THP

Trail de Haute Provence

l'aventure grandeur nature



14
17
mai
2026

week-end de
l'Ascension

Montagne de Lure
1826
Forcalquier
(04300)

ROADBOOK 2026

- THP160 — 7000 m+
- THP120 — 5500 m+
- THP80 — 3400 m+
- THP80 relai
- THP65 — 2700 m+
- THP50 — 1700 m+
- THP40 — 1200 m+
- THP30 — 1100 m+
- THP20 — 800 m+
- THP10 — 300 m+
- THP10 pro
- THP10 nordic
- THP junior — 3 à 15 ans
- THP horizon — 4km

FUGA - Born from the mountains, crafted for trail. Find your edge. Run beyond it.

FUGA EX330

- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding
- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDIMESH Multi-Dimensional Mesh helps fast heat & sweat release to minimize blister risk during extended trail runs
- **Agile & Effortless Strides. Dual-Depth Dynamic Lugs**
  A zoned dual-depth lug design adapts to complex terrain challenges with precise traction and instant response, bringing boosted performance in ultra-distance races



FUGA EX PRO

- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDiMESH Multidimensional Mesh breathes 40% faster with a 37% lighter weight and a 20% higher durability, minimising blister risk caused by sweat accumulation
- **Explosive Propulsion. X-shape Carbon Plate**
  X-shaped carbon plate with a flexible forefoot flex provides superior grip on uphill and explosive propulsion on gentle slopes & flats
- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding



FUGA AIR 8 IV

- **Multi-Pocket Storage. Stable Load Carry**
  Layered Load System includes layered stable loading of 14 compartments, offering room for all trail race essentials
- **Lightweight Comfort**
  Lightweight design with a total weight of only 220g (M Size)
- **Stable & Secure Fit**
  BI-FIX Water Flask Compression System allows one-hand tightening when bottle is low to ensure secure holding



ÉDITORIAL

"Seuls ceux qui osent aller au bout mesureront la grandeur de ce territoire"



Cher(e) traileur(euse),

Tu tiens entre tes mains le roadbook officiel de THP summer 2026. 13 courses, 4 jours de fête, un territoire d'exception entre Montagne de Lure et collines de Haute-Provence.

Ce parcours, c'est l'ADN du THP : un équilibre entre défi sportif et contemplation des paysages. Depuis Ongles, Lardiers, Montlaux ou Forcalquier, tu traverseras des forêts séculaires, tu graviras les crêtes de Lure jusqu'à son sommet à 1826m, et tu termineras ta course sous les applaudissements de la Tribu THP.

Cette année, nous accueillons trois nouveautés : le THP65, porte d'entrée vers l'ultra, le THP40 accessible et varié et THP horizon, notre première course inclusive. La Tribu s'agrandit.

Ce roadbook est ton compagnon de route. Lis-le attentivement. Prends soin de toi, prends soin de la montagne, et savoure chaque kilomètre.
Bonne course et bienvenue dans la Tribu !

Vincent GUILIANI
Président — Trail de Haute Provence



SOMMAIRE

Éditorial....3
Sommaire....4
Venir au THP....6
Programme....8
Ton Inscription....10
THP160 L'Intégrale Provence Sauvage....12
THP120 La Grande Trace de Lure....13
THP80 L'Équilibre Parfait....14
Programme Européen Air8 Kailas FUGA....15
THP80 relai L'Ultra à Partager....16
THP65 La Porte de l'Ultra....17
THP50 Le Trail Signature....18
THP40 L'Essence de la Provence....19
THP30 L'Intensité Condensée....20
THP20 La Découverte Musclée....21
THP10 / THP10 pro Le Condensé....22
THP junior La Relève....23
THP horizon Course Inclusive....24
Matériel Obligatoire et Matériel recommandé. 26
Balisage....28
Assistance....29
Sac de Rechange.... 30
Maillot du THP....31
Ravitaillements....32
Classements et Récompenses....33
- Classements....33
- Récompenses....33

Conseils Pratiques....34
Où Voir Passer les Coureurs....35
Suivi Live....36
Retrouve tes photos....37
Concerts....38
Espace Restauration et Buvette....41
Boutique THP....43
Village Exposant....44
Ambassadeurs....45
Ligue ULTRA — Le Défi du Trail Français....46
THP winter 2026....47
Nos Partenaires....49
Les Partenaires de la ligue ULTRA....49
L'Aventure Continue....50

RÉGION SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

4e Édition NETTOYONS LE SUD

nettoyons.maregionsud.fr

« Rendez-vous le samedi 30 mai 2026
pour laplusgrandeopérationde ramassage
des déchets, préservons notre Région ! »

Renaud M USELIER
Président dela Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

maregionsud.fr

Conception : Direction de la Communication et de la Marque Région Sud.



Venir au THP

Forcalquier est le cœur du THP summer. Depuis Forcalquier, tu accéderas à tous les départs, au village THP, aux animations.



Forcalquier, au coeur de la Provence sauvage

En voiture

- à 1h00 de Aix-en-Provence TGV
- à 1h10 de l'aéroport de Marseille
- à 1h30 d'Avignon TGV

Accès & Parking: Parkings gratuits à proximité du village.

Plan de ville de Forcalquier



Distilleries et Domaines de Provence

FORCALQUIER LA BOUTIQUE

Boutique - Musée - Dégustation

De janvier à décembre :
du lundi au samedi : 10h - 18h30
Fermé le dimanche
En juillet et août :
du lundi au vendredi : 9h - 19h
samedi : 9h - 13h / 15h - 19h
dimanche : 9h - 13h

10% de remise avec le code TRAIL2026*

*valable en boutique et sur la boutique en ligne

Pour plus d'informations :

Avenue St Promasse
04300 Forcalquier
09 50 63 24 77
boutique@distilleries-provence.com
www.distilleries-provence.com





Distilleries et Domaines de Provence

ATELIERS PASTIS

15 Mai 2026

à 14h30

Vivez une expérience immersive au coeur de la distillerie en fabriquant votre Pastis Henri Bardouin personnalisé en bouteille de 35cl.

