



RoadBook Coureurs

21-22-23 Juillet 2023

Guzet-Neige => Ax-les-Thermes

165km 10500d+



Vous êtes "chaud patate" ?

Alors, partez sur le parcours tracé par deux Ultra traileurs !

Là, en Haut Couserans, au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, au départ de la station de Guzet-Neige, nichée au fond de la vallée du Garbet, L'**UltrAriège 165** s'offre à vous avec un long parcours en traversée de **165 km**, comportant 3 bases de vie, 14 ravitaillements et 10 500 m D+.

Amis sportifs, natures, spectaculaires, vivantes, durant cette traversée sportive vous découvrirez l'authentique Ariège.

"La nature est là qui t'invite et qui t'aime"

Avec au programme, 11 points forts dans la course :

- Port de Saleix
- Sommet du Mont Ceint
- Port de Lers
- Sommet du Pic des Trois seigneurs
- Col d'Ijou
- Mont Fourcat
- Col de Montségur – La Portaille
- Pic du Saint Barthélemy
- Col de Cadène
- Rocher de Scaramus
- Col de la Chioula

Barrières horaires 165 km solo :

- 1- Gourbit km 42,2 – vendredi 21h00 (12 heures de course)
- 2- Mercus km 64 – samedi 4h00 (19 h de course)
- 3- Montferrier km 92,3 – samedi 11h00 (26 h de course)
- 4- Monts-d'Olmes km 112 – samedi 19h00 (34 h de course)
- 5- Prades km 143 – dimanche 4h00 (43 h de course)

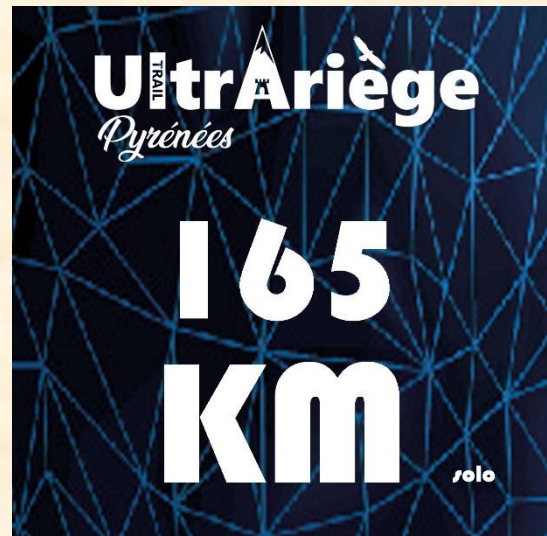
L'**UltrAriège 165**, c'est aller à la rencontre d'hommes et femmes. C'est aussi, autant de façons de s'immerger dans leur « terroir », pour des instants uniques d'échanges et de convivialité. Ici pas de folklore, pas de recettes toutes faites... juste du sur-mesure pour sportifs curieux de terroir.

Tout y est : une nature sauvage et préservée, des montagnards secrets, des traditions vivaces, des vallées cachées, des cols hauts perchés, des forêts enfouies, des grands espaces, des lacs suspendus, des torrents capricieux, des vieux hameaux perdus, des villages accueillants, des gens étonnants, une vie différente...

