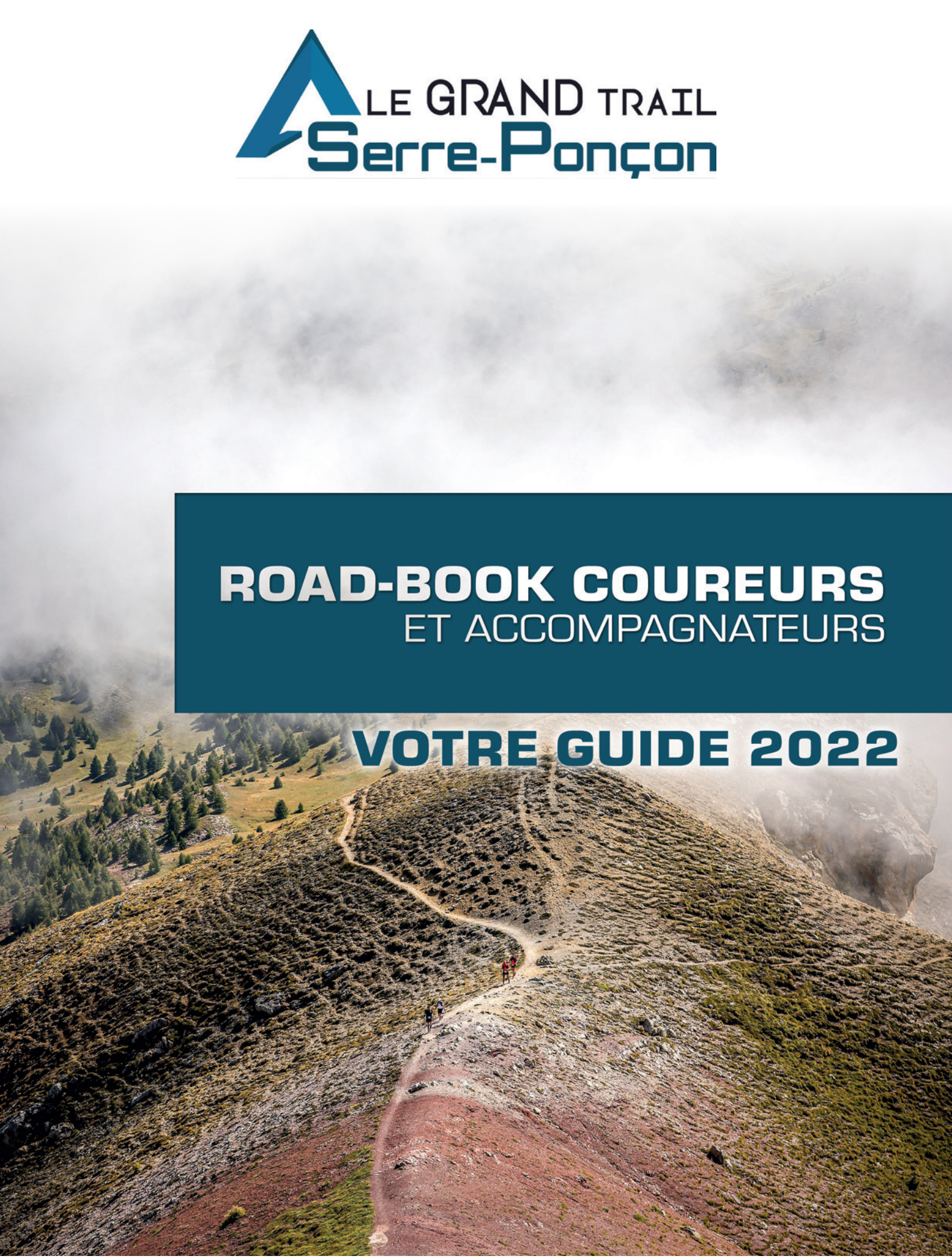
LE GRAND TRAIL
Serre-Ponçon

ROAD-BOOK COUREURS
ET ACCOMPAGNATEURS

VOTRE GUIDE 2022



SALOMON



La Belle Histoire !

La première édition a pu avoir lieu en septembre 2021. Depuis la première aventure portée par François D'haene en 2018, il en a fallu de l'endurance à l'équipe d'organisation pour rester sur le bon chemin !

Mais l'enjeu en valait la chandelle, et **quel bonheur pour nous que de vous voir à l'arrivée** des différentes courses proposées lors de cette édition 2021.
Nous vous avons écoutés, entendus, et nous cherché à répondre à vos demandes pour ce deuxième opus : des ravitaillements qui ressemblent à nos territoires, proposés par les gens du pays, moins de pistes et plus de sentiers, la suppression du détour vers Ancelle pour aborder le Piolit plus directement et rester au plus près de l'itinéraire «naturel», et une descente plus ludique vers Embrun au final... Entre autres !
Nous avons aussi choisi de rester nous-mêmes, une organisation à taille humaine, faite par des trailers pour des trailers !

NOUS PORTONS UN DOUBLE RÊVE !

