

Trail
des **Baouç**

INGOUDE
COMPANY



Saint-Jeannet

**GUIDE
DU COUREUR**

16 & 17 MARS
2024

100 km

30 km

10 km



renseignements & inscriptions sur
TDB.longotrail.com

+ courses enfants

Saint-Jeannet
VILLE DES BAOUÇ



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

chullanka
www.chullanka.com



SOMMAIRE

..... PRÉSENTATION ET TERRITOIRE

- **Edito du Département**
- **Edito du Sivom**
- **Environnement PNR**

..... INFOS PRATIQUES

- **Programme**
- **Se déplacer**
- **Matériel obligatoire**
- **Sécurité et Règlement**
- **Ravitaillements**



..... LES COURSES

- **Le Grand Parcours des Baous 100K**
- **La Muerte des Baous 30K**
- **La Castelinette 10K**
- **Les Courses à 2**
- **Les Courses Enfants**
- **Inscriptions**





Le chauvinisme n'a rien à y voir : les Alpes-Maritimes sont le plus beau des territoires ! Elles concentrent des paysages à couper le souffle et d'une extraordinaire diversité, des rives de la Méditerranée aux cimes du Mercantour.

Ce territoire est une invitation à la balade et à la communion avec la nature. Ici, les yeux s'écarquillent, le cœur s'oxygène, l'âme grandit, mettant à distance le buzz permanent qui étouffe nos existences.

Rien d'étonnant donc à ce que les Alpes-Maritimes soient le paradis des sportifs. Tous les sportifs : professionnels comme amateurs, qu'ils aient envie d'aller au-delà d'eux-mêmes ou simplement de s'évader, en mariant l'effort et le plaisir de la villégiature.

A travers sa politique Green Deal de protection des espaces naturels et de promotion de mobilités douces, le Département accompagne l'engouement croissant pour les sports nature en général, la course à pied et le trail en particulier.

Ces disciplines, plus qu'une activité sportive, sont un art de vivre qui épouse la beauté de notre territoire. Les courses de village ont, de tous temps, été associées aux festivités estivales, et indissociables de l'attachement à notre territoire.

Notre département constitue un écrin d'une inépuisable diversité de parcours pour tous les coureurs à pied. Ce n'est pas un hasard si, dès sa première édition en 2008, le Marathon Nice-Cannes a réuni plus de 14 000 participants venus du monde entier.

Parmi cette offre pléthorique, je suis heureux de voir l'association Longo Trail proposer un nouvel événement populaire, l'Ultra Trail des Baous qui va trouver chaussure à son pied sur ce magnifique parcours d'itinérance des Baous imaginé par le SIVOM du pays de Vence, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et le Département. Un tracé qui reflète tout à la fois la majesté de nos paysages et l'authenticité de notre moyen-pays, à mille lieues des clichés éculés sur la Côte d'Azur. Sur des sentiers qui sont de surcroît les terrains d'entraînement de Sébastien Poesy, fer de lance du club organisateur, vainqueur notamment cette saison de la Schlegeis 3000, épreuve inscrite au Skyrunner World Series 2023.

Merci à tous ceux qui ont permis ce rendez-vous et à ceux qui vont le vivre intensément. La course à pied est assurément le plus court chemin vers un bien-être contagieux, en totale harmonie avec notre merveilleux environnement maralpin.

**Charles Ange Ginésy,
Président du Département des Alpes-Maritimes**





C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons en Pays de Vence pour ce nouveau challenge sportif, l'Ultra Trail du Grand Parcours des Baous. L'occasion de (re)découvrir la beauté de notre territoire.

A quelques kilomètres du littoral, nos Baous, du provençal "rocher escarpé au sommet plat", offrent des points de vue exceptionnels sur la Côte d'Azur et le Mercantour. Leur aspect abrupt et pittoresque en fait des lieux prisés pour les sportifs et les amoureux des espaces sauvages.

Le Grand Parcours des Baous est un projet d'itinérance porté par le Syndicat Intercommunal à Vocation Multiple du Pays de Vence, en étroite collaboration avec les communes de Gillette, Bouyon, Coursegoules, Tournettes-sur-Loup, Vence, Saint-Jeannet, Gattières et Le Broc, l'État, le Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur et le Département 06.

L'authenticité et le patrimoine de nos villages sont de précieux témoins de notre histoire : cabanes en pierre sèche, voies romaines, chapelles rurales constituent les fondements de notre identité. Vous y retrouverez certaines espèces végétales et animales adaptées aux conditions particulières de ce milieu : thym, lavande et genêts jalonnent les sentiers de leurs parfums méditerranéens et il n'est pas rare de croiser une magicienne dentelée, un criquet hérisson ou un lézard vert au détour d'un chemin.

Ce parcours revêt donc une importance stratégique pour préserver notre nature, notre culture et notre cadre de vie. Il vise à soutenir les activités agricoles, et en premier lieu le pastoralisme, protéger la biodiversité, encadrer les activités sportives par le biais d'une signalétique dédiée. Nous souhaitons ainsi favoriser la cohabitation entre tous les acteurs qui empruntent les sentiers, pour y travailler ou pour leurs loisirs.

Les tables d'interprétation qui balisent les chemins de randonnée vous donneront les clefs pour mieux connaître ces sites remarquables.

Bravo et merci à l'association LongoTrail qui, grâce à l'implication de ses bénévoles, organise pour la première fois un événement d'envergure apportant un beau coup de projecteur sur nos Baous.

Recevez mes remerciements au nom de tous les acteurs du Pays de Vence, en souhaitant que votre course restera inoubliable et attachée au Grand Parcours des Baous !

**Régis Lebigre
Maire de Vence
Vice Président de la Métropole Nice Côte d'Azur
Président du SIVOM du Pays de Vence**



Préalpes d'Azur

J'AIME, J'EN PRENDS SOIN

Soutenez le Parc
POUR inventer une autre vie ici

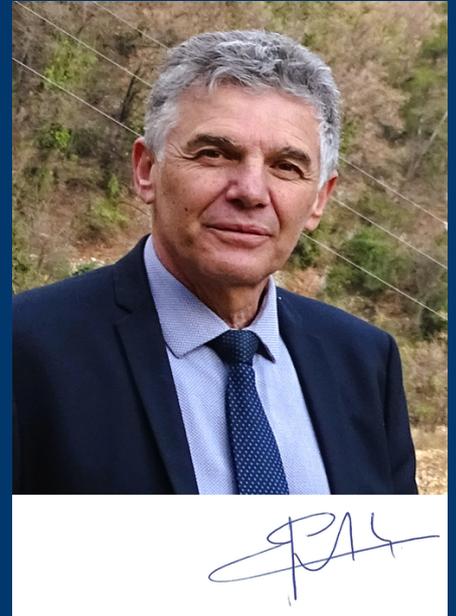
L'Ultra Trail des Baous prend place au cœur du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur dont une grande partie relève du classement Natura 2000.

Aussi je salue l'organisateur, l'association Longo Trail basée à Saint-Jeannet, qui a souhaité inscrire ce nouvel évènement dans le cadre de la stratégie pour des manifestations responsables du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Il s'agit de concilier les usages et les pratiques, dans le respect du patrimoine.

Chaque évènement sportif est une vitrine : au-delà de ce week-end de course, des coureurs fréquentent le territoire du Parc à l'année. Il est essentiel d'adopter et de partager les comportements appropriés pour préserver durablement l'acceptabilité des loisirs de pleine nature par les autres acteurs en présence (propriétaires, bergers, éleveurs ...)

BON CHALLENGE A TOUS !

