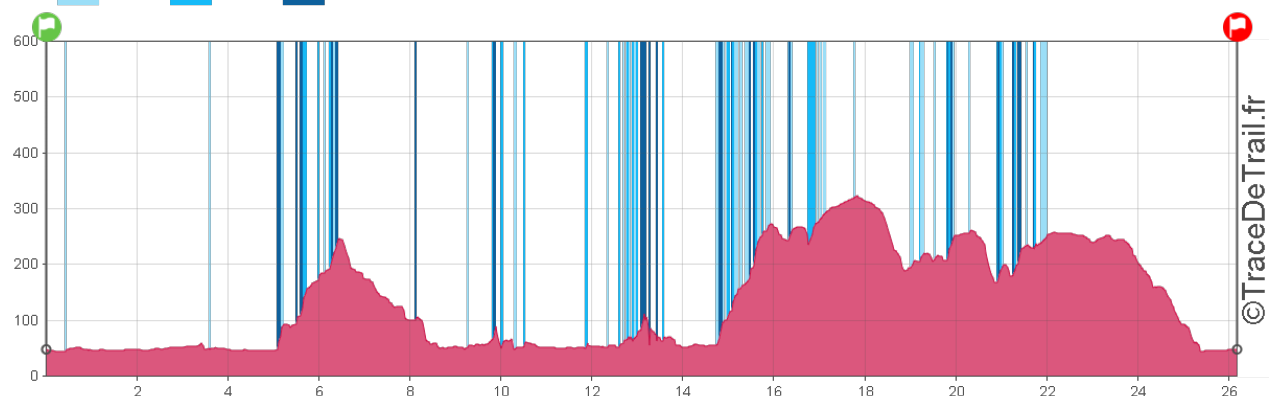
Trail des Gorges de l'Ardèche 2025 2025 - 26 km

26.19 km 988 m 988 m



> 10% > 20% > 30%

<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2025



©TraceDeTrail.fr

LES PARCOURS

LA DÉCOUVERTE

11KM - 380 D+

DÉPART SAMEDI 31 MAI - 9H00



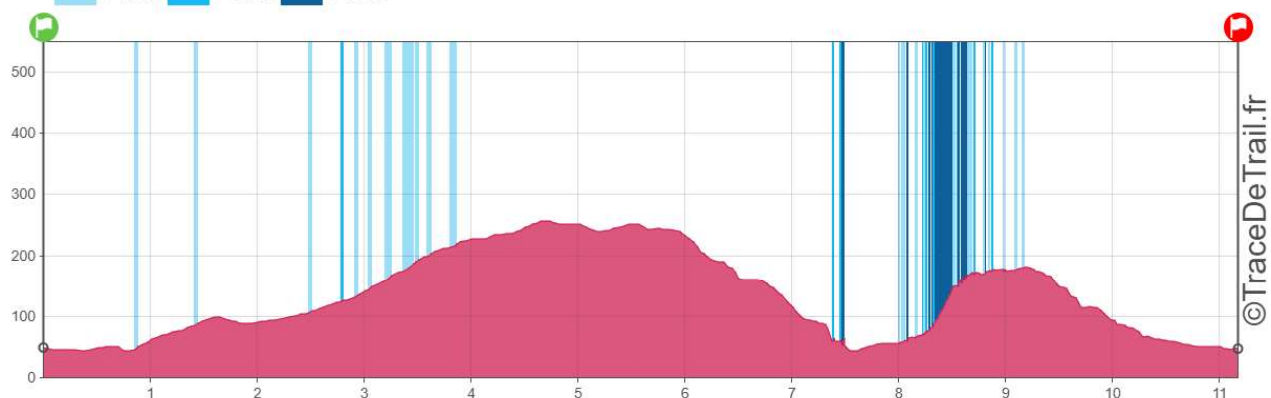
Trail des Gorges de l'Ardèche 2025 - 11 Km

