

ROADBOOK

5 OCTOBRE
2024



• BAGNÈRES • LE PIC • BAGNÈRES •

FICHE TECHNIQUE

Date : Samedi 5 Octobre 2024

Lieu de départ/arrivée : Bagnères de Bigorre, Parc des Vignaux

Heure de départ : 5h30

Longueur du parcours : 74km

Dénivelé positif cumulé : 5300m

Ravitaillements : 6

Inscription : Solo ou relais de 3 coureurs

Barrières horaires :

- Chiroulet 24km : 11h00
- Col de Sencours 44km : 17h30
- Col de la Courade 57km : 21h00

PROGRAMME

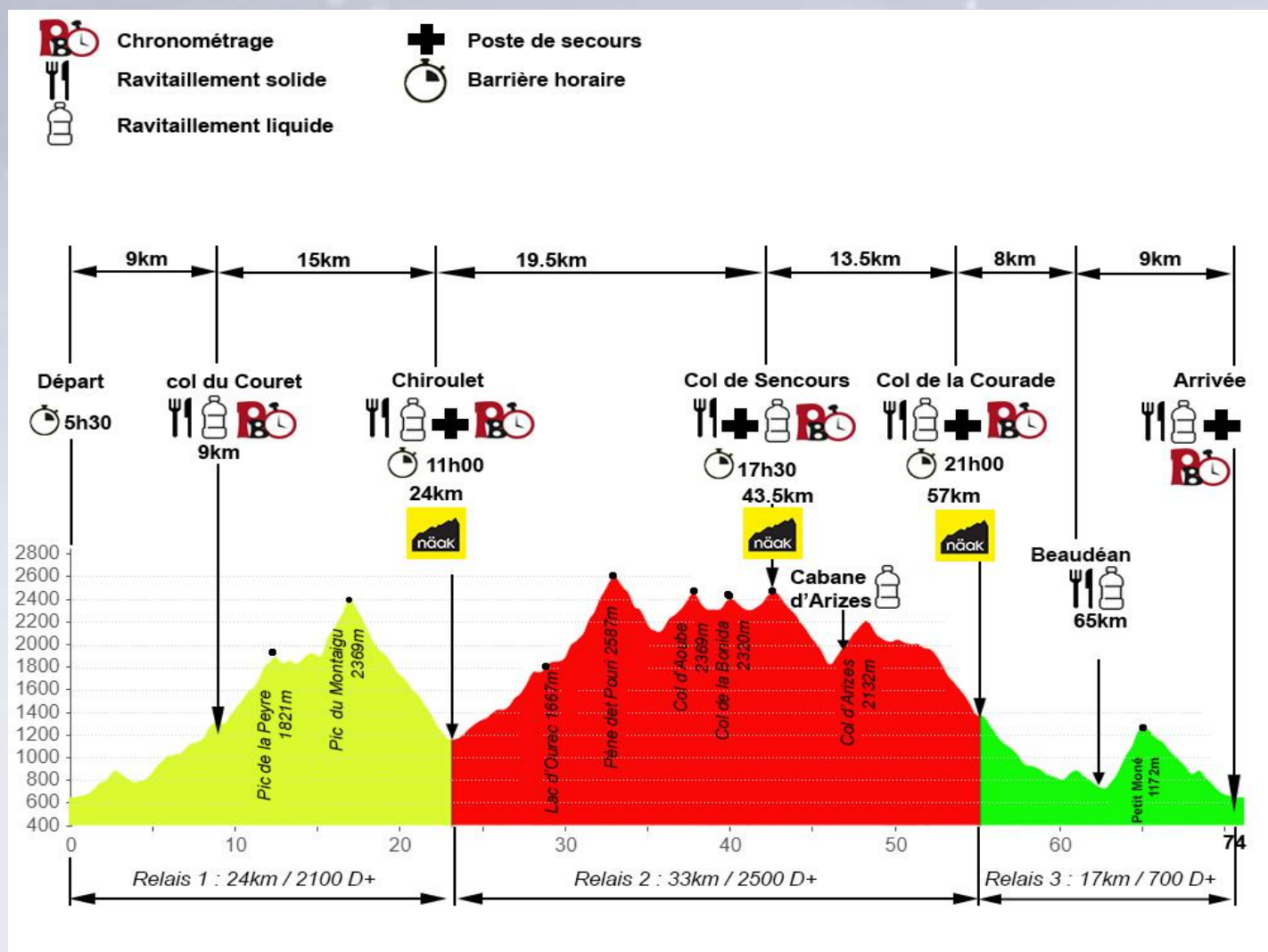
JEUDI 3 OCT.		
17h à 19h	Retrait dossards	<i>Bar à bières L'Excuse 16 place des thermes – Bagnères de B.</i>
VENDREDI 4 OCT.		
17h30 – 20h30	Retrait dossards	<i>Parc des Vignaux Bagnères de B.</i>
19h00	Briefing	
19h30	Pot d'accueil	
SAMEDI 5 OCT.		
5h30	DEPART	<i>Parc des Vignaux Bagnères de B</i>
14h45	Arrivée premiers finishers	
Dès 16h00	Repas d'après-course servi en continu	
19h30	Remise des récompenses	
01h00	Arrivée derniers finishers	