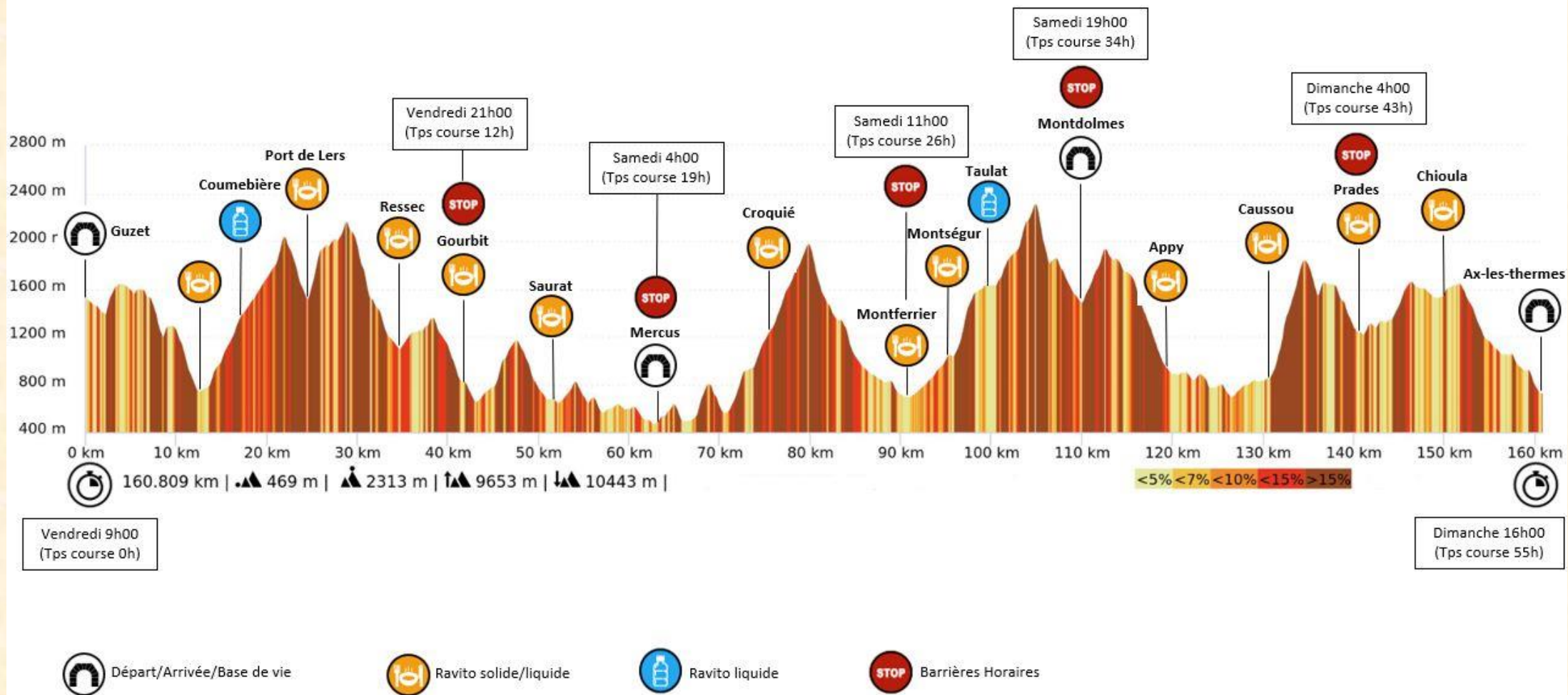
A vous tous, qui allez défier la nature et le temps, MERCI.

**Merci pour votre participation, merci pour votre confiance. Merci pour la belle empreinte que vous allez laisser ...
On va se régaler !**

Ariège Pyrénées Nature Organisation vous souhaite un agréable séjour en terres d'Ariège !



UltrAriège 165K



Trace GPS : <https://www.openrunner.com/route-details/13814890>

Ravito :

Vous trouverez trois types de ravitaillement sur la course :

- Liquide: eau plate, eau pétillante, cola, sirop.
- Solide et Liquide : eau plate, eau pétillante, coca, sirop +, boisson Overstim's, thé, fruits frais, gâteaux secs, pain d'épices, pâtes de fruits, fruits secs, jambon, saucisson, fromage, biscuits salés
- Base vie : Solide/Liquide + pâtes, soupe, pain, pâté, café...