11.18 km 390 m 390 m



> 10% > 20% > 30%

<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2025



RAVITAILLEMENTS ET BARRIÈRES HORAIRES

DÉPARTS	73 KM 4H		42KM 6H45		26KM 7H30		11KM 9H00	
	RAVITO	BARRIÈRE HORAIRE	RAVITO	BARRIÈRE HORAIRE	RAVITO	BARRIÈRE HORAIRE	RAVITO	BARRIÈRE HORAIRE
Grotte de Saint-Marcel	14KM S + L		6.5KM L	9h30	6.5KM L	9h30		
Templiers	22KM S + L	8h20	14KM S + L	10h	14KM S + L	10h45		
Camping 1000 étoiles	32KM S + L							
Maison forestière	40KM S + L	12h	25KM S + L	12h55	18KM S + L			
Rocher de Castelvieu	50KM L		35KM L					
Aire de camping car		15h						
Castelvieu	54KM S + L				23KM L		5KM L	
Garn	62KM S + L	16h30						
Trescouvieux	69KM L	17h50						
Les Granges							8KM S + L	
Arrivée	73KM	18h35	42KM	15h30	26KM	13h	11KM	

Pas de
barrières
horaires

Fermeture du passage dans la grotte à 9h30. Les coureurs hors délais seront autorisés à continuer avec 30mn de pénalité.

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

S = ravitaillement solide

L = ravitaillement liquide

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 samedi 31 mai 2025 au départ de Saint-Martin-d'Ardèche pour toutes les courses.

Le présent règlement ne concerne pas la rando-trail du lundi 1er juin 2025.

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

2 - INSCRIPTIONS

Changement de course (sous réserve de places disponibles) : jusqu'au 22 mai à 23h59 et ne pourront être acceptées que dans la limite des dossards disponibles sur la course au moment de la demande.

Cession de dossard : par mail à coursenaturegorgesardeche@gmail.com jusqu'au 24 mai à 23h59
Complétez vos dossiers jusqu'au 27 mai à 23h59

Il sera possible, dans la limite des dossards disponibles, de s'inscrire sur place le vendredi 30 mai 2025 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 Quai des Bateliers - 07700 St Martin d'Ardèche, aux horaires suivants :

Vendredi 30 mai 2025

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

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

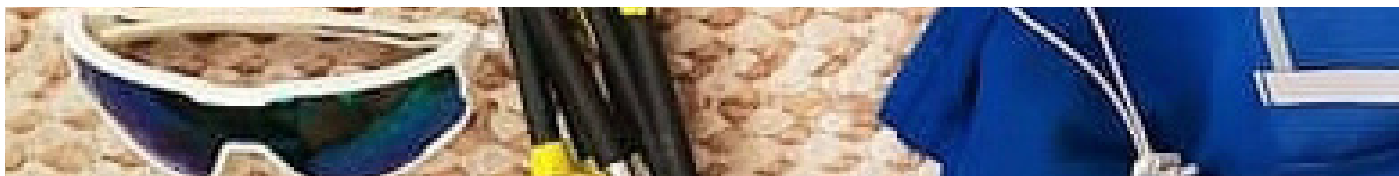
Samedi 31 mai 2025

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

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

De 7h30 à 8h30 : 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.

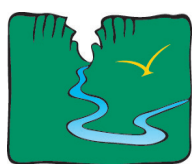
Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