Tarif : 45€/adulte

Durée : 1h-1h30





ATTENTION, PLACES LIMITÉES !

Informations et réservations :
479 ZA Les Chalus
04300 Forcalquier
04 92 75 75 80
reservation@distilleries-provence.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Programme

JEUDI 14 MAI

14h00 Ouverture du village THP & retrait dossards toutes courses
16h00 Briefing THP160/THP120 (Espace Culturel Bonne Fontaine : ECBF)
17h00 Run avec Ambassadeurs FUGA
18h00 Départ THP junior
19h15 Concert avec la MARLA + DJ set
19h30 Pasta Party
20h00 Fermeture du retrait des dossards
00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP

VENDREDI 15 MAI

13h00 Ouverture du village THP & retrait dossards toutes courses
18h00 Départ THP160 & THP120
19h00 Départ THP30 (Nocturne)
20h00 Concert DJ
21h00 Arrivée des 1ers concurrents THP30
22h00 Fermeture du retrait des dossards
23h30 Remise des récompenses THP30 (Forcalquier)
00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP
02h00 Arrivée des derniers concurrents du THP30

SAMEDI 16 MAI

03h00 Retrait dossards THP65/THP80/THP80 relai/THP40/THP50
03h30 & 03h45 : Départ des navettes THP65 vers Lardiers
05h00 Départ THP65 (Lardiers)
05h00 & 05h15 : Départ des navettes THP80 vers Ongles
06h30 Départ THP80 & THP80 relai (Ongles)
06h30 & 06h45 : Départ des navettes THP40 vers Limans
08h00 Départ THP40 (Limans)
08h00 & 08h15 : Départ des navettes THP50 vers Montlaux
10h00 Départ THP50 (Montlaux)
10h00 Arrivée des 1ers concurrents THP120
11h00 Ouverture de l'espace restauration et snack
11h30 Arrivée des 1ers concurrents du THP40
12h00 Arrivée des 1ers concurrents THP65
12h00 Ouverture de l'espace restauration
14h30 Arrivée des 1ers concurrents des THP80 / THP50
15h00 Arrivée des 1ers concurrents du THP160
19h00 Remise des récompenses THP120 / THP80 & relai / THP65 / THP50 / THP40
20h00 Concert groupes : Golden Groove - BOLD (Chinese Man) - DJ RedoxMusic
00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP

DIMANCHE 17 MAI

06h00 Accueil Coureurs - Retrait des dossards THP horizon / THP20 / THP10 & pro
08h00 Départ THP horizon
08h30 Départ THP20
09h00 Départ THP10 / THP10 pro
09h50 Arrivée des 1ers du THP20 et des THP10 / THP10 pro
10h00 Ouverture de l'espace restauration
12h00 Remise des récompenses THP160 / THP20 / THP10 & pro / THP horizon
16h00 Dernières arrivées THP160
16h30 Clôture du THP



Ton inscription

Ton inscription contient :

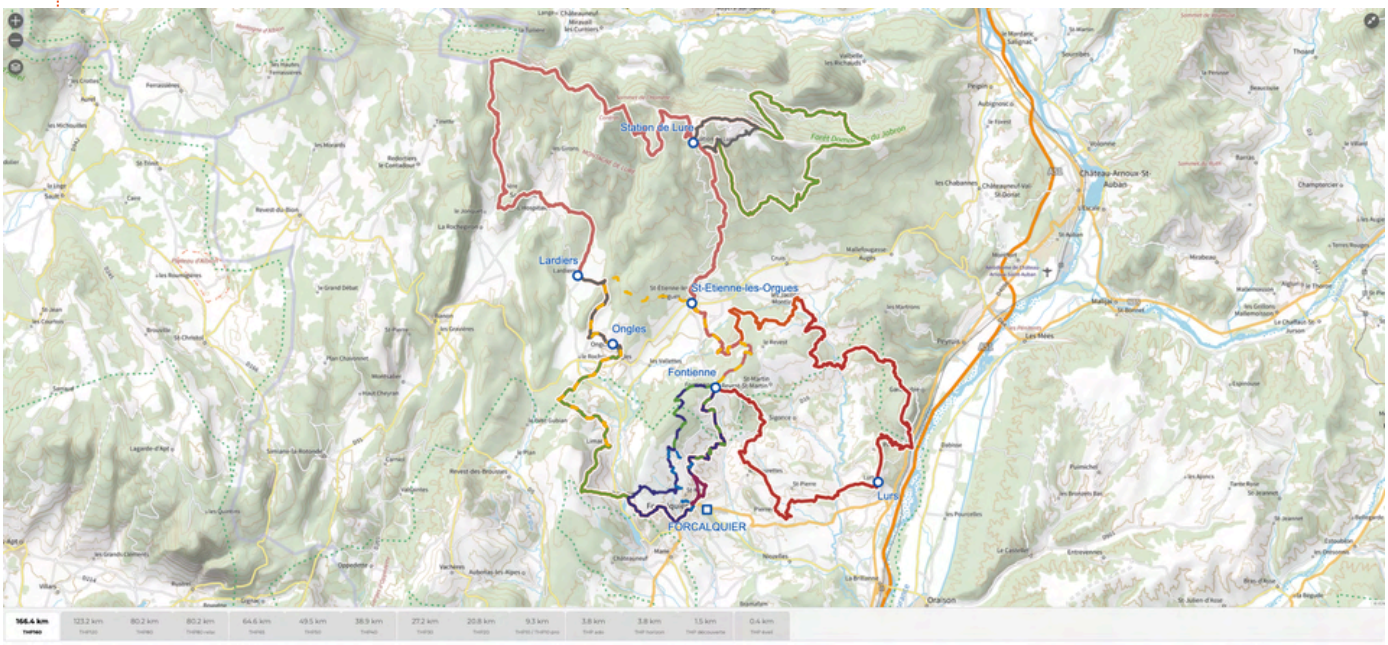
Le pack course (dossard, chronométrage)
L'accès aux ravitaillements de ta course et à celui de l'arrivée
L'accès aux douches (demande le code au retrait des dossards)
Assistance médicale professionnelle
Le lot coureur à l'inscription : Un t-shirt coureur te sera remis avec ton dossard. Le port de ce t-shirt est obligatoire sur les 10 premiers et les 10 derniers kilomètres pour être classé pour les courses THP30/THP40/THP50/THP65/THP80/THP120/THP160
La médaille Finisher sur la ligne d'arrivée
Sac coureur THP avec cadeaux des partenaires
Pour les coureurs du THP160 et du THP120, le transport par l'Organisateur d'un ou plusieurs sacs de rechange fournis par l'Organisateur
Suivi live des courses
Accès aux concerts proposés par l'Organisateur
Accès aux animations du village THP pendant tout l'Evénement
Accès à certaines photos de l'Evénement sur le compte Flickr de L'Organisateur