Le rêve d'**organiser en respectant le plus possible notre environnement** : à chaque volet de l'organisation, nous cherchons une solution qui impacte le moins possible la nature qui nous entoure.
Et le rêve de **changer les habitudes des «trailers consommateurs»**, en particulier pour les cadeaux d'accueil ou les lots finishers : disparition des cadeaux venus de l'autre bout du monde, et choix de produits de «chez nous», millésimés à notre identité, et proposés avec «gourmandise» par les acteurs économiques de notre territoire.
Nous sommes tous comptables de ce que le trail va devenir !
Merci à tous ceux qui ont choisi de participer au Grand Trail de Serre-Ponçon en 2022, et surtout un **grand merci à tous ceux qui nous «prêtent la main» pour cette organisation**, en se répartissant la tâche.
Le Grand Trail de Serre-Ponçon est fortement soutenu par les collectivités, les communes traversées, les intercommunalités des Hautes-Alpes, les départements des Hautes-Alpes et des Alpes de Haute-Provence et la Région Provence Alpes Côte d'Azur.
Sans eux, rien ne serait possible !

Avec un amical salut aux partenaires privés qui ont cru en nos valeurs :
Salomon, Intersport Embrun, BMW Gap, St Yorre, Roche des Ecrins…



Programme coureur

JEUDI 15 SEPTEMBRE

- **14h – 20h : Retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (Grand Trail 164km)**
- 14h – 20h : Ouverture du Village Partenaire, Plan d'eau d'Embrun

VENDREDI 16 SEPTEMBRE

- 8h30 – 9h30 : Dernier retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (Grand Trail 164km solo et team uniquement)
- **10h : DÉPART DU GRAND TRAIL, SOLO ET TEAM À EMBRUN**
- 14h – 20h : Retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (74 km, 49 km et 30 km)
- 14h – 20h : Ouverture du Village Partenaire, Plan d'eau d'Embrun

SAMEDI 17 SEPTEMBRE

- 6h – 7h00 : Retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (74 km uniquement)
- 6h – 7h00 : Départ des navettes mises à disposition des coureurs du 74 km à partir du plan d'eau d'Embrun, à côté du mini-golf, jusqu'au départ d'Espinasses. Dernière navette à 07h00.
- **8h : DÉPART DU 74 KM D'ESPINASSES**
- 10h – 20h : Ouverture du Village Partenaire, Plan d'eau d'Embrun
- 10h : Arrivée des premiers du Grand Trail à Embrun SOLO (25h de course)
- 15h : Arrivée des premiers du Grand Trail à Embrun TEAM (28h de course)
- 10h - 20h : Retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (49 km, 30 km et 18 km)
- 18h : Arrivée à Embrun des premiers du 74 km (10h de course)
- 20h : Remise des prix du Grand Trail de Serre-Ponçon (solo & team)
- 21h : Remise des prix du 74km



Programme coureur

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

• 4h : limite arrivée du 74km à Embrun (20h de course)

• 4h - 6h30 : Dernier retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (49 km et 30 km)

• 4h30 – 5h : Départ des navettes mises à disposition des coureurs du 49 km à partir du plan d'eau d'Embrun, à côté du mini-golf, jusqu'au départ de Chorges. Dernière navette à 5h.

• **6h : DÉPART DU 49 KM DE CHORGES**

• 6h30 – 6h45 : Départ des navettes mises à disposition des coureurs du 30 km à partir du plan d'eau d'Embrun, à côté du mini-golf, jusqu'au départ. Dernière navette à 6h45.

• **8h : DÉPART DU 30 KM, RDV EN TRAIL INCONNU**

• 7h – 9h : Dernier retrait des dossards, plage du Plan d'eau d'Embrun (18 km uniquement)

• 8h30 – 9h15 : Départ des navettes mise à disposition des coureurs du 18 km à partir du plan d'eau d'Embrun, à côté du mini-golf, jusqu'au départ de Savines-Le-Lac. Dernière navette à 9h15.

• 10h – 15h : Ouverture du Village Partenaire, Plan d'eau d'Embrun

• **10h : DÉPART DU 18 KM À SAVINES-LE-LAC**

• Toute la matinée jusqu'à 12h : Arrivée des derniers teams du Grand Trail à Embrun (50h de course)

• 14h : Limite arrivée du 18 km à Embrun (4h de course)

• 15h : Limite arrivée du 30 km à Embrun (7h de course)

• 15h : Limite arrivée du 49 km à Embrun (9h de course)

• 14h30 : Remise des prix des 49, 30 et 18 km

RETRAIT DES DOSSARDS

Il est impératif d'être **muni de sa carte d'identité** avec photo pour retirer son dossard.
Une tierce personne ne peut retirer votre dossard à votre place.
Merci de connaitre votre numéro de dossard afin de faciliter le processus.

Programme pour tous



VILLAGE PARTENAIRE et AMIS

LIEU : Plan d'eau d'Embrun

OUVERTURE :
Jeudi 15 Septembre 14h – 20h
Vendredi 16 Septembre 14h – 20h
Samedi 17 Septembre 10h – 20h
Dimanche 18 Septembre 10h – 15h

EXPOSANTS :

Partenaires de l'évènement :

SALOMON, INTERSPORT, HAUTES-ALPES, BRASSERIE DE SERRE-PONÇON, DAUPHINE LIBÉRÉ, BMW GAP

Amis de l'évènement :

FRANÇOIS D'HAENE/DOMAINE DU GERMAIN, CAPRIN, NAAK NUTRITION, LES RAYMONDES, MONTEYMOND NATURE, LARODA FRENCH RIVIERA, COLIBRY FRENCHY, RUNNING YOGIS

ANIMATIONS GRATUITES SALOMON

• Sur toute la durée du village : Exposition sur les 75 ans d' histoire SALOMON

• **Inscriptions pour les community run, Yoga, activité nautique à partir de début septembre sur https://www.salomon.com/fr-fr/events**

Vendredi 16 Septembre :