Lieu	ALTITUDE	KM	KM ETAPE	TYPE RAVITO	D - CUMULÉ	D + PARTIEL	D + CUMULÉ	BH	ACCES SUIVEURS / LIEU RAVITO
Guzet	1462	0	0	Accueil Bienvenue	0	0	0		Station Prat Mataou
Aulus les Bains	742	12,4	12,4	Solide Liquide	1193	444	444		Voiture salle des Fêtes -Mairie
Coumebière	1430	18,7	5,6	Liquide	1199	668	1112		Voiture Parking bord de la route
Port de Lers	1567	25,1	7,1	Solide Liquide	1753	651	1763		Voiture Au niveau du col
Ressec	1088	35,44	10,34	Solide Liquide	2920	732	2495		Voiture Au niveau du parking
Gourbit	830	42,2	6,76	Solide Liquide +++	3599	387	2882	Vendredi 21h00 (12 h de course)	Voiture Au cœur du village
Saurat	690	52,3	10,1	Solide Liquide	4239	524	3406		Voiture Au cœur du village
Mercus	450	64	11,7	Solide +++ BV	4779	342	3748	Samedi 4h00 (19 h de course)	Voiture Base de vie / Gymnase
Croquié	1200	75,3	11,3	Solide Liquide	5191	945	4693		Voiture / terminal de la route après le hameau
Montferrier	710	92,3	17	Solide Liquide	6562	1035	5728	Samedi 11h00 (26 h de course)	Voiture / salle des Fêtes
Montségur	1050	97,1	4,8	Solide Liquide	6587	378	6106		Voiture / parking du col
Le Taulat	1618	100,6	3,5	Liquide	6631	628	6734		Rando à partir du col de montségur
Monts d'Olmes	1470	112	11,4	Solide +++ BV	7538	783	7517	Samedi 19h00 (34 h de course)	Voiture Au pied des pistes
Appy	970	121	9	Solide Liquide	8600	519	8036		Voiture Au cœur du village
Caussou	880	132	11	Solide Liquide	9156	468	8504		Voiture Au cœur du village
Prades	1230	143	11	Solide Liquide	9906	1402	9906	Dimanche 4h00 (43 h de course)	Voiture Au cœur du village
Refuge Chioula	1620	150	7	Solide Liquide	10093	244	10150		Voiture + 25 mn de marche via les pistes de ski de fond
Ax-Les-Thermes	730	164	14	Solide Liquide + bière	11096	202	10352		Parc du Casino

Sécurité coureurs:

Le PC Course est Joignable **24h/24h**

- **Le numéro PC (urgences absolu) sera communiqué lors de la prise des dossards et/ou lors du briefing -**

Privilégiez plutôt les SMS en précisant toujours le numéro de dossard.

En cas d'urgence, vous devez d'abord appeler le numéro de téléphone inscrit sur le dossard du coureur.

Merci de respecter le terrain et les lieux traversés

Merci de vous munir durant toute la course du matériel obligatoire

Rappel Matériel :

- un sac
- un téléphone portable chargé, en état de fonctionner et toujours allumé en « mode avion ».
- un sifflet
- une couverture de survie (de 2 m2 minimum)
- une lampe frontale en état de marche avec piles ou batterie de rechange
- une veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (à minima 10000 Schmerber), veste type K-WAY ou poncho non acceptée
- gobelet personnel pour boire les liquides aux ravitaillements
- une réserve de 1,5 litre d'eau minimum
- une réserve alimentaire
- une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- un pantalon ou collant long de course ou corsaire avec chaussettes montantes (cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
- compresses hémostatiques
- un vêtement chaud à manches longues, servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable et respirante (par exemple polaire ou autre vêtement technique chaud)
- une casquette
- gants couvrant intégralement les mains (moufles acceptées)

Balisage :

Balisage :

La parcours sera entièrement balisé
Selon le terrain nous utiliserons de la rubalise ou des fanions de ce type.
Vous en rencontrerez tous les 50-60m



Pour votre sécurité, Il est interdit de quitter le balisage de la course.

BONNE COURSE