Eric MELE, maire de Gourdon,
Président du PNR des Préalpes d'Azur

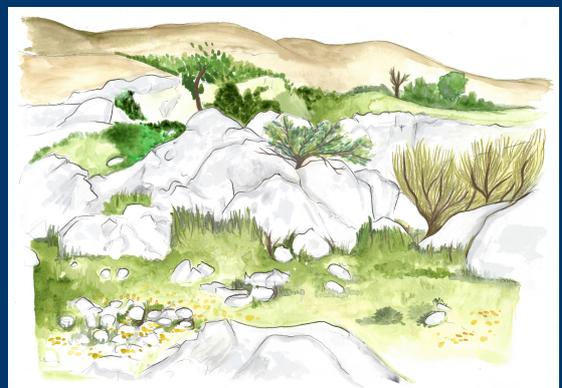


Le territoire du Parc est situé au carrefour des influences alpines et méditerranéenne. Entre Côte d'Azur et Haute-montagne, les Préalpes sont un espace rural où subsiste une activité agro-pastorale extensive. Avec plus de 1800 taxons recensés, c'est la présence d'un tiers des espèces floristiques françaises constatée sur notre territoire. Subsistent ici des habitats, et des espèces (faune et flore) en voie d'extinction, fragiles et/ou uniques au monde !

Paysage Baou



Lapiaz et genêts





Natura 2000 est un réseau de sites naturels, terrestres et marins, européens remarquables et protégés. Il a été créé pour préserver les espèces sauvages animales ou végétales, rares ou fragiles, ainsi que leurs habitats. L'objectif de Natura 2000 est de concilier sauvegarde de la biodiversité et maintien des activités humaines.

La Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis est notamment animatrice de sites Natura 2000 suivants : « Préalpes de Grasse » et « Rivière et Gorge du Loup » dont tout ou partie est dans le périmètre du Parc naturel régional. Son rôle est de veiller à la conciliation des activités humaines avec la préservation du patrimoine naturel, notamment par le biais de l'animation des sites et de la concertation entre les acteurs du territoire.

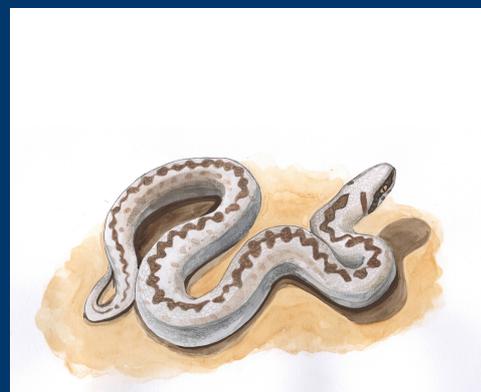


Exemple d'espèces remarquables :

Pie Grièche (esp. Natura)



Vipère d'Orsini (esp. Natura)



Le Parc naturel régional veille à ce que le dialogue soit assuré avec les éleveurs pour qui le territoire est un outil de travail, les droits liés par exemple à la chasse, les priorités de gestion pour la biodiversité. Ensemble les usagers trouvent des compromis.

Ainsi le choix de la date relève d'un équilibre avec une multitude d'autres événements déjà présents sur le territoire, après la fermeture de la chasse et avant le réveil de la nature... même si il est de plus en plus difficile de prédire les cycles des espèces naturelles (« il n'y a plus de saisons » !). Les éleveurs et bergers ont été informés très tôt par l'association Longo Trail pour minimiser le dérangement ce jour là. La course se tient sur l'itinéraire balisé du Grand Parcours des Baous.

Bien qu'en pleine nature, vous êtes le plus souvent sur des propriétés privées (même en l'absence de murets, clôtures). En toute saison la pratique d'activités de pleine nature peut être dérangeante pour les espèces, les troupeaux, les riverains...





Ensemble, prenons soin des Préalpes d'Azur

« Je profite de ce parcours sur le territoire du Grand Parcours des Baous. Je vais traverser des paysages et des milieux naturels à haute valeur, en partie grâce à la présence de l'élevage extensif »

- J'emprunte des sentiers balisés, pour ma sécurité, dans le respect de la faune sauvage et des propriétés privées
- Le chien aboie ? Il est en service ! : je m'arrête, je laisse le chien me sentir puis je m'éloigne tranquillement
- Je respecte l'intégrité des lieux, les autres usagers et la faune locale. Je reste discret à l'écoute des sons de la nature



N'Y ALLONS PAS par quatre chemins

EMPRUNTONS DES SENTIERS BALISÉS : POUR NOTRE SÉCURITÉ, LE RESPECT DE LA FAUNE SAUVAGE ET DES PROPRIÉTÉS PRIVÉES

EN PARTENARIAT AVEC LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

> parc-prealpesdazur.fr



CHACUN SA ROUTE ensemble sur le chemin

RESPECTONS LES AUTRES USAGERS, LE TRAVAIL DES AGRICULTEURS ET LES PROPRIÉTÉS PRIVÉES

EN PARTENARIAT AVEC LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

> parc-prealpesdazur.fr



LE CHIEN ABOIE ? Il est en service !

ARRÊTONS-NOUS, LAISSONS LE CHIEN NOUS SENTIR PUIS ÉLOIGNONS-NOUS TRANQUILLEMENT

EN PARTENARIAT AVEC LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

> parc-prealpesdazur.fr



CHANGEONS de fréquence

RESPECTONS LES AUTRES USAGERS ET LA FAUNE LOCALE : RESTONS DISCRETS, À L'ÉCOUTE DES SONS DE LA NATURE

EN PARTENARIAT AVEC LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

> parc-prealpesdazur.fr



VENDREDI 15 MARS

Horaires	Lieu		Événement
16:00 - 20:00	Saint-Jeannet		Retrait des dossards 100K et 30K

SAMEDI 16 MARS

Horaires	Lieu		Événement
05:00 - 05:50	Saint-Jeannet Village		Retrait des dossards 100K
06:00	Saint-Jeannet Village		Départ 100K
06:30 - 7:50	Saint-Jeannet Village		Retrait des dossards 30K
08:00	Saint-Jeannet Village		Départ 30K
10:00 - 18:00	Saint-Jeannet Stade		Village UTGPB
10:30	Saint-Jeannet Stade		1er Finisher 30K
12:30	Saint-Jeannet Stade		Remise des Prix 30K
16:00	Saint-Jeannet Stade		Dernier Finisher 30K
17:00	Saint-Jeannet Stade		1er Finisher 100K

DIMANCHE 17 MARS

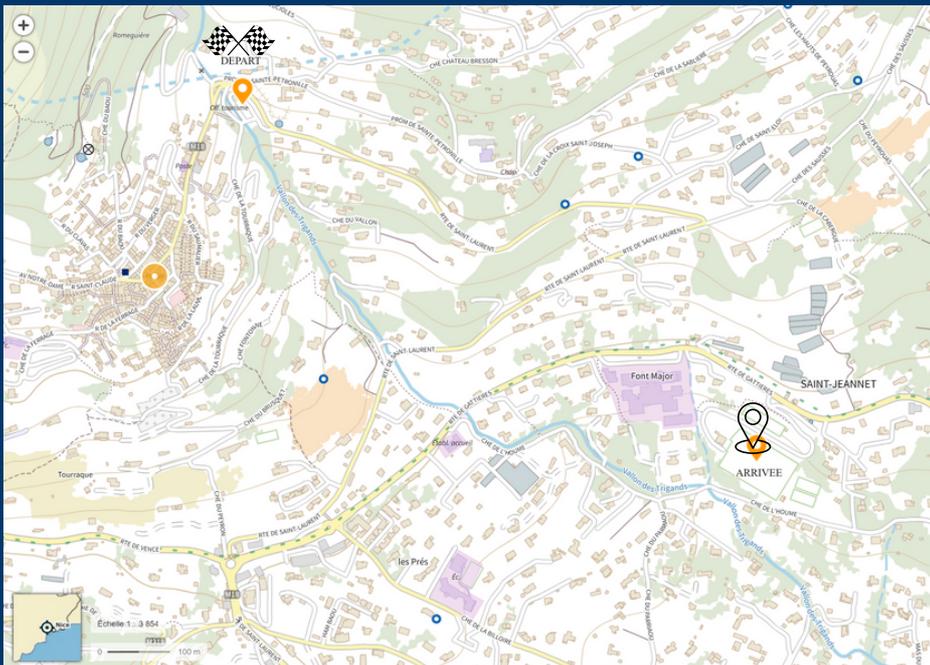
Horaires	Lieu		Événement
08:30 - 09:50	Saint-Jeannet Stade		Retrait des dossards 10K
08:00 - 17:00	Saint-Jeannet Stade		Village UTGPB
09:00 - 09:50	Saint-Jeannet Stade		Inscription Courses Enfants
10:00	Saint-Jeannet Stade		Dernier Finisher 100K
10:00	Saint-Jeannet Stade		Départ 10K
10:10	Saint-Jeannet Stade		Départ Courses Enfants
10:45	Saint-Jeannet Stade		Remise des Prix Courses Enfants
11:00	Saint-Jeannet Stade		1er Finisher 10K
12:30	Saint-Jeannet Stade		Remise des Prix 100K
13:00	Saint-Jeannet Stade		Remise des Prix 10K
14:00	Saint-Jeannet Stade		Dernier Finisher 10K