• 17h-18h : Community Run suivi d'un apéro sur le stand SALOMON
• 18h-19h : Séance de dédicaces avec les Athlètes Salomon sur le stand SALOMON

Samedi 17 Septembre :

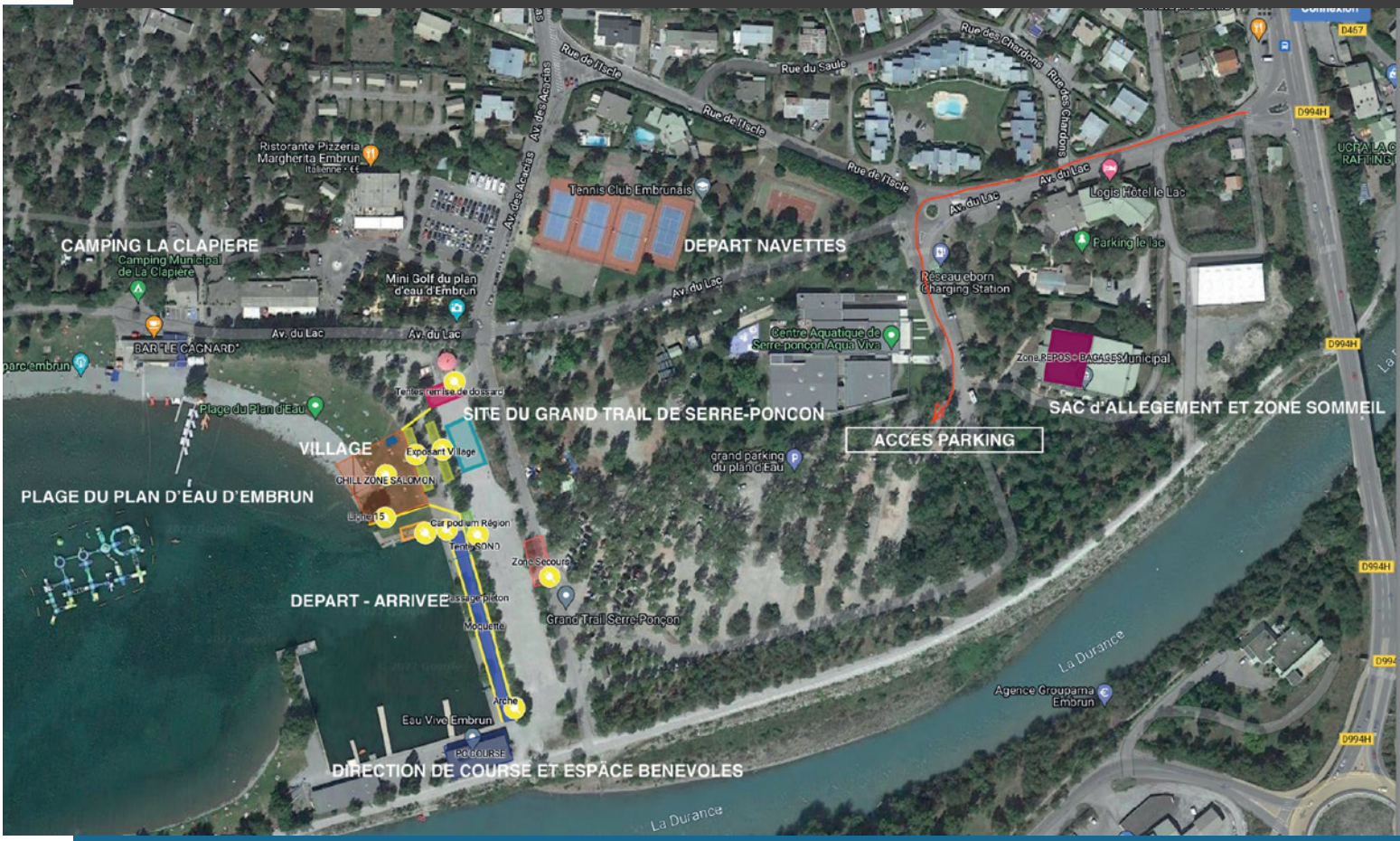
• 10h30-11h30 : Community Run suivi d'un apéro sur le stand SALOMON
• 13h-14h : Séance Yoga avec Running Yogis sur la chill zone SALOMON
• 15h30-16h30 : Séance de dédicaces avec les Athlètes SALOMON sur le stand SALOMON
• 17h : Diffusion de film Salomon sur l'écran géant

Dimanche 18 Septembre :

- 10h-12h : Session activité nautique au niveau de la plage du village

PLAN SITE

PLAN D'EAU EMBRUN



Le site du Grand Trail de Serre-Ponçon

est situé à proximité immédiate de la **Plage du Plan d'eau d'Embrun**.

L'accès se fait par l'entrée sud d'Embrun en suivant la direction du Plan d'Eau.

Le parking concurrents et spectateurs est situé en bord de digue par l'Avenue du Lac après le **Centre Aquatique de Serre-Ponçon**.