Où se garer

Parking à disposition à 600m du départ, au 33 av du général Leclerc



PROFIL DE COURSE



	Km	Altitude	Cumul D+	Passage 1ers	Passage derniers/barrière horaire
Chiroulet	24	1069	2100	8h30	11h00
Col de Sencours	44	2378	4200	11h40	17h30
Col de la Courade <i>Buvette et sandwiches dispo pour accompagnants</i>	57	1272	4600	13h00	21h00
Beaudéan	64	640	4700		
Arrivée	74	550	5300	15h00	1h00

PARCOURS - DETAILS POUR SE RENDRE AU COL DE LA COURADE

- 1^{ers} coureurs attendus vers 13h00
- Buvette et sandwiches sur place



QUELQUES INDICATIONS SUR LE PARCOURS



Départ 5h30 – Parc des Vigneaux
Vous partirez sur deux petits kilomètres pour étirer le peloton et rejoindre le sentier Michon



Début du sentier Michon en direction de la Croix de Manse.



Au bout du sentier Michon, descendre sur votre gauche puis virage à droite pour rejoindre le chemin de l'Elysée Cotin. Environ 1.2 km sur une route/piste puis bifurcation sur votre gauche sur un sentier balisé en direction des plaines d'Esquiou.



Depuis les plaines, continuez en lisière de forêt pour atteindre le départ de l'ascension des « Echelles de Pilate ». Ça monte sec, le planté du bâton est le bienvenu 😊



Ravitaillement 1 :

Depuis le départ vous aurez parcouru 9km pour un dénivelé positif de 900m. Arrivée au Col du Couret où vous attend le premier ravitaillement.

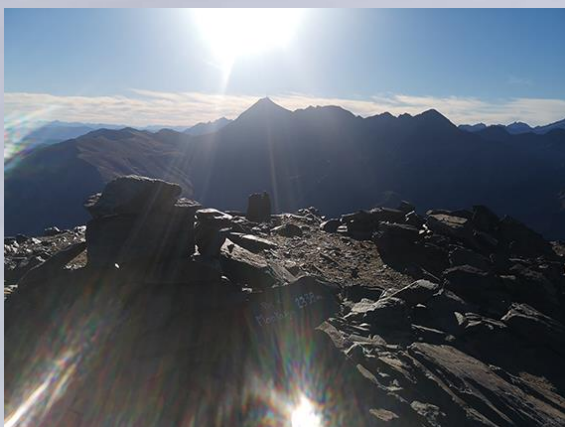


Suivre la direction de la Croix de Béliou.
Un passage assez raide en forêt vous amènera sur un plateau. Vous suivrez un sentier en versant Ouest pour ensuite remonter au Pic de la Peyre à 1821 m. Les premières lueurs du jour se lèvent, prenez le temps d'observer face à vous le réveil du Pic du Montaigu !



Vous descendrez du Pic de la Peyre pour rejoindre les crêtes de Culentous jusqu'au Col de Tos, au pied du Montaigu.