SAINT-JEANNET, village départ et arrivée



Village atypique blotti au pied de son Baou, lieu de départ et d'arrivée de l'ensemble des courses de l'UTGPB, Saint-Jeannet vous accueille à bras ouverts pour vous faire vivre l'expérience du trail dans un cadre exceptionnel.

Le village est situé à une vingtaine de kilomètres de Nice, entre Gattières, La Gaude et Vence.



PARKING COUREURS :
Parking IBM, Rue André Merle à la Gaude



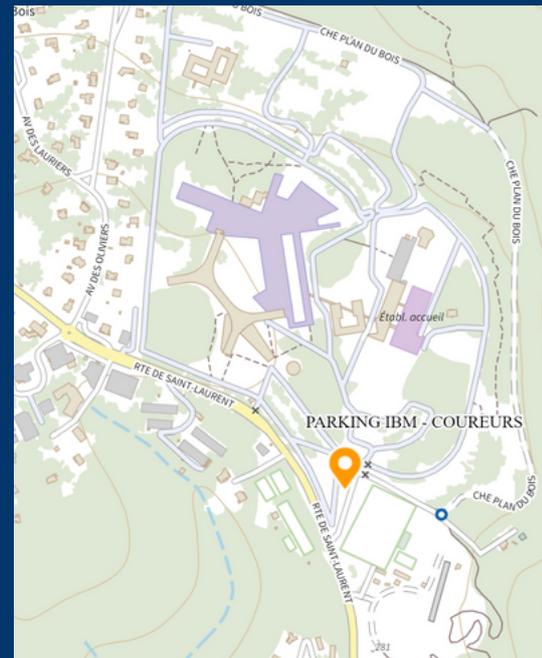
NAVETTES COUREURS :
IBM --> Départ St Jeannet



DEPART : du 100K et du 30K
Parking René Veyssi à Saint-Jeannet



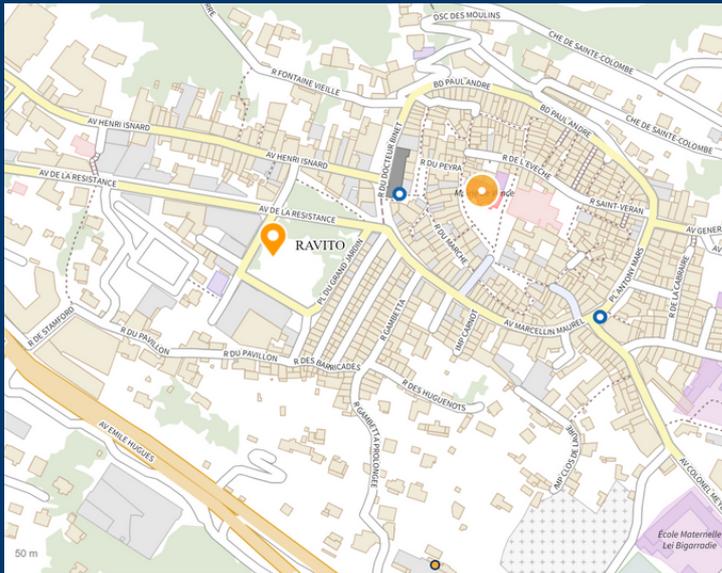
DEPART : du 10K
ARRIVEE : du 100K, 30K et 10K
Stade du Parriaou à Saint-Jeannet



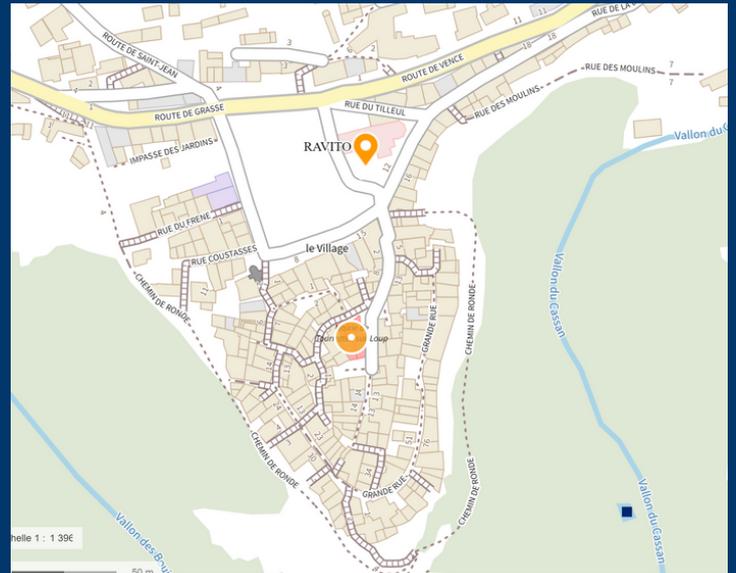
Les Villages RAVITOS

Le Grand Parcours des Baous vous fera traverser des villages emblématiques : Vence, Tourrettes-sur-Loup, Coursegoules, Bouyon, Gillette, Le Broc et Gattières. Ces charmants villages, qui accueillent les postes de ravitaillements, vous ouvrent les portes de l'arrière pays vençois et du massif des Préalpes d'Azur.

