

## Fiche technique :

§ **Trail de montagne Le Trail du Hautacam 22 km.**

- Date : 28 mai 2023
- Distance : 22 km.
- Lieu et heure de départ : salle des fêtes de Beaucens - 9h00.

§ **Inscriptions en ligne sur le site :** [www.trails-hautacam.com](http://www.trails-hautacam.com)

§ **Prix d'inscriptions :** 22 € jusqu'au 14 Mai 2023

§ **Pas d'inscription au-delà de cette date ni sur place.**

§ **Renseignements et inscriptions :**

E-mail : [larondedesbualas@gmail.com](mailto:larondedesbualas@gmail.com)

Site : [www.trails-hautacam.com](http://www.trails-hautacam.com)

Tél. : 06 75 28 48 41

§ **Inscriptions par courrier :**

Bulletin d'inscription téléchargeable sur le site, prévoir délai du courrier de la poste !

A remplir et à renvoyer avec le règlement par chèque libellé à l'ordre de « La Ronde des Bualas » et accompagné

-d'un certificat médical portant la mention de « non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course en montagne en compétition » ou pour les licenciés la copie de la licence à l'adresse suivante : La Ronde des Bualas - 4 rue des Aralhès - 65400 Beaucens

§ **Remise des dossards :** 27 mai 2023 de 14h à 19h.

**ATTENTION :** les licenciés FFA, UFOLEP, FFCO, FFTRI, FFPM, UNSS, UGSEL, présenteront leur licence lors de la remise du dossard. Les coureurs non licenciés fourniront un certificat médical portant la mention « de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course en montagne en compétition ».

§ **Matériel obligatoire :** Couverture de survie, sifflet, réserve d'eau, barres énergétiques.

§ **BRIEFING DE COURSE :** oui le 27 Mai 2023 à 17h00.

§ **Barrière horaire :**

Pas de barrière

§ **Descriptif de la course :**

- Parcours de 22 km.
- Dénivelé positif : 1640 m.
- Dénivelé négatif: 1640 m.
- Altitude du point le plus bas : 450m.
- Altitude du point le plus haut : 2018m.

§ **Parcours et sécurité :**

Le massif du Hautacam se prête idéalement à la pratique de la course en montagne. Situé sur le piémont de la chaîne, vous y trouverez des paysages bucoliques et verdoyants. Les sentiers y sont doux et progressifs, ils sont souvent en terre ce qui les rend souples pour la course à pied. Notre trail part de la plaine pour gravir les contre-pentes du Hautacam, ce qui vous fera découvrir tous types de paysage. Vous passerez de la forêt de moyenne montagne aux alpages d'altitude en un clin d'oeil. Le massif étant en avancée de la chaîne, vous pourrez découvrir le panorama Sur les plaines de Tarbes côté Nord et jusqu'à Gavarnie et la crête frontière au Sud. Tous nos parcours sont tracés par 2 guides de haute-montagne professionnels du secours en montagne à la CRS Pyrénées. Tous les deux ont un passé important de coureur et ils savent ce que vous recherchez sur ce genre d'épreuve. Le tracé des parcours prend en compte autant la distance, le dénivelé, la technicité que la beauté des paysages que vous pourrez rencontrer. Ils sont un savant mélange de portions parfois raides et de portions roulantes propices à la récupération, Ils vous font aussi traverser nos villages typiques de la vallée du Lavedan. Toutes les mesures sont prises pour assurer la sécurité sur les parcours grâce au travail de ces professionnels du secours en montagne.

§ **Ravitaillements** : Détails des 2 ravitaillements prévus :

- CP4 " la Prade " au km 8,4 ravitaillement liquide.
- CP6 " Plaa d'Arribaut " au km 11,5 ravitaillement solide.

§ **Résultats** : Affichés à l'issue de la course, téléchargeables sur le site : [www.trails-hautacam.com](http://www.trails-hautacam.com)

§ **Services** : Parking, douches, repas après courses, assistance médicale. Restauration sur place, buvette et animation musicale. Ambiance festive !

**Nous vous souhaitons une belle course 2023**