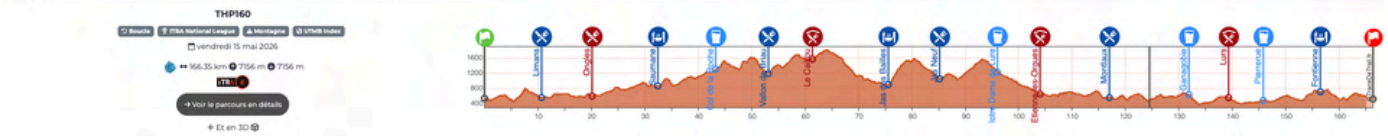


Carte, profil et table des passages

Retrouve toutes les informations de ta course sur la page dédiée de tous les parcours en cliquant sur : https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-de-haute-provence-2026

Tu pourras également y télécharger la trace GPX de ton parcours la semaine qui précède l'événement





Afin de respecter les propriétaires qui nous autorisent à passer pendant l'événement,

Les traces GPX seront disponibles la semaine avant l'événement (06 mai)



THP160

LIGUE ULTRA

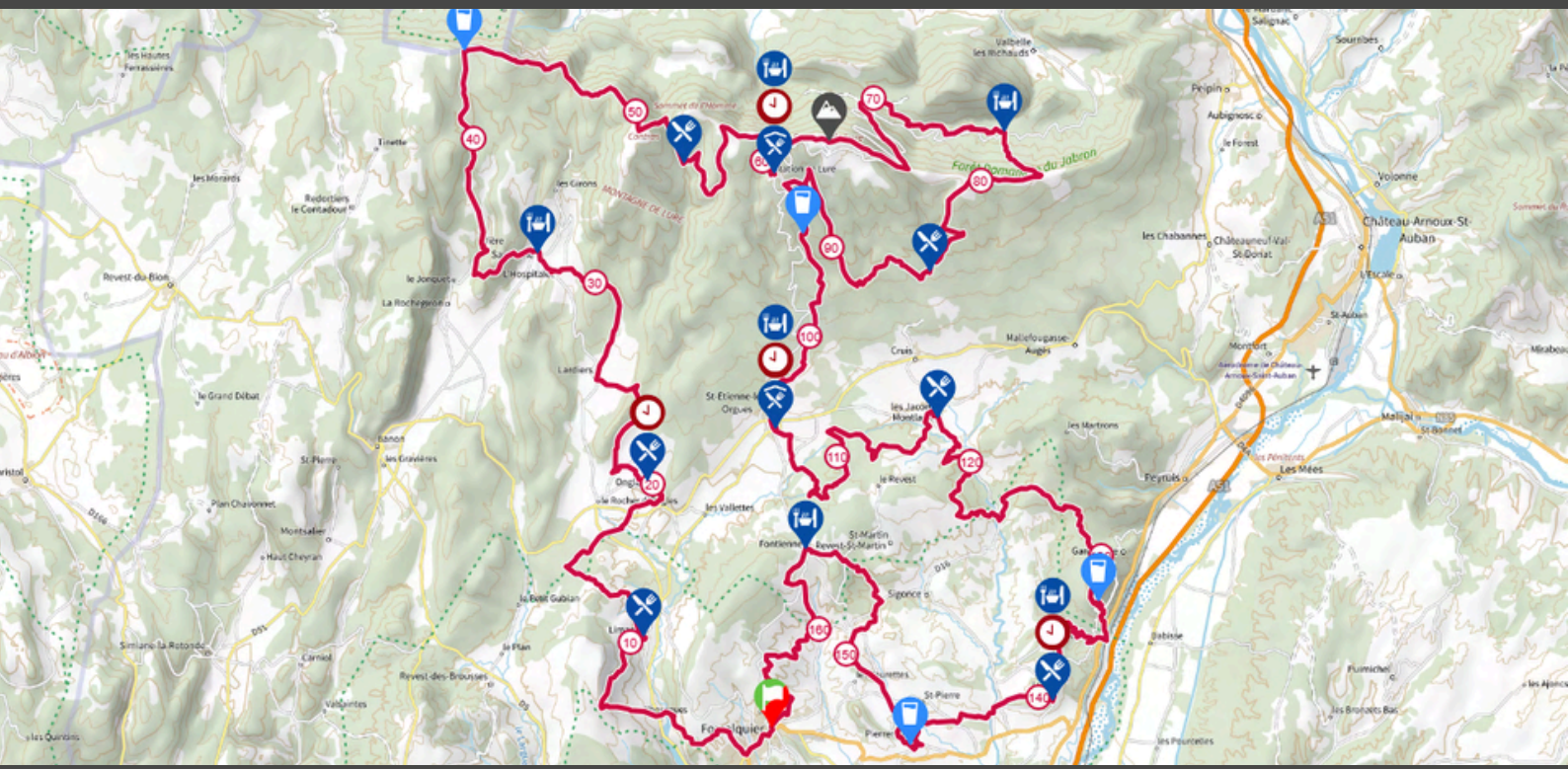
L'Intégrale Provence Sauvage

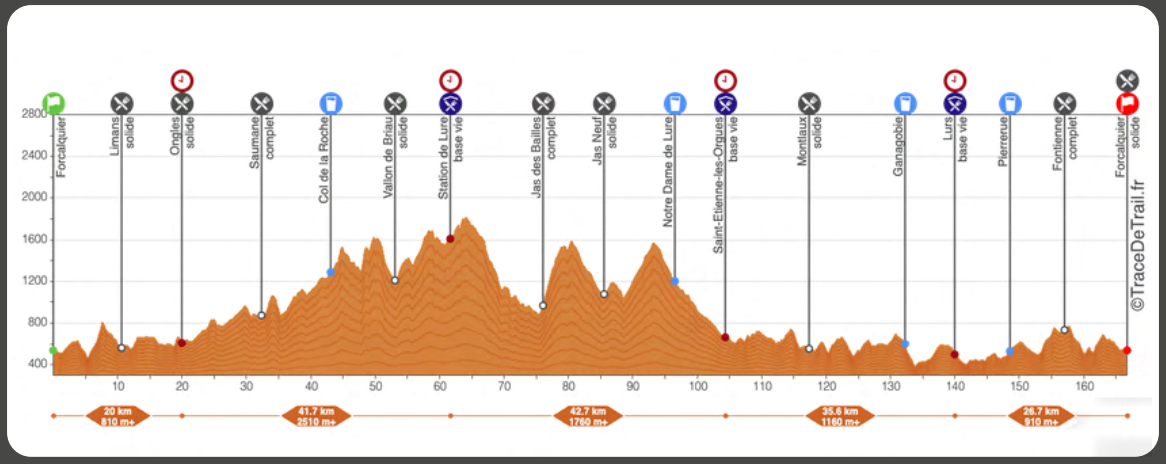


Distance : **166 km**
Dénivelé : **7 150 m**
Départ : **Forcalquier le 15 mai à 18h00**
Particularités :

- **Qualifier Ligue ULTRA**
- **Challenge des Trails de Provence (Ultra)**

Bases de vie : **3 bases vie (Le Caillou, Saint-Étienne-les-Orgues, Lurs) + 1 plat chaud (sur chaque base-vie)**
Sac de rechange : **1 au Caillou + 1 à Lurs**
Temps max : **46h**
Tarifs : **180€ / 200€ / 220€**