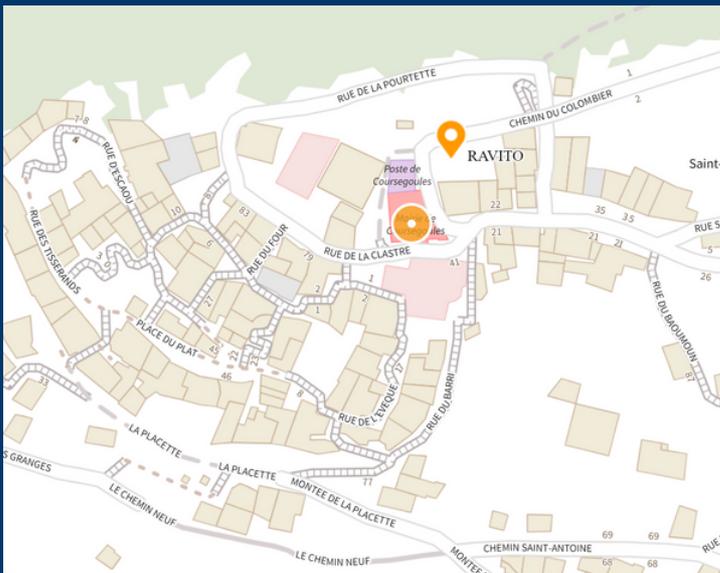
VENCE



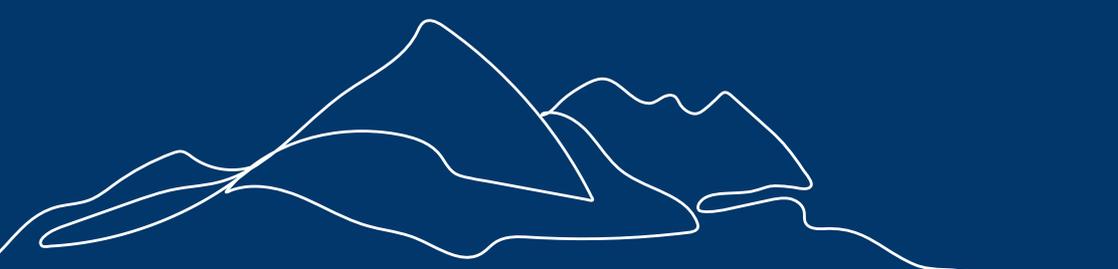
TOURRETTES-SUR-LOUP



COURSEGOULES

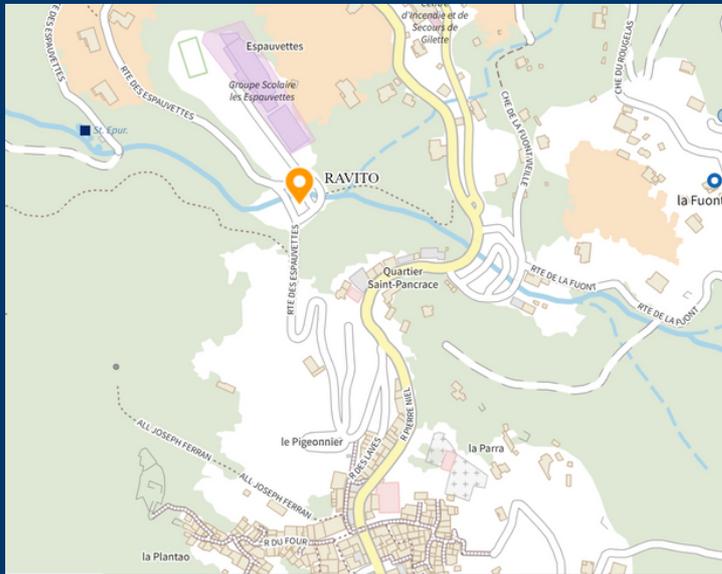


BOUYON

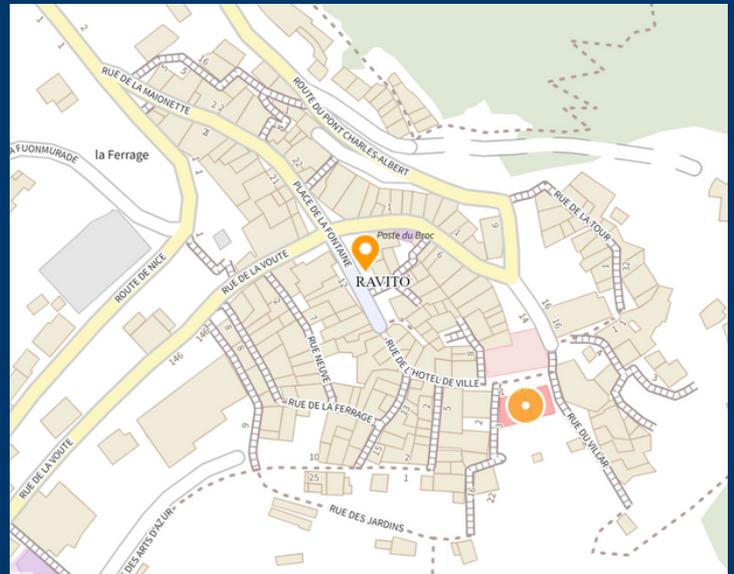


Les Villages RAVITOS

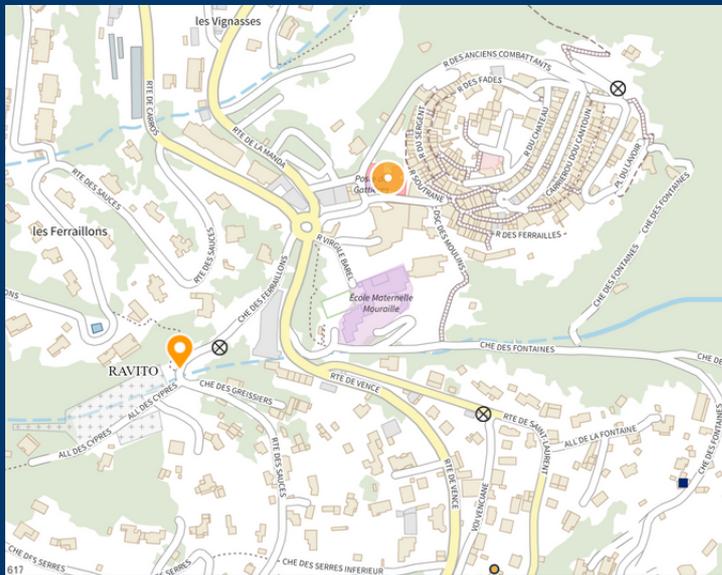
GILETTE



LE BROC



GATTIERES



MATERIEL OBLIGATOIRE



	Grand Parcours des Baous	La Muerte des Baous	La Castelinette
Matériel	100 K	30 K	10 K
Sac pour transporter le matériel obligatoire pendant la course	✓	✓	✓
Réserve d'eau minimum	1,5L	1,5L	1L
Réserve alimentaire	✓	✓	✓
Gobelet personnel 15cl minimum	✓	✓	✓
Bol à soupe (non fourni)	✓		
Téléphone portable chargé et allumé	✓	✓	✓
Lampe frontale (2 lampes + batterie de rechange)	✓		
Couverture de survie (1,40x2m min)	✓	✓	✓
Sifflet	✓	✓	✓
Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage (min. 100cm x 6cm)	✓	✓	✓
Veste imperméable avec capuche (min. 100 Schmerber)	✓	✓	
Veste coupe-vent à capuche			✓
Pantalon ou collant ou corsaire+chaussette couvrant toute la jambe	✓	✓	
Casquette ou Bandana	✓	✓	✓
Vêtement seconde couche chaud à manches longues	✓	✓	
Gants chauds et imperméables	✓	✓	
Bonnet	✓	✓	
10 €	✓		



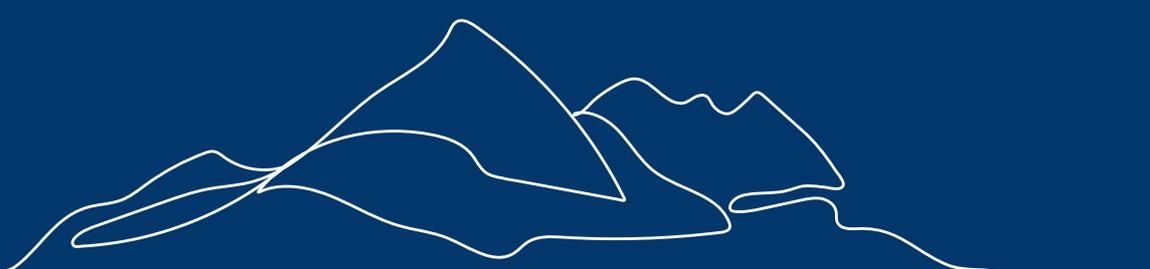
CONTRÔLE

Un contrôle de matériel peut avoir lieu au départ et à l'arrivée. Des commissaires de course seront aussi habilités à contrôler votre sac à n'importe quel endroit du parcours.