Bases de vie et ravitaillements



COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS :

Les ravitaillements du 164 km, 74 km et 49 km sont composés de :

BOISSONS

Eau, eau pétillante, coca, thé, café et sirops de fraise et menthe verte

SOLIDES

bananes, amandes, cacahuètes, orange, pain d'épices, 4/4 pur beurre, pain d'épices, chocolat, pain, crackers TUC salés, crème de légumes, potage tomate vermicelle, rosette, jambon cuit, fromage. **Sur les quatre Bases de vie, un plat chaud sera proposé de type pâtes bolognaises, polenta, purée, lasagnes...**

LIEU	164KM	74KM	49KM	18KM	TYPE DE RAVITAILLEMENT
Marquisat	10km			9km	Eau
Pierre Arnoux	31km				Léger
Le Lauzet	52km				Base de vie
St Jean Montclar	72km				Base de vie
Espinasses	90km				Complet
Chorges	109km	19km			Base de vie
Plaine clot du Naïs	127km	37km	12km		Léger
Reallon les Iscles	136km	46km	21km		Base de vie
Les Séyères	154km	64km	39km		Eau
Embrun	Arrivée	Arrivée	Arrivée	Arrivée	Arrivée

GOBELETS

Il est impératif de vous munir d'un gobelet individuel dans votre sac de course.
Aucun gobelet jetable ne sera donné sur l'ensemble des bases de vie et ravitaillements.

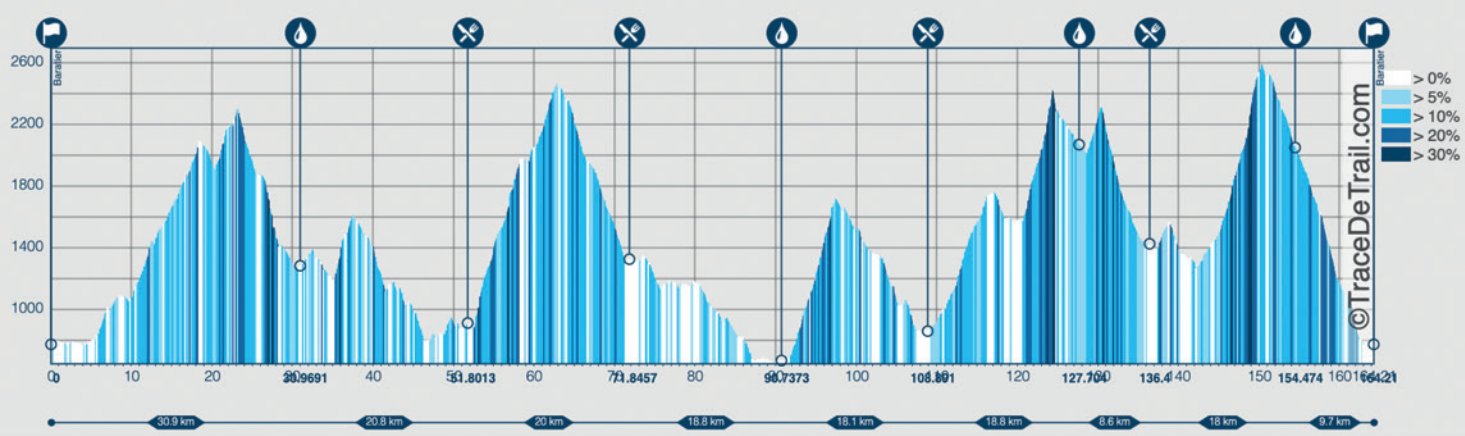
LE GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON