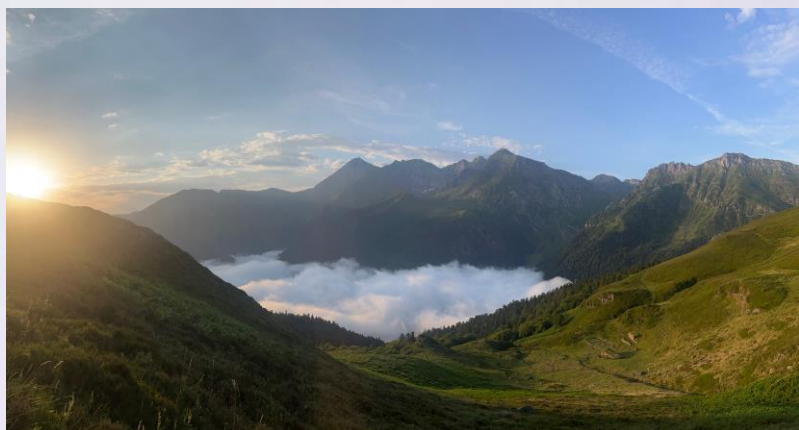
Ensuite, vous débuterez la montée du Pic, 500m de dénivelé positif.



Vous y êtes ! 2339 m , Pointage au Pic du Montaigu !



Passage en crête (environ 50m) pour rejoindre le second cairn. Une corde fixe sera mise en place pour sécuriser ce passage. Des cordistes seront également présent pour aider les coureurs qui en ont besoin. Des longues + mousquetons seront à disposition si certains/certaines souhaitent s'attacher sur ce passage. Ensuite, la descente sur un single débute.

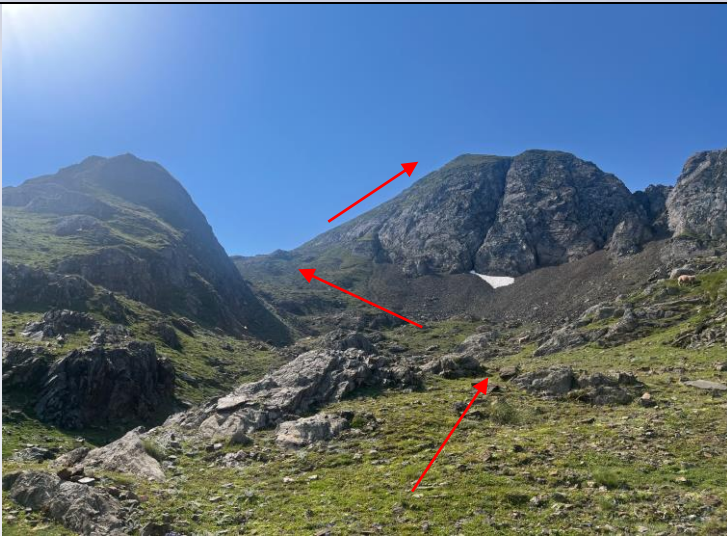


Vous arriverez à un petit col pour ensuite plonger vers le vallon du Chiroulet. Vous passerez par la cabane de Benaquès puis par le site des cabanes du Courtaou de la Lit. Cet ensemble pastoral fût utilisé jusqu'en 1950 par les vachers de la vallée de Lesponne. Il fût par la suite restauré par Georges Buissan et son équipe de bénévoles pendant une trentaine d'années en utilisant les matériaux et les techniques de l'époque !



Lac d'Ourec

Une fois arrivée au Chiroulet pour se ravitailler ou passer le relais, vous repartirez pour une longue ascension. Dans un premier temps, une portion assez plane de 2.5km avant d'attaquer l'ascension du lac d'Ourec. Vous longerez l'Adour de Lesponne pour passer le long de la Cabane de Mourède



Le terrain commence à s'incliner et devenir plus montagneux, vous débutez la montée vers Pène det Pouri qui culmine à 2587m.



Pic du Montaigu

Pic du Merleu

Pic du Midi

La vue est magnifique ! Pic du montaigu à gauche (vous y étiez), Pic du Merleu et Pic du Midi à droite. Lac Bleu en contrebas, et toute la chaîne de Gavarnie derrière vous !