ENVIRONNEMENT & MÉTÉO

Les parcours du Trail des Baous sont tracés en pleine nature, dans un environnement montagneux. En montagne et encore plus au mois de mars ou la nuit, la météo peut varier rapidement avec de forts épisodes de pluie, de grêle, de vent violent, de neige, avec des températures très basses voir négatives ... soyez vigilant et équipez-vous !



ABANDON



En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir un membre de l'organisation (signaleur, bénévole sur un ravitaillement, secouriste...) ou contacter le PC Course et bien préciser son numéro de dossard pour éviter à l'organisation de rechercher inutilement des coureurs ayant abandonnés.

N° PC Course : 06.26.71.03.21 / 06.82.15.68.13

ASSURANCE



Le concurrent reconnaît être dûment informé par l'organisation du fait qu'en cas d'éventuelle évacuation héliportée, celle-ci est payante et à la charge du participant, et que le choix du mode d'évacuation dépend de l'organisation exclusivement. C'est pourquoi l'organisateur invite chaque participant à vérifier s'il dispose d'une assurance couvrant ce type d'intervention, ou bien à souscrire une assurance ponctuelle proposée par l'organisation lors de son inscription.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT



Aidez-nous à préserver nos espaces naturels. Ne jetez pas vos déchets sur le parcours. Suivez les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper, pour éviter l'érosion dommageable du site, la détérioration de la flore, ou encore un dérangement de la faune.

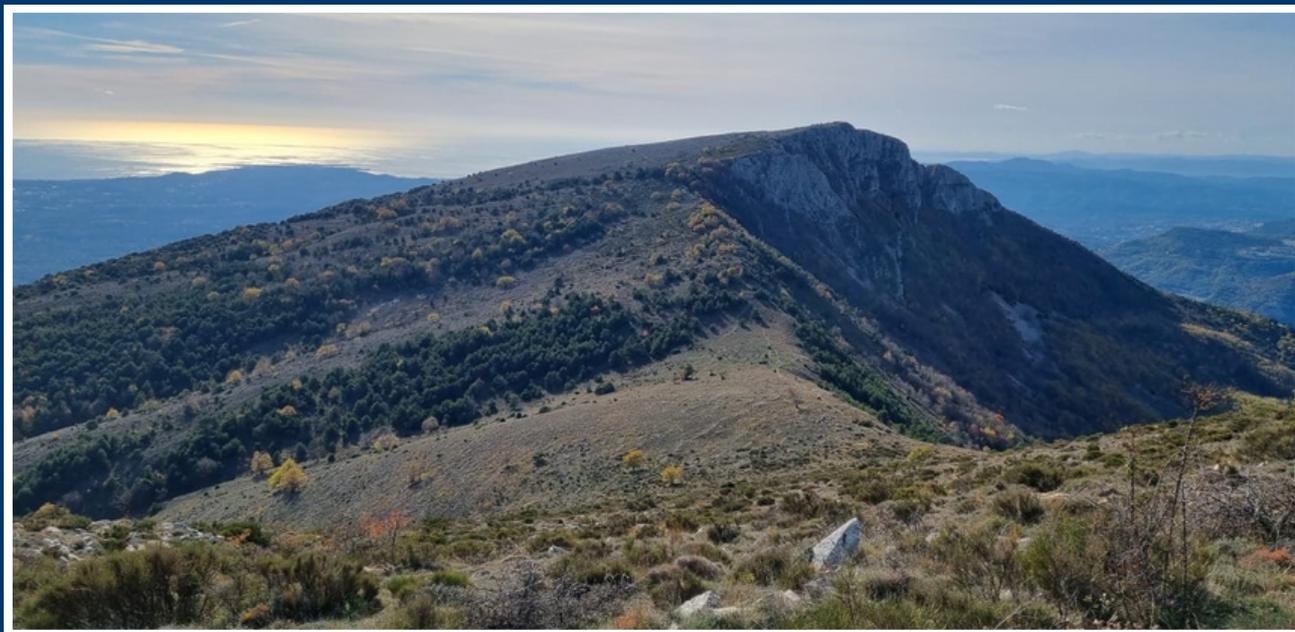
La montagne est votre terrain de jeu et notre cadre de vie. La préservation de cet espace fait partie de l'esprit de notre sport, et plus encore de celui de l'Ultra LonGo Trail des Baous. Respectez-le !

ASSISTANCE



Une assistance personnelle est tolérée uniquement aux abords des points de ravitaillements. Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à accéder aux zones de ravitaillements.

Exception : Une assistance personnelle aux coureurs est tolérée à la base de vie de Bouyon



RAVITAILLEMENTS



L'organisation assure la présence de ravitaillements solides et liquides tout au long du parcours. Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourriture selon un cahier des charges créé par notre diététicien Leo Armand à consommer uniquement sur place. L'organisation fournit de l'eau plate pour le remplissage des poches à eau. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité de boissons et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement.

Types de ravitaillements proposés :

-  **BOISSONS :**
 - Eau plate, Eau gazeuse, Boisson isotonique, Coca, Café soluble, Sirop, Thé
- SOLIDES :**
 - FRUITS : Bananes, Pommes, Oranges
 - PRODUITS SUCRES : Raisins secs, Abricots secs, Amandes, Cake, Pain d'épice, Barres de céréales, Barres énergétiques, Chocolat noir
 - PRODUITS SALES : Emmental, Brie, Saucisson, Jambon Blanc, Jambon Cru, Chips, Tucs, Baguettes / Pain de mie
 - DIVERS : Morceaux de sucre, Sel
-  **PLATS CHAUDS :** Soupe, Pâtes

GRAND PARCOURS DES BAOUS 100K

RAVITAILLEMENTS	RAVITO 1	RAVITO 2	RAVITO 3	RAVITO 4 BDV	RAVITO 5	RAVITO 6	RAVITO 7	RAVITO 8	ARRIVEE
LIEU	Vence	Tourrettes sur Loup	Coursegoules	Bouyon	Gilette	Bouyon	Le Broc	Gattières	St-Jeannet
DISTANCE	20 km	28 km	46 km	60 km	70 km	83 km	90 km	99 km	108 km
BOISSONS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SOLIDES	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PLATS CHAUDS				✓					✓

LA MUERTE DES BAOUS 30K

RAVITO : Boissons & Solides - 18kms Vence
Complet à l'arrivée
1 part de Socca offerte



GOBELET ET BOL

Dans un souci de développement durable, il n'y aura pas de gobelet ni de bol pour les plats chauds sur les ravitaillements. Chaque coureur devra se munir de son propre contenant tout au long de la course, quelque soit la course.



LA CASTELINETTE DES BAOUS 10K

RAVITO : Pas de ravito sur le parcours
Complet à l'arrivée



GRAND PARCOURS DES BAOUS - 100K

Le Grand Parcours des Baous, c'est un véritable voyage dans le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Ce tracé vous plongera dans une nature restée sauvage portant encore les traces d'une activité agropastorale, à quelques kilomètres du littoral. 100K de plaisir à la découverte de cette partie des Préalpes qui surplombe la Côte d'Azur, qui vous apportera un dépaysement complet avec des paysages d'exception et des vues à couper le souffle.