164 KM 10510 D+

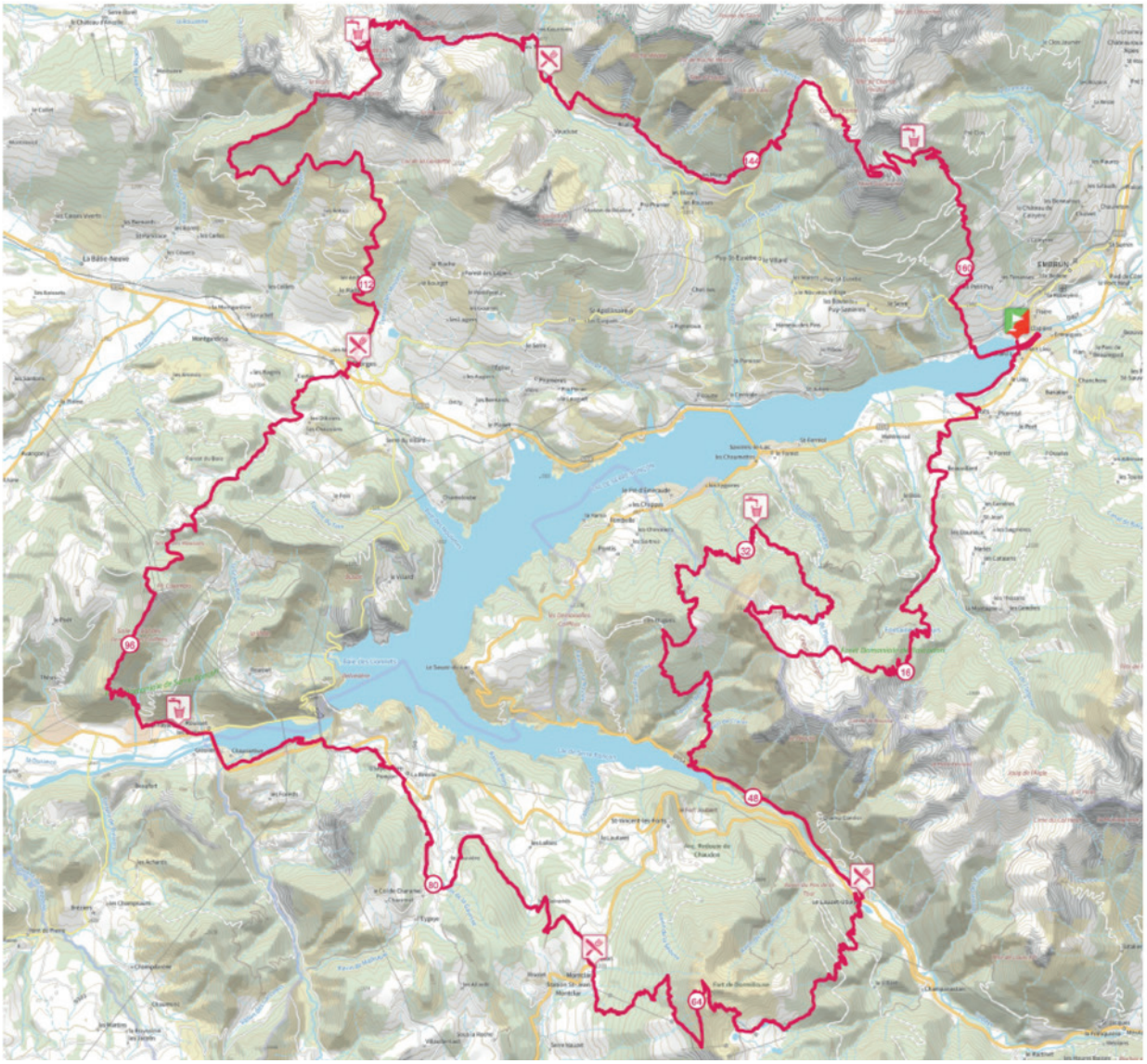
Lever : 7h19
Coucher : 19h37

Mini : 662
Maxi : 2623

PROFIL DE COURSE



PARCOURS



Retrouvez la trace du parcours en ligne

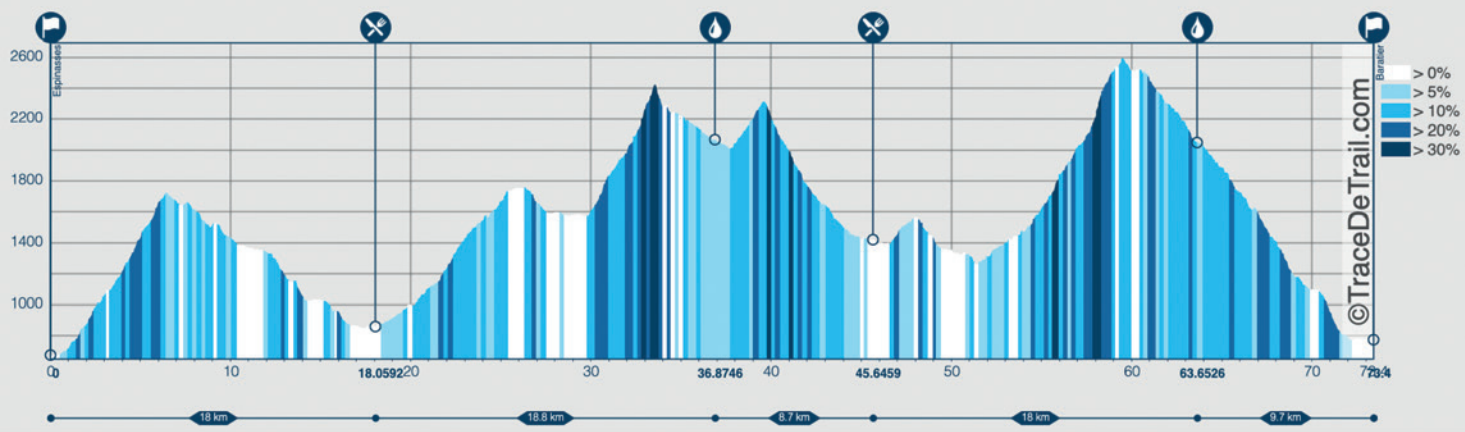
Lever : 7h19
Coucher : 19h37

Mini : 662
Maxi : 2623

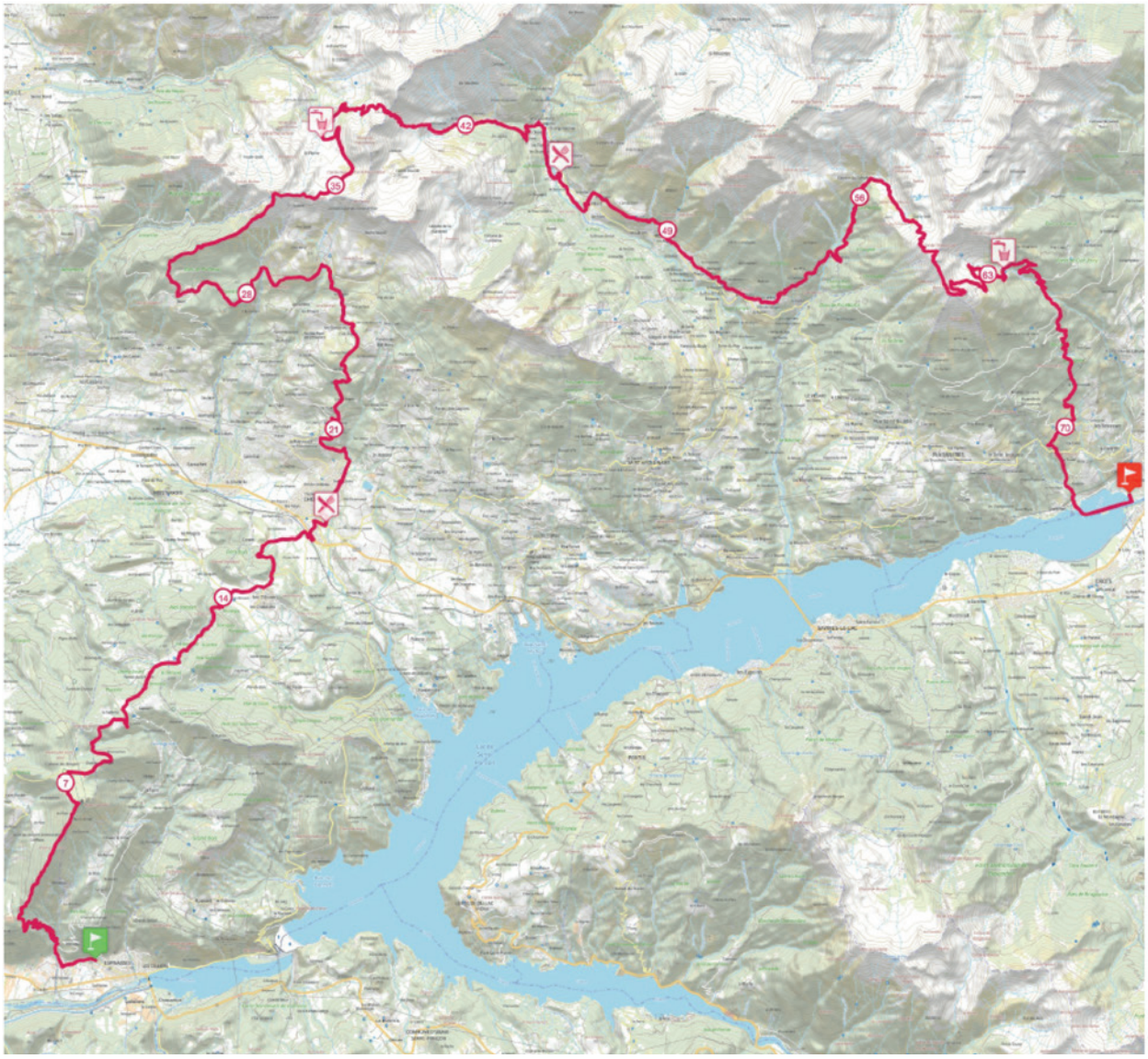