Lac Vert

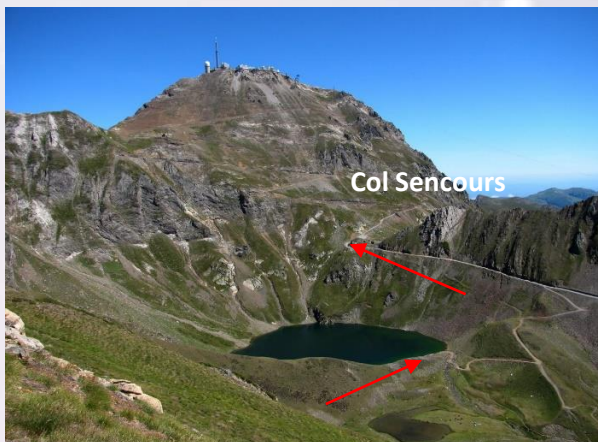


Col d'Aoube

Redescente en direction du Lac vert avant de poursuivre votre route vers le col d'Aoube.



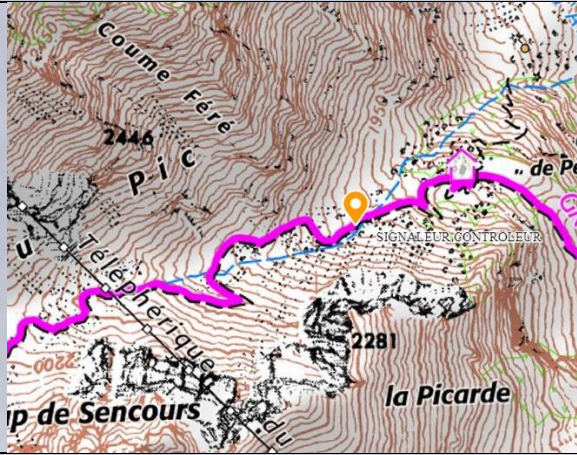
Descente du col d'Aoube sur un terrain caillouteux. Vous longerez le lac d'Aoube avant de remonter vers le col de la Bonida, dernier rempart avant le prochain ravitaillement.



Vous passerez aux abords du lac d'Oncet pour atteindre le 3^{ème} ravitaillement au col de Sencours au 44^{ème} km. Vous êtes à 2378m d'altitude.



Vous êtes au pied du Pic du Midi !

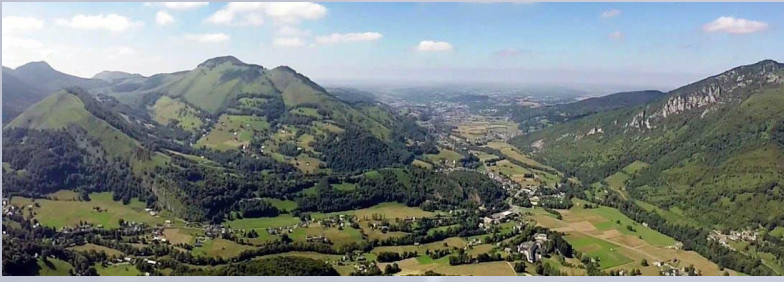


Dans la descente du col de Sencours jusqu'à la cabane de Pène Blanche, il est important de suivre le sentier balisé GR10C et de ne pas couper les lacets pour éviter la dégradation des estives et l'aggravation de l'érosion.



Depuis le col de Sencours, quelques km de descente pour ensuite remonter vers le col d'Arizes.

Vous pourrez vous ravitailler en eau à la cabane d'Arizes avant d'atteindre le col. 400m de dénivelé positif jusqu'au col, ça commence à être dur 😊



Il s'en suivra une longue descente vers le col de la Courade via le liset de Hount Blanque. Un joli panorama vous est offert sur la vallée de Campan.

Arrivé au 4^{ème} ravitaillement, vous aurez parcouru 57 km.

Pour les équipes engagées, il sera temps de donner le dernier relais.

Pour les solo, plus qu'une difficulté à venir...



Depuis le col de la Courade, vous descendrez à nouveau vers la vallée de Lesponne, franchirez le « pont de Chimoune » puis une légère remontée vous fera basculer vers le village de Beaudéan. Un dernier ravitaillement un peu plus « local » vous apportera réconfort et vous fournira vos dernières forces pour la dernière difficulté du parcours, l'ascension du « Petit Monné ».



2km / 500m D+

Il va falloir tirer sur les bras pour vous hisser en haut de ce « petit Monné » !

Vous descendrez ensuite sur les pentes du Tucou, remontrerez légèrement vers le col du Bédât pour entamer l'ultime descente vers Bagnères de Bigorre !