Date
16.03.2024



Heure de départ
06H00



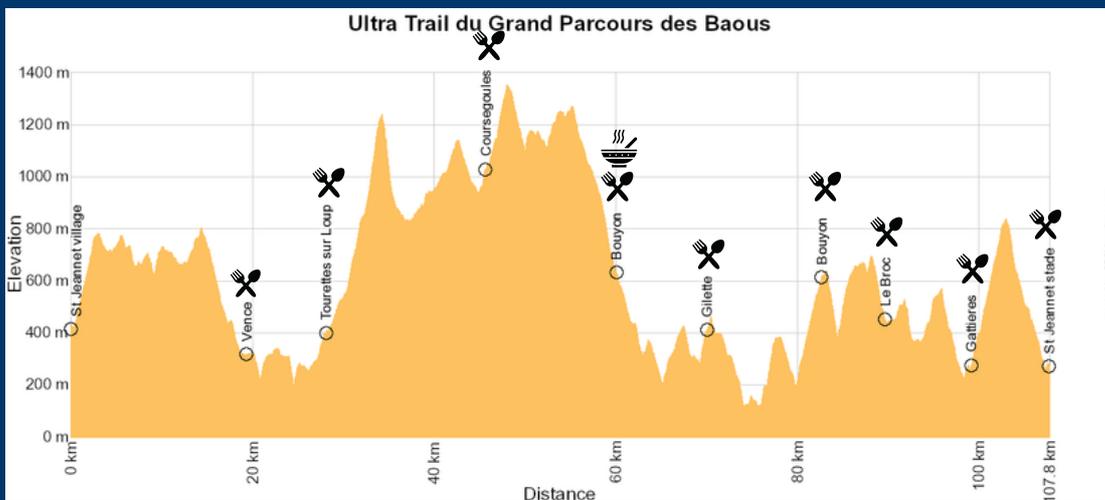
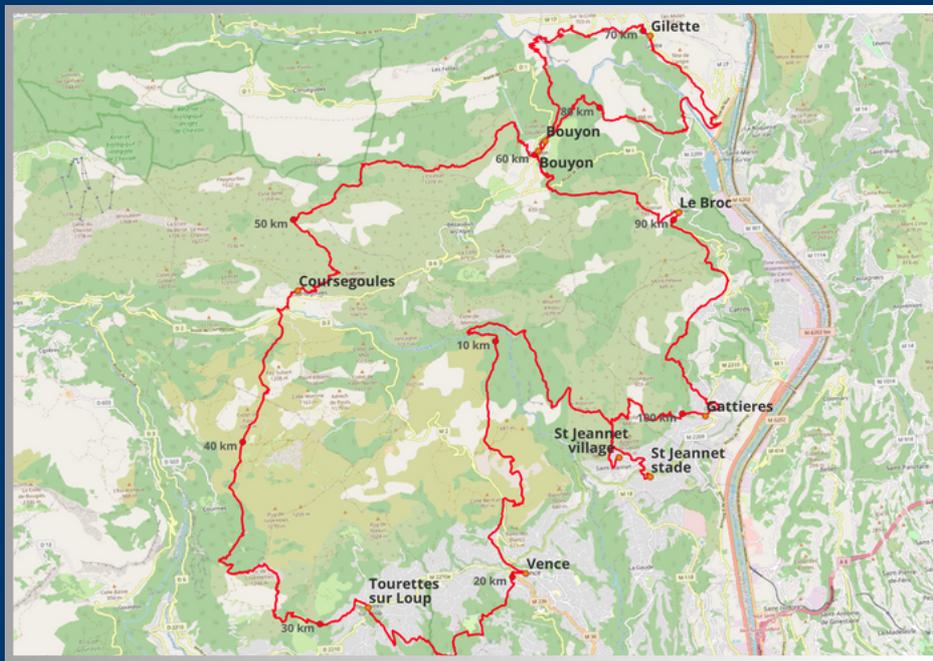
Distance
108 KMS



Dénivelé +
5300 M



Temps maximum
28h00



INFOS PRATIQUES



RETRAIT DES DOSSARDS

Vendredi 15 Mars de 16h à 20h
Lieu : Auberge des 4 Chemins - Saint Jeannet
Samedi 16 Mars de 5h00 à 5h50
Lieu : Parking René Veissy - Saint Jeannet



VESTIAIRE

Un service de vestiaire sera prévu au départ. Vos sacs seront acheminés aux vestiaires à l'arrivée.

SAC D'ALLEGEMENT



L'organisation vous remettra un sac de 30L lors du retrait de votre dossard. Il est exclusivement destiné à la base vie de Bouyon. Après l'avoir rempli avec les affaires de votre choix, vous pouvez le déposer, avant le départ de la course, sur le parking Veissy (lieu de départ). Ces sacs seront acheminés par l'organisation à la base de vie. Seuls les sacs fournis par l'organisation seront acheminés. Les bâtons ne sont pas transportables dans ces sacs. Chaque sac sera rapatrié sur le parking du stade du Parriaou (lieu de l'arrivée), le délai de rapatriement est en fonction des contraintes logistiques. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets ou de valeurs contenus dans le sac.



DEPART :
Parking René Veyssi à Saint-Jeannet



ARRIVEE :
Stade du Parriaou à Saint-Jeannet



PARKING COUREURS :
Parking IBM, Rue André Merle à la Gaude



NAVETTES COUREURS :
IBM --> Départ St Jeannet
Horaires de départ des navettes
• GPB de 5h15 à 5h45



CLASSEMENT ET RECOMPENSE :
Les 3 premiers Hommes et Femmes (Scratch)
Le 1er de chaque catégorie Hommes et Femmes



DOUCHE CHAUDE :
Possible à l'arrivée, strictement réservée aux coureurs

TEMPS DE PASSAGE

LIEU	ALTITU DE	DIST. INTER	DIST. CUM UL	D+	CUMUL D+	D-	CUMUL D-	PLUS RAPIDE	PLUS LENT	BH	RAVITO	VITESSE POUR PLUS RAPIDE	VITESSE POUR PLUS LENT
St Jeannet km0	415	0	0	0	0	0	0	sam 6:00	sam 6:00				
Vence	317	19,5	19,5	741	741	-834	-834	sam 7:51	sam 10:45		✓	10.5 km/h	4.1 km/h
Tourettes sur Loup	408	8,6	28,1	346	1087	-266	-1101	sam 8:41	sam 12:50		✓	10.3 km/h	4.1 km/h
Coursegoules	1031	17,6	45,7	1187	2274	-595	-1696	sam 10:26	sam 17:00	sam 17:00	✓	10.1 km/h	4.2 km/h
Bouyon Base de Vie	628	14,4	60,1	588	2862	-963	-2659	sam 11:55	sam 20:30	sam 20:30	✓	9.7 km/h	4.1 km/h
Gilette	414	10,1	70,2	423	3285	-631	-3289	sam 13:00	sam 22:55		✓	9.3 km/h	4.2 km/h
Bouyon	609	12,5	82,7	772	4058	-576	-3866	sam 14:20	dim 2:00	dim 2:00	✓	9.4 km/h	4.1 km/h
Le Broc	453	7	89,7	347	4405	-507	-4373	sam 15:05	dim 3:50		✓	9.3 km/h	3.8 km/h
Gattières	285	9,5	99,2	350	4755	-514	-4886	sam 16:05	dim 6:30	dim 6:30	✓	9.5 km/h	3.6 km/h
St Jeannet	261	8,6	107,8	553	5308	-565	-5451	sam 16:59	dim 10:00	dim 10:00	✓	9.6 km/h	2.5 km/h



LA MUERTE DES BAOUS - 30K



3 Baous sont au programme de ce parcours, et font de celui-ci un terrain de jeux à part, et à portée de tous. C'est l'endroit idéal pour y découvrir les plus beaux panoramas, offrant une vue exceptionnelle à 360 degrés. On y surplombe le bleu méditerranéen pour passer du vert environnant et viser ensuite le blanc des cimes enneigées. A découvrir ou redécouvrir !