LE TRAIL DE SERRE-PONÇON

74 KM 5080 D+

PROFIL DE COURSE



PARCOURS



Retrouvez la trace du parcours en ligne

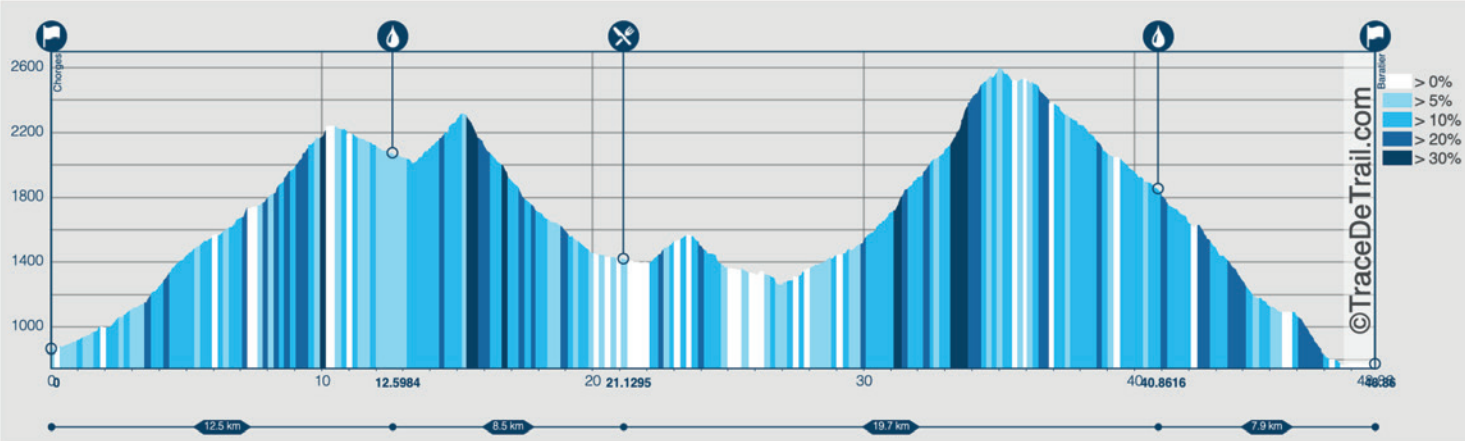
LAC
ET MONTAGNE

49 KM 3430 D+

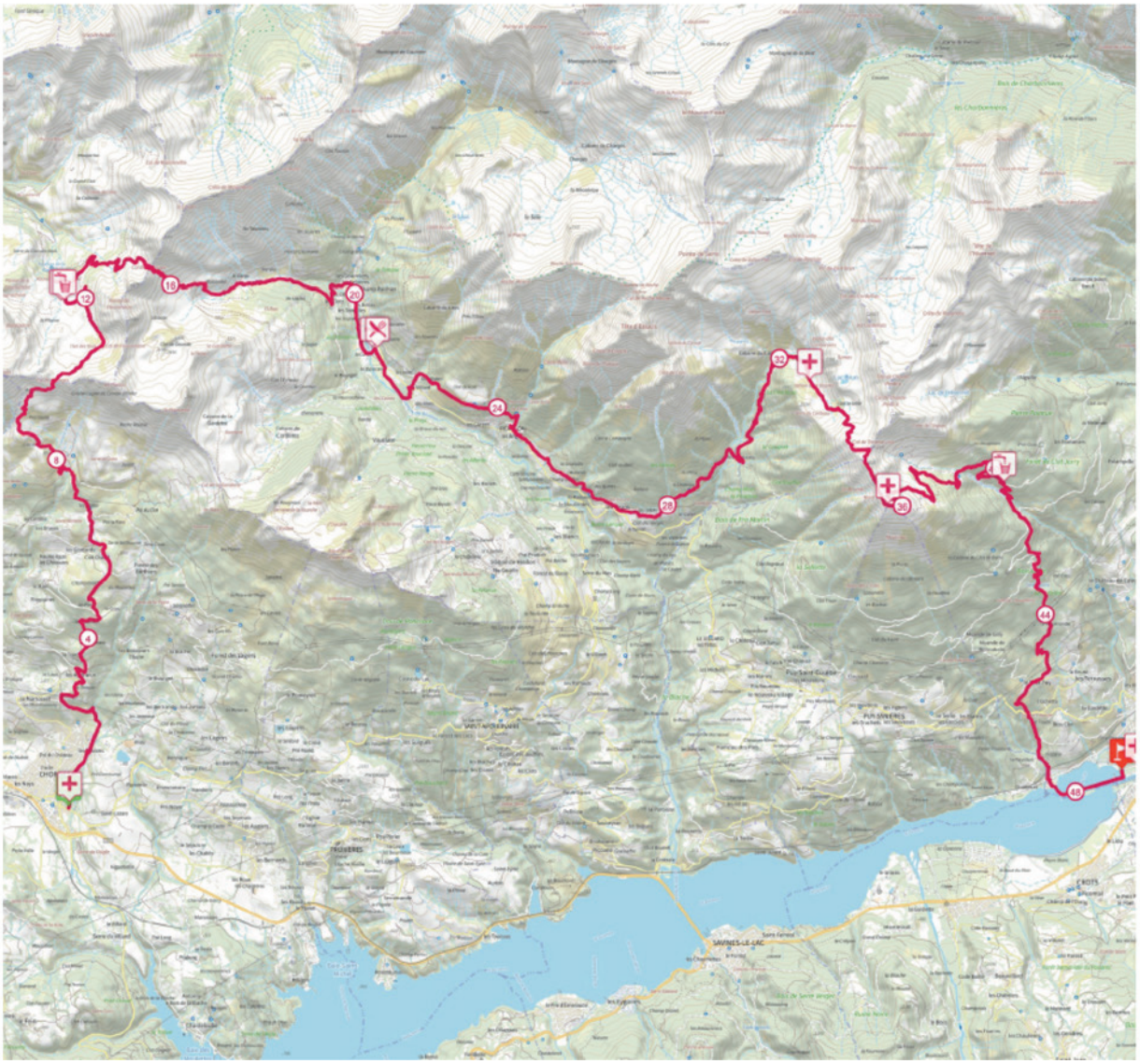
Lever : 7h19
Coucher : 19h37

Mini : 776
Maxi : 2623

PROFIL DE COURSE



PARCOURS