Vous traverserez la ville pour la place des Coustous puis le Parc des Vignaux où vos proches vous attendront près de la ligne d'arrivée !

Ça y est, vous êtes finis de la Course des Etoiles, en solo ou en relais, 74km et 5300D+ !

Bravo !

RAVITAILLEMENTS

	Col Couret 9km	Chiroulet 24km	Col Sencours 44km	Col Courade 57km	Beautéan 65km
Eau plate	X	X	X	X	X
Eau gazeuse		X	X	X	X
Coca	X	X	X	X	X
Boisson isotonique NAAK		X		X	
Soupe vermicelle		X	X		
Garbure (potée aux légumes traditionnelle)					X
Oranges biocoop	X	X	X	X	X
Bananes biocoop	X	X	X	X	X
Fruits secs biocoop (Noix de cajou, amandes, noisettes, raisins)		X	X	X	
Abricots secs biocoop		X	X	X	
Barres céréales NAAK		X		X	
Jambon		X	X	X	
Saucisson		X	X	X	
Quatre quart		X	X	X	
TUC	X	X	X	X	X
Fromage		X	X	X	
Pâte de fruit	X	X	X	X	X

MATERIEL OBLIGATOIRE

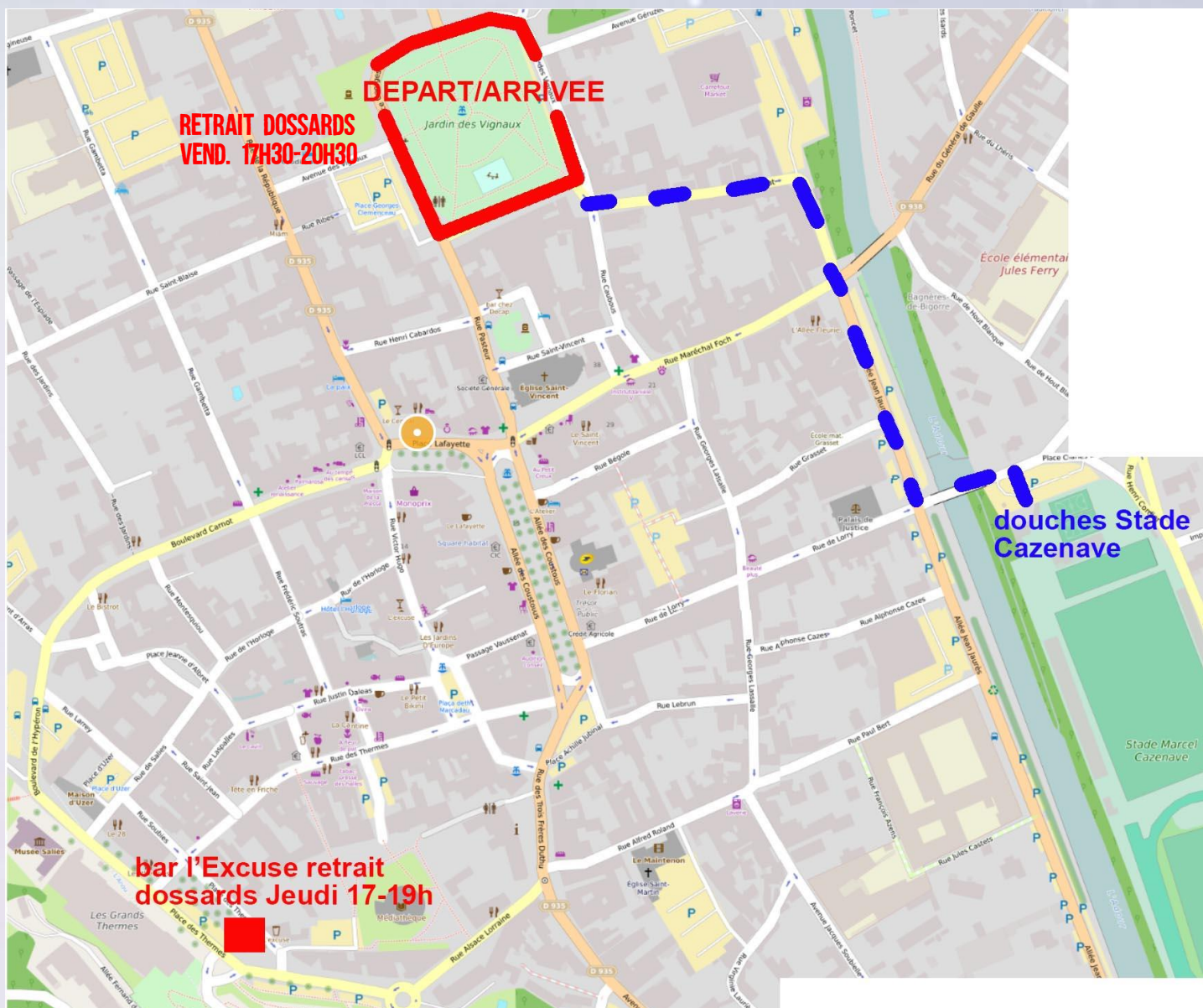
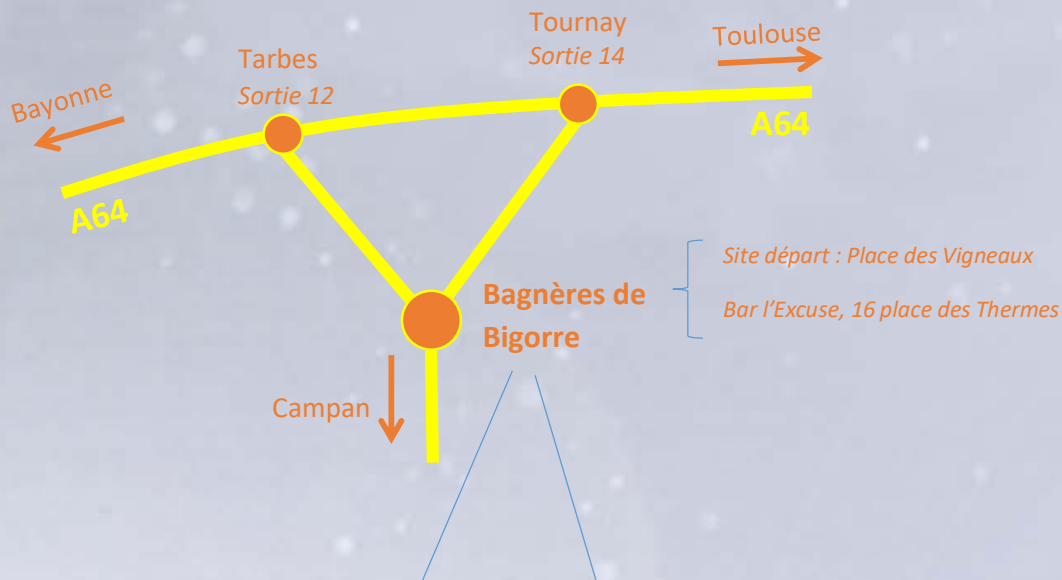
Que ce soit en individuel ou en relais, chaque coureur doit porter le matériel **obligatoire** suivant :