Date
16.03.2024



Heure de départ
08H00



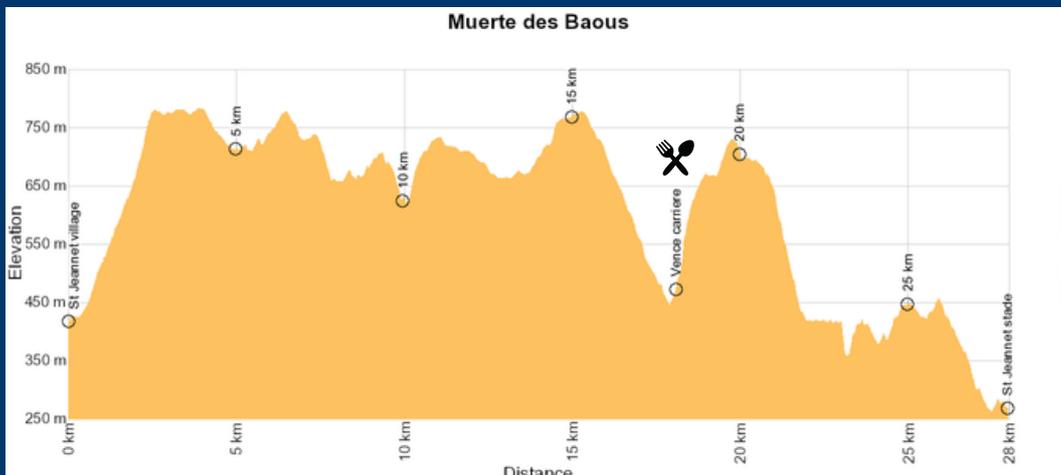
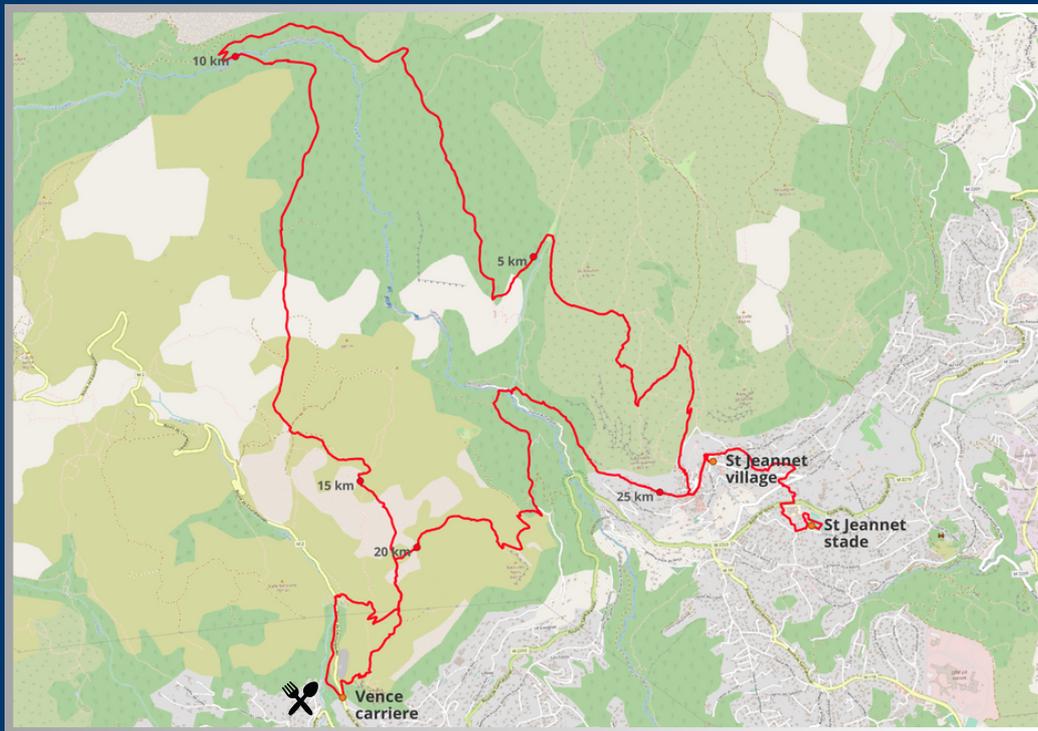
Distance
28 KMS



Dénivelé +
1150 M



Temps maximum
08h00



created by ©2019/2020/2021/2022/2023



INFOS PRATIQUES



RETRAIT DES DOSSARDS

Vendredi 15 Mars de 16h à 20h
Lieu : Auberge des 4 Chemins - Saint Jeannet
Samedi 16 Mars de 5h00 à 5h50
Lieu : Parking René Veissy - Saint Jeannet



VESTIAIRE

Un service de vestiaire sera prévu au départ. Vos sacs seront acheminés aux vestiaires à l'arrivée.



DEPART :
Parking René Veyssi à Saint-Jeannet



ARRIVEE :
Stade du Parriaou à Saint-Jeannet



PARKING COUREURS :
Parking IBM, Rue André Merle à la Gaude



NAVETTES COUREURS :
IBM --> Départ St Jeannet
Horaires de départ des navettes
• MDB de 6h15 à 7h45



CLASSEMENT ET RECOMPENSE :
Les 3 premiers Hommes et Femmes (Scratch)
Le 1er de chaque catégorie Hommes et Femmes

TEMPS DE PASSAGE

LIEU	ALTITU DE	DIST.IN TER	DIST CUMUL	DENIV+	CUMUL	DENIV-	CUMUL	PLUS RAPIDE	PLUS LENT	BH	RAVITO	VITESSE POUR PLUS RAPIDE	VITESSE POUR PLUS LENT
	M	KM	KM	M	DENIV+ M	M	DENIV- M						
St Jeannet parking Veyssi	415	0	0	0	0	0	0	sam 8:00	sam 8:00				
Le Castellet	710	5,5	5,5	339	339	-104	-104	sam 8:31	sam 9:10			10.6 km/h	4.7 km/h
Pont de la Cagne	630	4,5	10	141	480	-211	-315	sam 8:55	sam 10:05			11.3 km/h	4.9 km/h
Mangia Pan	697	4	14	132	612	-82	-397	sam 9:23	sam 11:08			8.6 km/h	3.8 km/h
Vence carrière	470	4,1	18,1	116	728	-299	-696	sam 9:45	sam 12:00	sam 12:00	✓	11.2 km/h	4.7 km/h
Passage de la Cagne	356	5,1	23,2	263	991	-375	-1071	sam 10:18	sam 14:00			9.3 km/h	2.6 km/h
St Jeannet stade	261	4,7	27,9	167	1158	-237	-1308	sam 10:37	sam 16:00	sam 16:00		14.8 km/h	2.4 km/h



LA CASTELINETTE - 10K



Au programme de ce parcours, le circuit du Castellet, un sentier tracé sous les chênes dans le plus remarquable des Baous, celui de Saint Jeannet qui vous emmènera voir les vestiges d'un ancien château, les ruines du Castelet, maison fortifiée du XIV siècle.