Retrouvez la trace du parcours en ligne

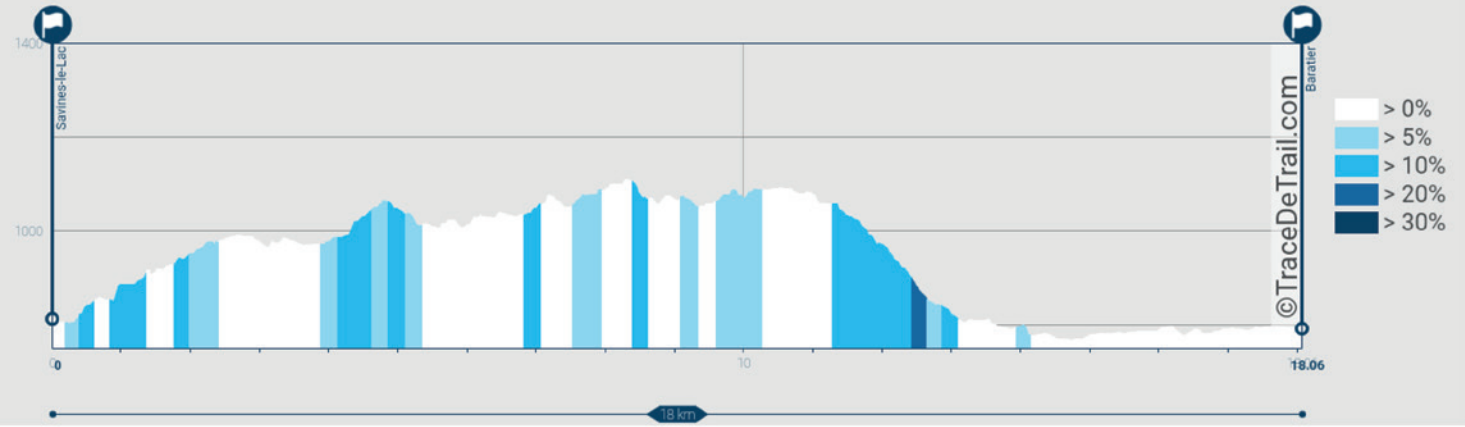
Lever : 7h19
Coucher : 19h37

Mini : 710
Maxi : 1110

TRAIL DES CONTREFORTS DU MORGON

18 km 510 d+

PROFIL DE COURSE



PARCOURS



Retrouvez la trace du parcours en ligne



Fonctionnement des bases de vie du Grand Trail

Qu'est-ce qu'une base de vie ?