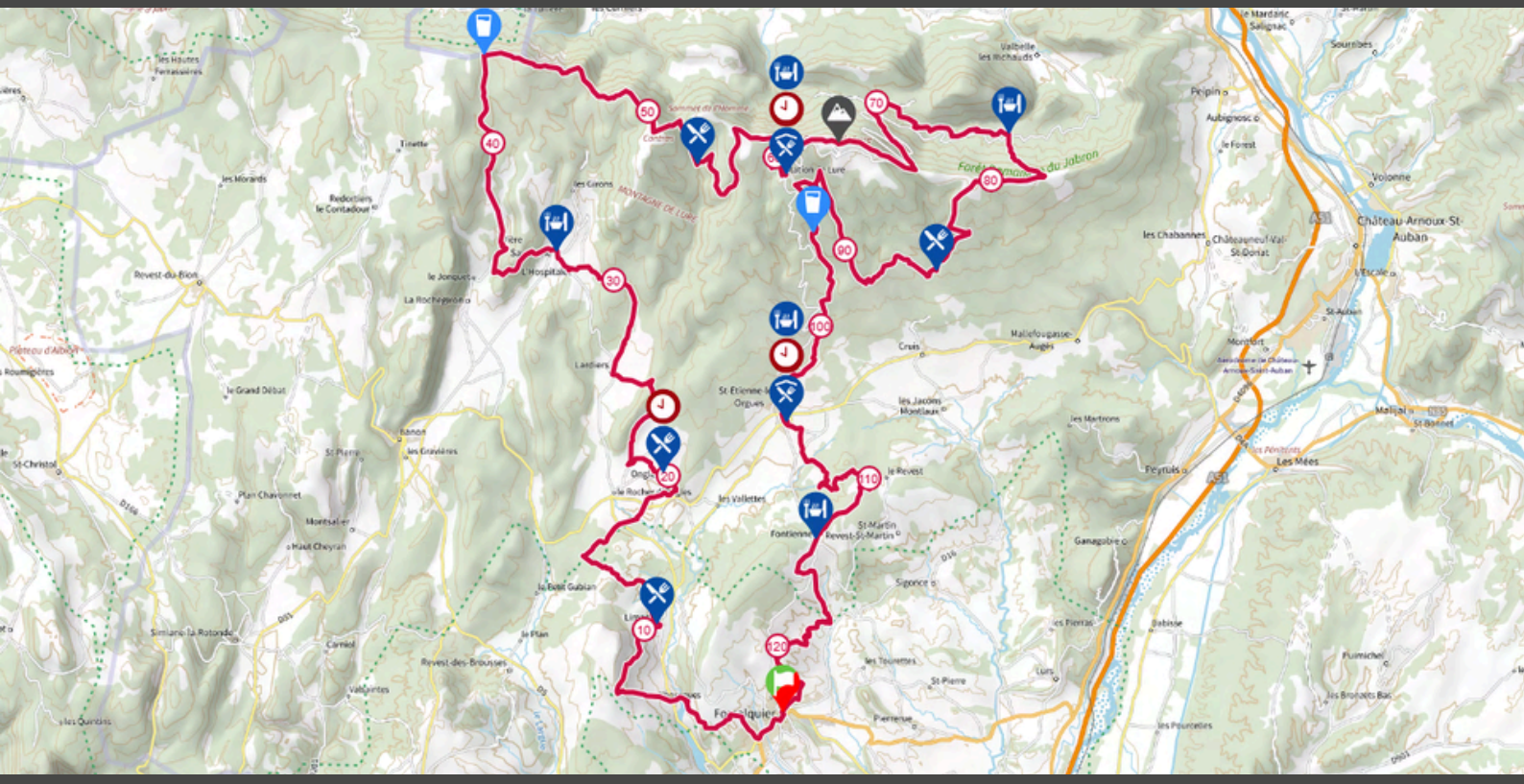


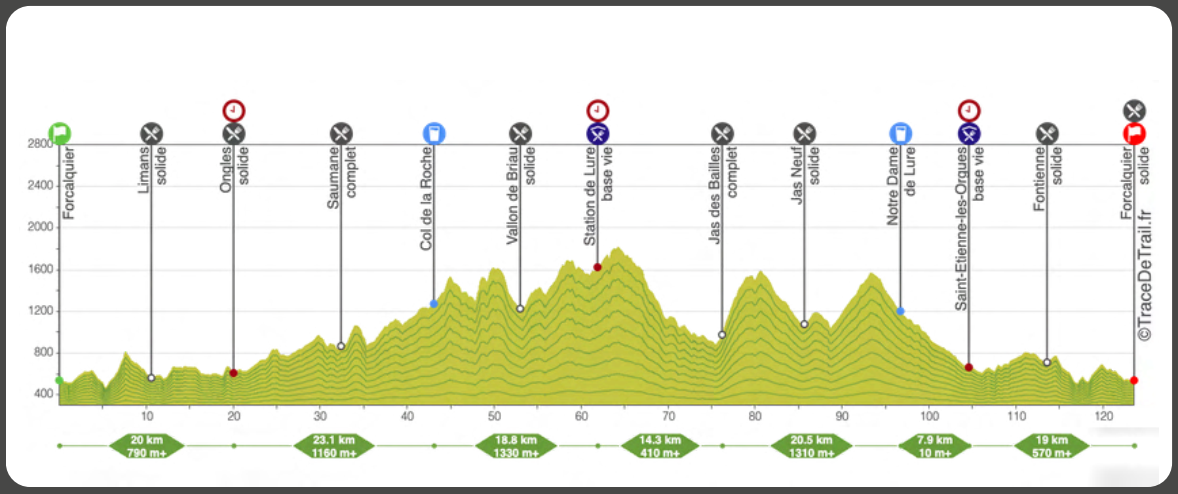


THP120

La Grande Trace de Lure

Distance : **123 km**
Dénivelé : **5 600 m**
Départ : **Forcalquier le 15 mai à 18h00**
Bases de vie : **2 bases vie (Le Caillou, Saint-Étienne-les-Orgues) + 1 plat chaud (sur chaque base-vie)**
Sac de rechange : **1 au Caillou**
Temps max : **35h**
Tarifs : **140€ / 155€ / 170€**