Date
17.03.2024



Heure de départ
10H00



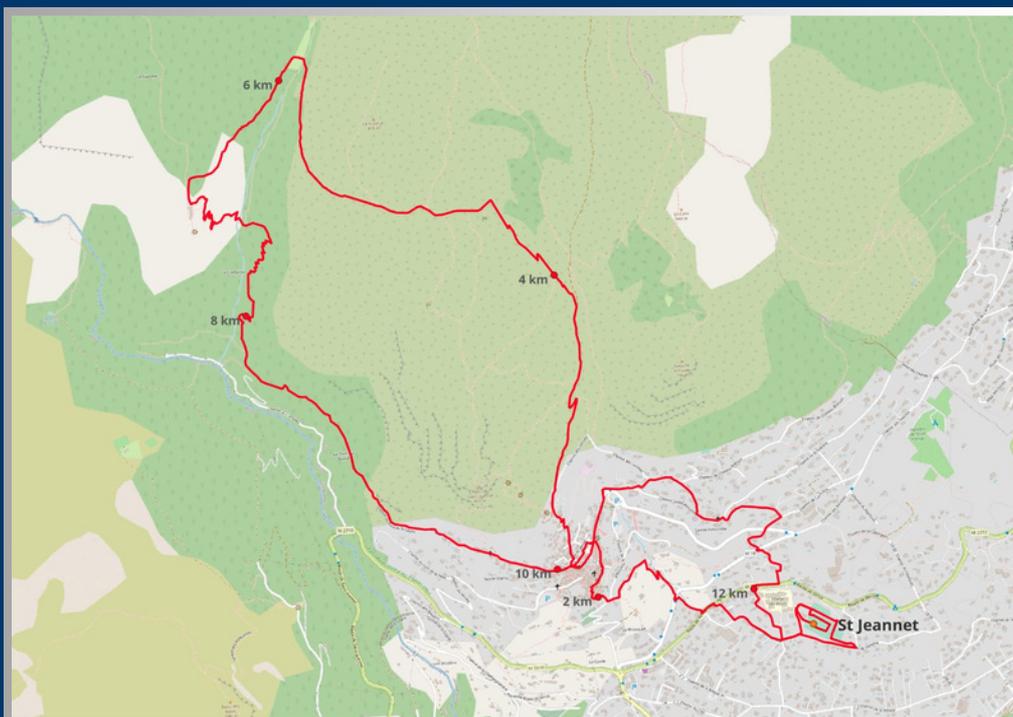
Distance
13 KMS



Dénivelé +
650 M



Temps maximum
04h00



created by GPSVisualizer.com



INFOS PRATIQUES



RETRAIT DES DOSSARDS

Dimanche 17 Mars de 8h30 à 9h50
Lieu : Stade du Parriaou - Saint Jeannet



VESTIAIRE

Un service de vestiaire sera prévu au départ.



DEPART :

Stade du Parriaou à Saint-Jeannet



ARRIVEE :

Stade du Parriaou à Saint-Jeannet



PARKING COUREURS :

Parking IBM, Rue André Merle à la Gaude



NAVETTES COUREURS :

IBM --> Départ St Jeannet
Horaires de départ des navettes
• LCDB de 8h15 à 9h45



CLASSEMENT ET RECOMPENSE :

Les 3 premiers Hommes et Femmes (Scratch)
Le 1er de chaque catégorie Hommes et Femmes

TEMPS DE PASSAGE

LIEU	ALTITUDE	DIST.INTER	DENIV+	CUMUL	DENIV-	CUMUL	PLUS RAPIDE	PLUS LENT	BH
	M	KM	M	DENIV+ M	M	DENIV- M			
St Jeannet km0	261	0	0	0	0	0	dim 10:00	dim 10:00	
km 1	279	1	32	32	-24	-24	dim 10:04	dim 10:18	
Km 2	393	1	106	138	0	-24	dim 10:08	dim 10:36	
km 3	516	1	113	251	-4	-28	dim 10:14	dim 10:54	
km 4	660	1	131	382	0	-28	dim 10:22	dim 11:12	
km 5	782	1	90	472	-3	-31	dim 10:27	dim 11:30	
km 6	712	1	8	480	-63	-94	dim 10:32	dim 11:48	
km 7	650	1	18	498	-99	-193	dim 10:38	dim 12:06	
km 8	459	1	3	501	-174	-367	dim 10:44	dim 12:24	
km 9	377	1	38	539	-75	-442	dim 10:53	dim 12:42	
km 10	443	1	62	601	-16	-458	dim 10:58	dim 13:00	
km 11	424	1	25	626	-58	-516	dim 11:02	dim 13:20	
km 12	301	1	2	628	-117	-633	dim 11:05	dim 13:40	
St Jeannet km 12,77	261	0,77	16	644	-11	-644	dim 11:07	dim 14:00	dim 14:00



LES COURSES A 2...



• RELAIS - GRAND PARCOURS DES BAOUS 100K

Tu aimes courir, ton pote aussi mais 100K ça te semble beaucoup ! Alors le Grand Parcours des Baous en relais est fait pour toi.



1er Relayeur : Saint-Jeannet Village --> Bouyon Base de Vie
Distance : 59 kms - Dénivelé : 2800m

2ème Relayeur : Bouyon Base de Vie --> Saint-Jeannet Stade
Distance : 46 kms - Denivelé : 2600m

Passage de Relais : Base de vie de Bouyon

Pour le Relais, même dossard et même puce ;

Le dossard sera fourni au 1er relayeur, au départ de Saint Jeannet, qui le transmettra au 2ème relayeur au passage de relais à Bouyon.

La puce sera fournie au 2ème relayeur à Bouyon, de 9H45 à 18h50, sur présentation d'une pièce d'identité.

En cas d'abandon du premier, le 2ème relayeur pourra toujours prendre le départ sans puce et sans classement.



CLASSEMENT ET RECOMPENSE :

La 1ère équipe relais Hommes, Femmes et Mixte

• DUO - LA MUERTE DES BAOUS 30K



Envie de partager l'expérience des Baous en couple, en famille ou entre amis alors la Muerte des Baous en DUO est faite pour vous ! 30 kms de partage, d'entraide et de souvenirs mémorables, voilà ce qui vous attend avec cette formule Duo !

Le duo partira et devra arriver ensemble, le classement dépendra de l'arrivée du dernier du duo



CLASSEMENT ET RECOMPENSE :

Le 1er Duo Hommes, Femmes et Mixte



LES COURSES ENFANTS



Chacun son jour, chacun son parcours, avec le Trail Enfants, les petits vont pouvoir eux-aussi goûter à la compétition. Avec des parcours adaptés en fonction de l'âge, les jeunes sportifs profiteront d'un parcours autour du complexe sportif Le Parriaou avec passage sous l'arche officielle et cérémonie des récompenses.



Date : 17.03.2024
Lieu : Stade du Parriaou
à Saint-Jeannet



INSCRIPTIONS
9h00 à 09h50
Lieu : Stade du Parriaou - Saint Jeannet
Tarif : 3€
1 crêpe offerte



Pré-inscription avec autorisation parentale à faire en ligne sur [longotrail.com](https://www.longotrail.com).

DEPART :



10h10 : MARMOTTES : 7-9 ans - Distance : 700m et 25m D+ (1 tour)
10h15 : LOUPS : 10-11 ans - Distance : 1400m et 50m D+ (2 tours)
10h20 : CHAMOIS : 12-14 ans - Distance : 2100m et 75m de D+ (3 tours)



10h45 : REMISE DES PRIX



INSCRIPTIONS



Prêt à vivre une expérience sportive unique autour des Baous. Inscrivez-vous dès maintenant !

Toutes les infos sur le site www.longotrail.com

Les inscriptions se font sur internet avec paiement sécurisé par carte bancaire sur le site njuko.net, également sur place le jour de la course avec majoration comme indiqué ci-dessous.

Jusqu'au 10 Janvier 2024 :

- Grand Parcours Des Baous Solo : 105 €
- Grand Parcours Des Baous en Relais : 55€ par Coureur
- Muerte des Baous Solo : 30€
- Muerte des Baous en Duo : 30€ par Coureur
- La Castelinette des Baous : 12€

Jusqu'au 10 Février 2024 :

- Grand Parcours Des Baous Solo : 120 €
- Grand Parcours Des Baous en Relais : 65€ par Coureur
- Muerte des Baous Solo : 35€
- Muerte des Baous en Duo : 35€ par Coureur
- La Castelinette des Baous : 15€

Jusqu'au 10 Mars 2024 :

- Grand Parcours Des Baous Solo : 135 €
- Grand Parcours Des Baous en Relais 75€ par Coureur
- Muerte des Baous Solo : 38€
- Muerte des Baous en Duo : 38€ par Coureur
- La Castelinette des Baous : 18€

Et au-delà du 10 Mars 2024 :

- Grand Parcours Des Baous Solo: 150 €
- Grand Parcours Des Baous en Relais : 85€ par Coureur
- Muerte des Baous Solo : 40€
- Muerte des Baous en Duo : 40€ par Coureur
- La Castelinette des Baous : 20€