Sur le Grand Trail vous trouverez sur le parcours **quatre bases de vie** offrant les services suivants :

- Ravitaillements solide et liquide
- Assistance médicale
- Zone d'assistance libre
- Zone de repos équipée de lits
- Sanitaires

Ces bases de vie se distinguent des postes de ravitaillements simple également présents sur le parcours en nombre limités et adaptés aux conditions climatiques.

Il n'y a aucune durée d'arrêt obligatoire imposée afin de permettre la fluidité des passages à l'intérieur des bases de vie.

En dehors de la zone d'assistance libre, une seule personne, sera autorisée à assister l'équipe à l'intérieur des bases de vie.

Les concurrents désirant utiliser les lits picots se verront remettre une alèse jetable à installer sur le lit choisi. Ils retireront l'alèse après usage qui devra être jetée dans la poubelle la plus proche.

Où sont implantés ces bases de vie ?

- Au **Lauzet sur Ubaye** au centre du village (km 52,5 environ)
- A **St Jean Montclar** à la salle des fêtes en dessus de la Mairie (km 72 environ)
- A **Chorges** à la salle des fêtes au coeur du village (109 km environ)
- A **Réallon** (km 136 environ) - au batiment du camping, situé sur la base de loisirs de l'Iscle aux Gourniers

Comment laisser son sac d'allégement ?



Sac d'allègement

Dépôt des sacs lors des retraits des dossards au Gymnase en face du Centre Aquatique et acheminement par l'organisation au Ravitaillement d'Espinasses au km 90

Chaque concurrent remet son propre sac de sport qui sera identifié par les bénévoles avec une étiquette avec le numéro de dossard.

Ces sacs d'allègements seront acheminés par l'organisation au ravitaillement d'Espinasses (km90) à la Salle des Fêtes.

Lorsque le coureur solo ou le team quittent la base de vie, après s'être ravitaillés et reposés, ils déposent leur sac dans l'endroit prévu à cet effet.

Le sac sera rapatrié à Embrun après la fermeture du ravitaillement le samedi matin à 8 heures.

Récupération des sacs à Embrun

Les sacs sont remis aux coureurs uniquement sur présentation du dossard. Les sacs doivent être récupérés au plus tard le dimanche 18 septembre à 16h.

En cas d'abandon, l'organisation assure le rapatriement des sacs de ces coureurs à Embrun, à la condition que l'abandon ait été enregistré.

Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer des objets de valeur. Il est conseillé de mettre uniquement les affaires utiles lors de la course dans ces sacs.



Matériels obligatoires et barrières horaires

MATÉRIELS OBLIGATOIRES GRAND TRAIL, 74 KM, 49 KM ET 30 KM

Le matériel obligatoire pour chaque épreuve est détaillé dans le règlement à consulter sur le site web de la course.

Merci d'y porter une grande attention !

Trail des Contreforts du Morgon (18 km) : pas de matériel obligatoire mais nous vous conseillons de vous munir d'un équipement adéquat.

BARRIÈRES HORAIRES

Le temps limite de course est fixé à **50h00 sur le Grand Trail, de 20h pour le 74 km, de 9h pour le 49km, 7h pour le 30km et de 4h pour le 18 km**. Tout coureurs passant les points de contrôle après les temps impartis seront mis hors course, devront rendre immédiatement leurs dossards et seront rapatriés au Plan d'eau d'Embrun (zone d'arrivée).

Grand Trail / 164km

- Au Lauzet sur Ubaye, sortie de base de vie : KM 51 fermeture le vendredi à 21h00
- A Espinasses, sortie ravitaillement : KM 90 fermeture le samedi à 7h30
- A Chorges, sortie base de vie : KM 109 fermeture le samedi à 14h30
- A Réallon, sortie base de vie : KM 136 fermeture le dimanche à 7h00
- Arrivée au plan d'eau d'Embrun : KM 164 fermeture de la ligne d'arrivée le dimanche à 12h00

Trail de Serre-Ponçon / 74 km

- A Réallon, sortie base de vie : KM 46 fermeture le samedi à 21h00
- Arrivée au plan d'eau d'Embrun : KM74 fermeture de la ligne d'arrivée le dimanche à 4h00

Trail Lac et Montagnes / 49 km

- A Réallon : KM 21 fermeture à 11h00
- Arrivée : KM 49 fermeture de la ligne d'arrivée le dimanche à 15h00

Trail Contrefort du Morgon / 18 km

- une barrière horaire à mi-parcours à la sortie du ravitaillement du Marquisat à 12h15
- Arrivée : KM 18 fermeture de la ligne d'arrivée le dimanche à 14h00

Ils nous soutiennent !

Partenaire principal

SALOMON

Partenaires officiels

BAYARD AUTO MOTO

Partenaires institutionnels

S/LAB



S/LAB GENESIS

Ryan Sandes

Ouvrez vos horizons.

L'ADN du trail running, c'est d'aller au-delà de ses limites en créant ses propres aventures. La S/LAB Genesis est conçue en mesh Matryx® pour une durabilité et un confort optimal, couplée d'une semelle Mud Contagrip® pour une protection renforcée sur tous les terrains. Une chaussure créée pour vous et par vous, pour revenir à l'essence même du trail running.

SALOMON