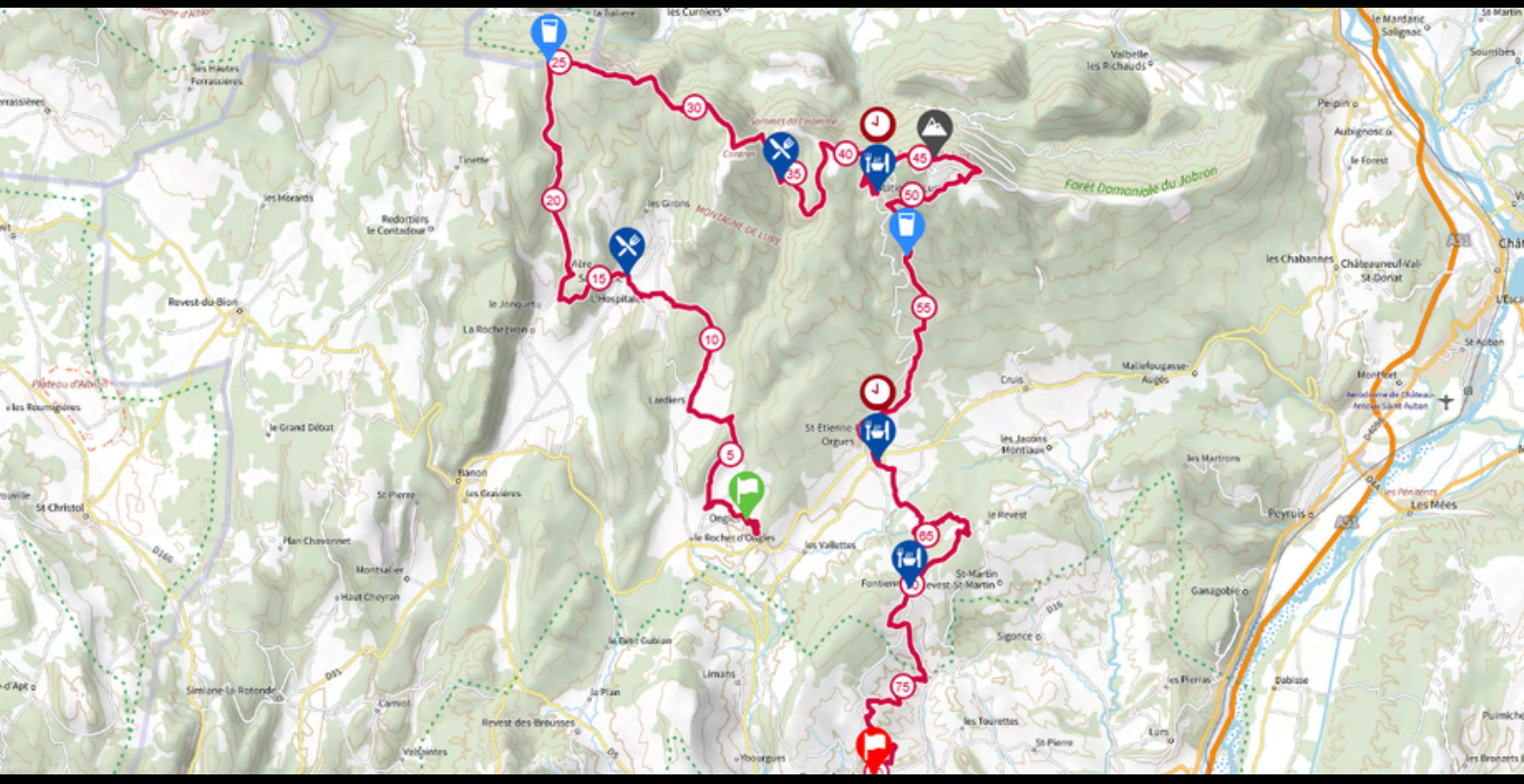


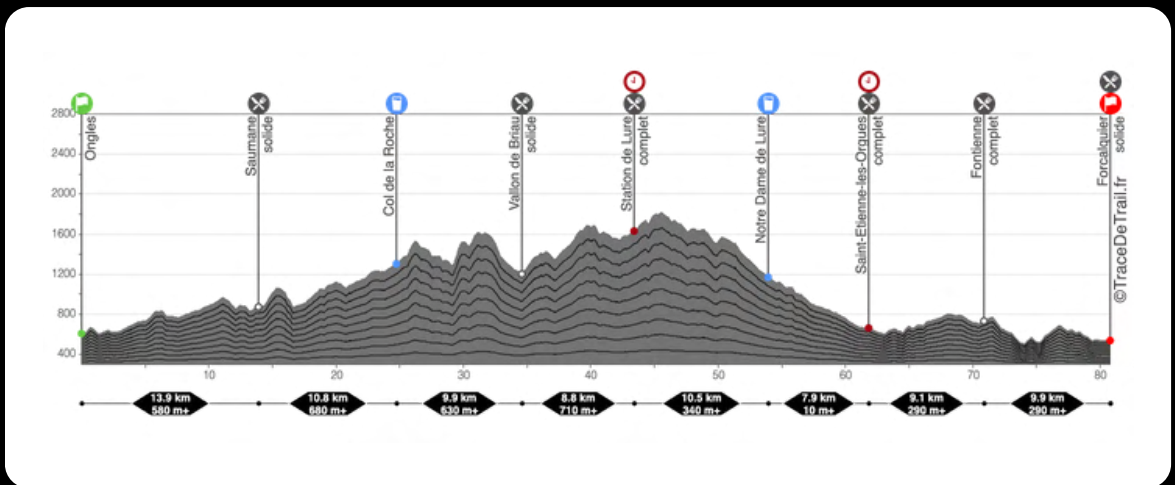
THP80

L'Équilibre Parfait

Distance : **80 km**
Dénivelé : **3 600 m**
Départ : **Ongles le 16 mai à 06h30**
Temps max : **23h**
Tarifs : **105€ / 120€ / 135€**







Programme européen Air8 Kailas FUGA



Vous êtes déjà 500 à avoir dit : “OUI”

Cette année, le THP entre dans une nouvelle ère avec une opération européenne exceptionnelle menée avec notre partenaire Kailas FUGA, marque internationale de référence en ultra-trail.

Le sac Kailas FUGA Air 8 IV – 8L, référence mondiale du gilet d'hydratation, **est offert aux participants des ultra-trails du THP (THP160, THP120, THP80)** qui s'engagent à courir avec et à partager leur retour après la course.

Caractéristiques du sac :

- 198 g seulement (taille M) – Capacité 8L
- Coupe ergonomique 3D avec centre de gravité haut
- Système de réglage par molette (ADF)
- 13 compartiments intelligents, dont une poche à eau 1,5L
- Double fixation bâtons
- 2 flasques souples 500 ml incluses
- Mesh ultra respirant + traitement antibactérien Polygiene
- Détails réfléchissants pour les sections de nuit

Comment bénéficier de l'offre ? Retourne sur ton espace personnel et coche la case : *« Je m'engage à courir le THP2026 avec le sac Kailas FUGA et à remplir le questionnaire de satisfaction qui me sera envoyé par Kailas FUGA après la course. »*
Tu ne testes pas un produit : tu deviens ambassadeur de ta propre performance et acteur de l'univers **THP x Kailas FUGA.**

Le sac te sera remis après ton dossard !