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

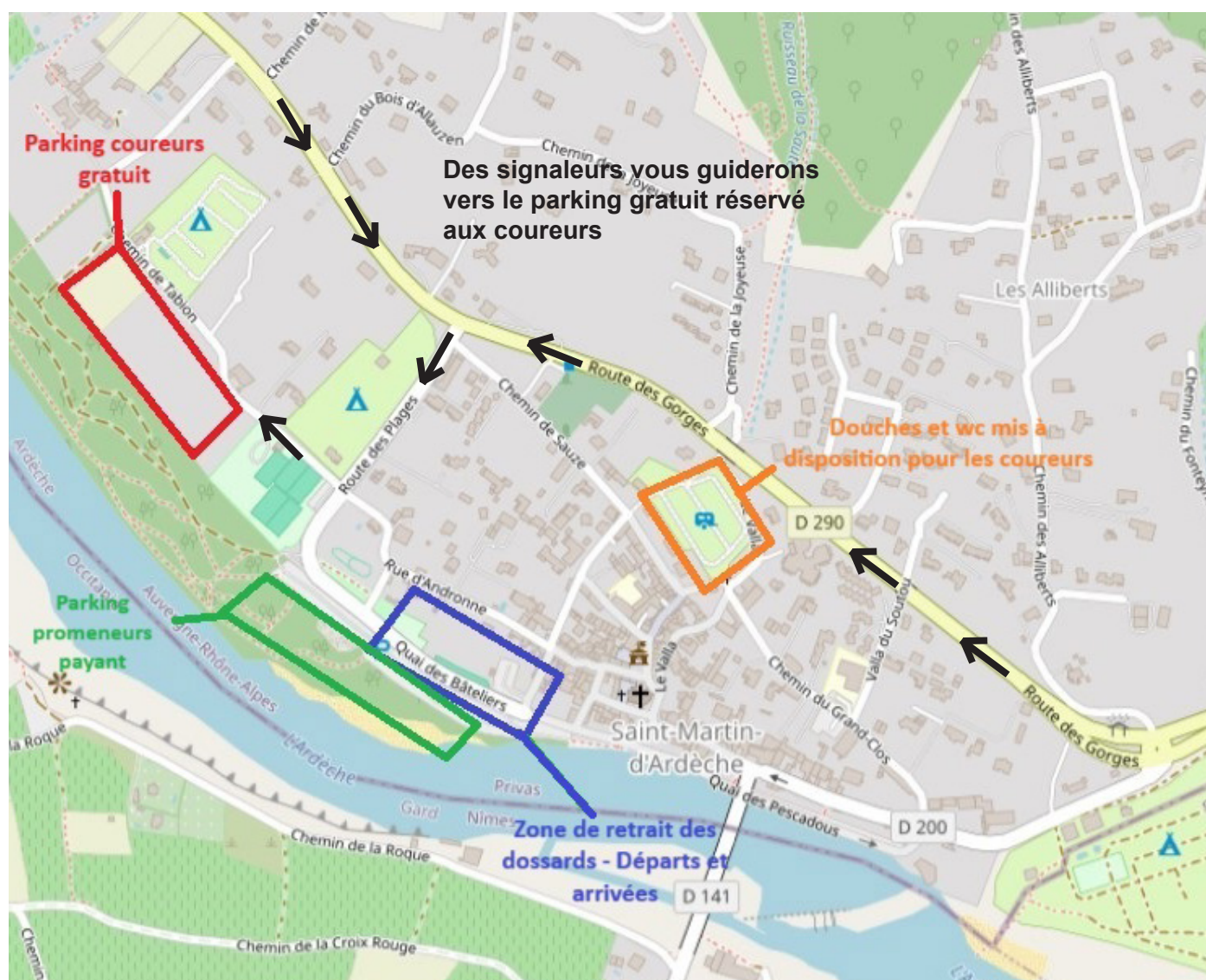
- **En appelant le PC SECOURS au 06 86 93 68 01**
- **En rejoignant le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle, aiguillage)**
- **En demandant à un autre coureur de prévenir les secours**
- **En cas d'accident grave ou urgence vitale : 18 ou 112 et prévenir ensuite le PC SECOURS**

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



PHOTOS COUREURS ET LIVE TRACK



Un lien et un QR code vous seront fournis

- => une publication sur Facebook le vendredi 30 mai
- => des panneaux sur la zone de départs / arrivée



PARTENAIRES



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



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



LE VRAI GOÛT DU FRUIT



ARTISAN BOUCHER

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



Yann Fricaud
 La Placette
 30760 AIGUEZE





maison
de la
lavande

SAINT REMÈZE - ARDÈCHE - FRANCE
lamaisondelalavande.com



LA CLINIK



St-Julien de Peyrolas
www accroche-aventure.com



Du Sud des Gorges



Aiguèze



CONSEIL
DÉPARTEMENTAL

GARD



Ardèche
LE DÉPARTEMENT