- 1 couverture de survie
- 1 réserve d'eau de 1,5L
- Réserve alimentaire
- Pastilles purificatrices d'eau (vous permettant de prendre de l'eau dans les rivières, notamment entre les km 24 et 44).
- Gobelet personnel pour boire aux ravitaillements
- 1 sifflet
- 1 bande élastique adhésive d'au moins 3cm x 1m
- 1 lampe frontale avec un jeu de piles de rechange
- 1 veste imperméable et respirante (type gore tex)
- 1 casquette ou 1 buff pour se couvrir la tête
- 1 téléphone avec le numéro du PC course
- 1 pantalon ou collant long (3/4 accepté) (*)
- 1 vêtement chaud manche longue (*)
- 1 paire de gants

(*) : les relais numéro 1 et 3 pourront s'affranchir de ce matériel. L'annonce sera faite au moment du briefing d'avant course.

Un contrôle du matériel sera effectué aléatoirement le matin même du départ. D'autres contrôles pourront être effectués à n'importe quel moment de la course. Ce matériel est là pour votre sécurité, les conditions climatiques peuvent évoluer très rapidement. Des pénalités pourront être appliquées en cas d'absence d'un des matériels obligatoires.

COMMENT VENIR & PLAN DU SITE



NOS PARTENAIRES