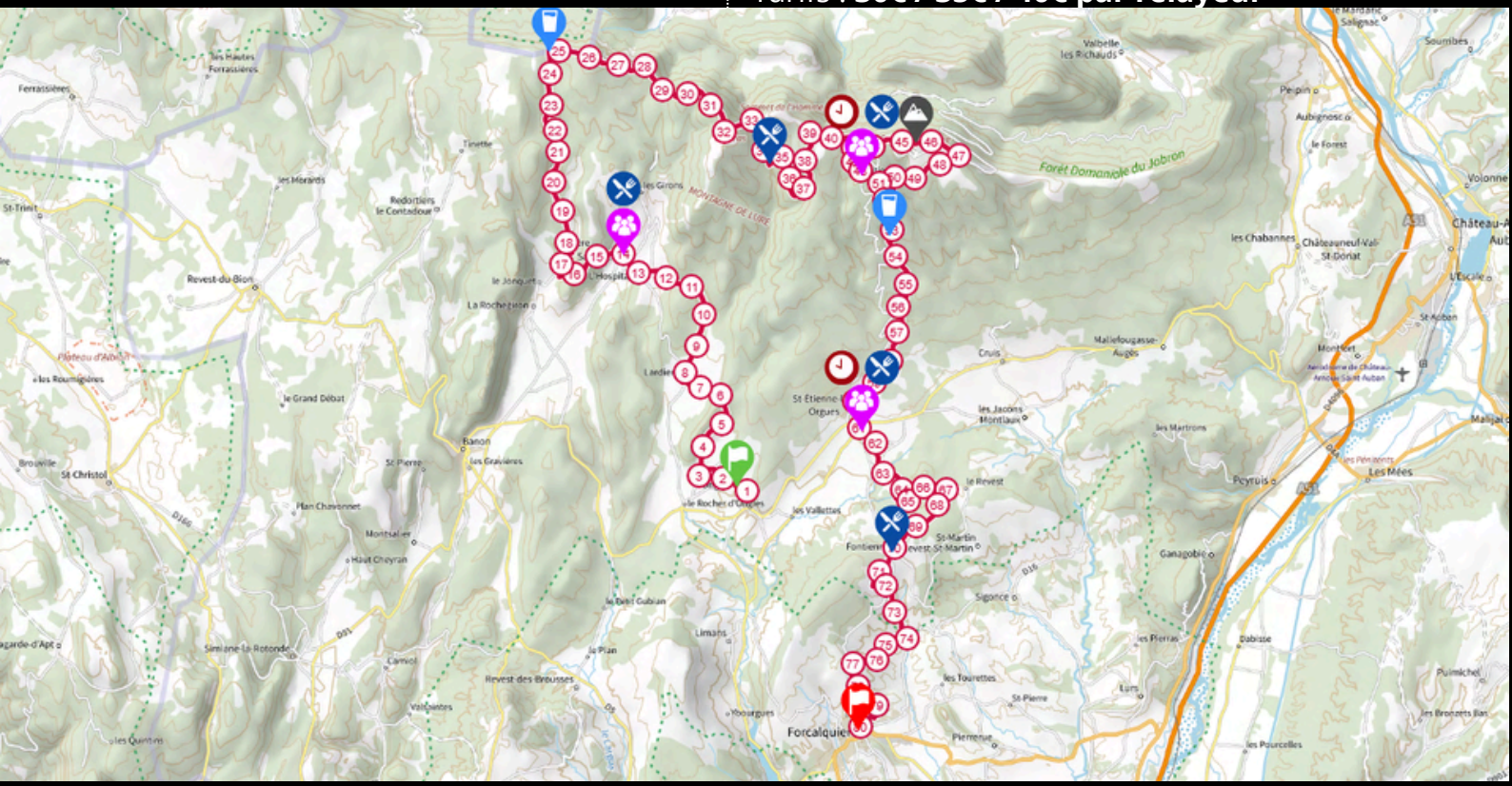
THP80 relai

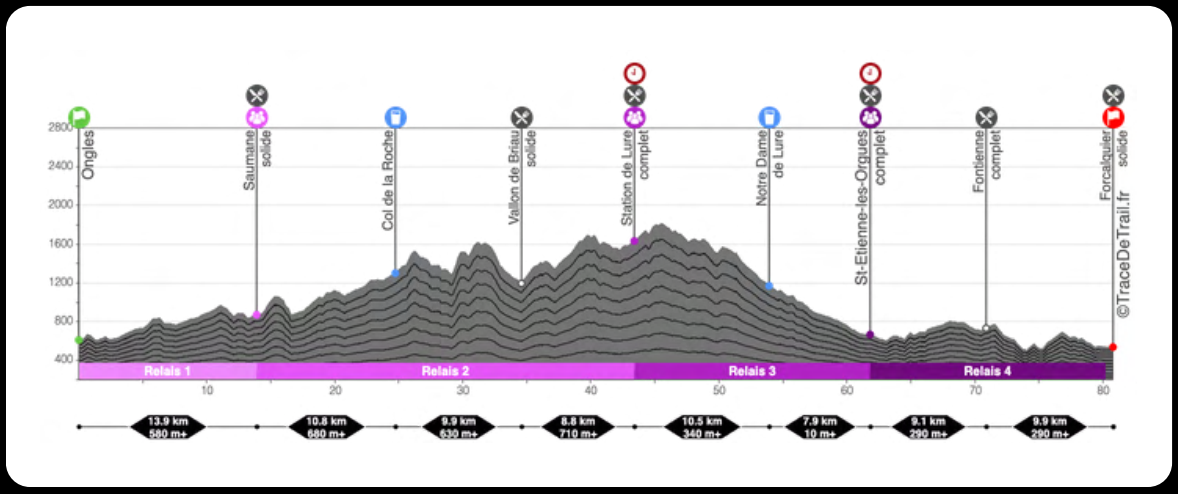
L'Ultra à Partager

Distance : **80 km**
Dénivelé : **3 600 m**
Départ : **Ongles le 16 mai à 06h30**
Particularités : **4 relayeurs**

- **R1: Ongles→Saumane (~12km)**
- **R2: Saumane→Station Lure (~29km)**
- **R3: Station Lure→St-Étienne (~18km)**
- **R4: St-Étienne→Forcalquier (~20km)**

Temps max : **23h**
Tarifs : **30€ / 35€ / 40€ par relayeur**





THP65

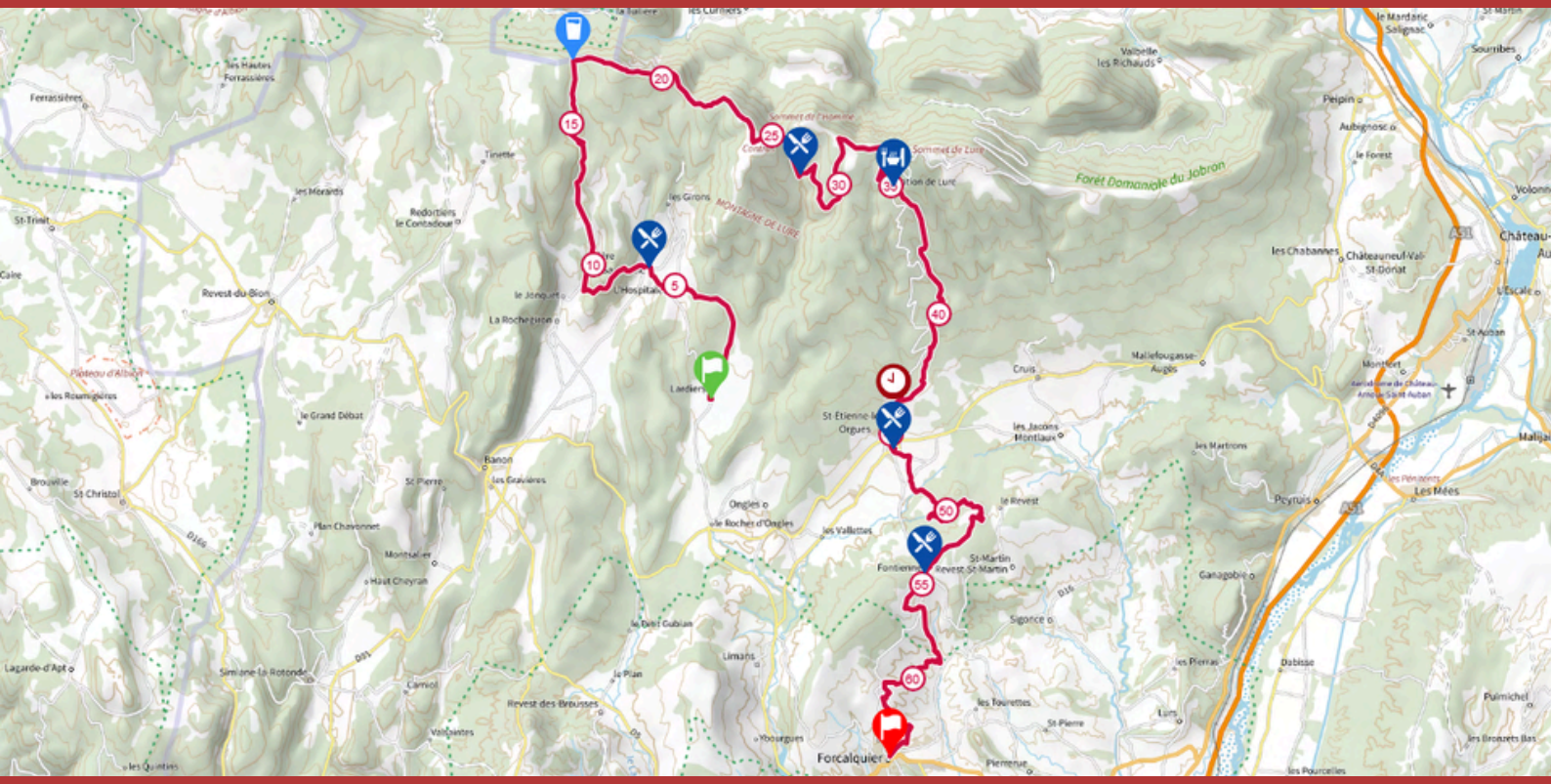
La Porte de l'Ultra

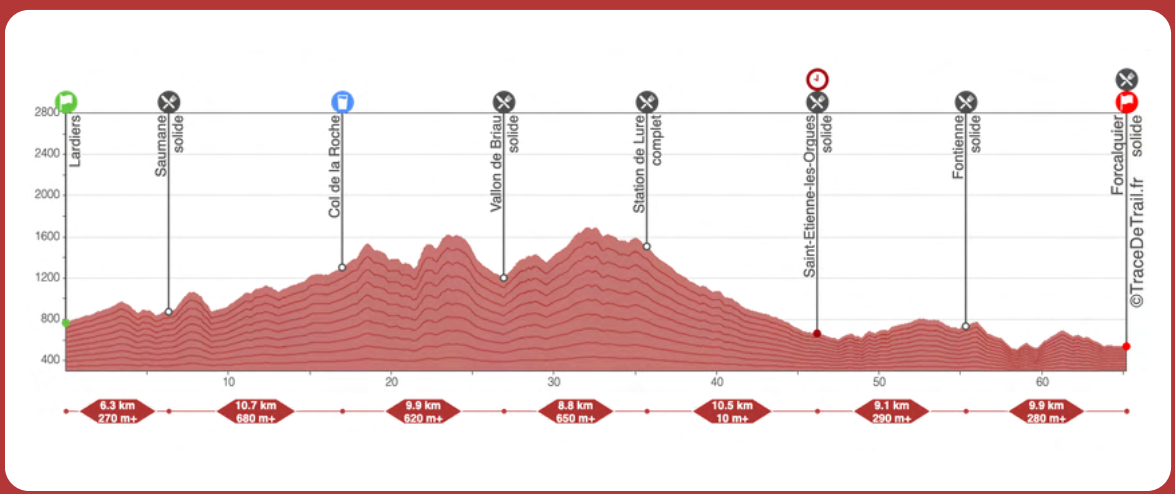
Distance : **65 km**
Dénivelé : **2 800 m**
Départ : **Lardiers le 16 mai à 05h00**
Particularités :

- **Nouveau tracé**
- **Challenge des Trails de Provence (Long)**

Temps max : **18h**
Tarifs : **85€ / 95€ / 105€**





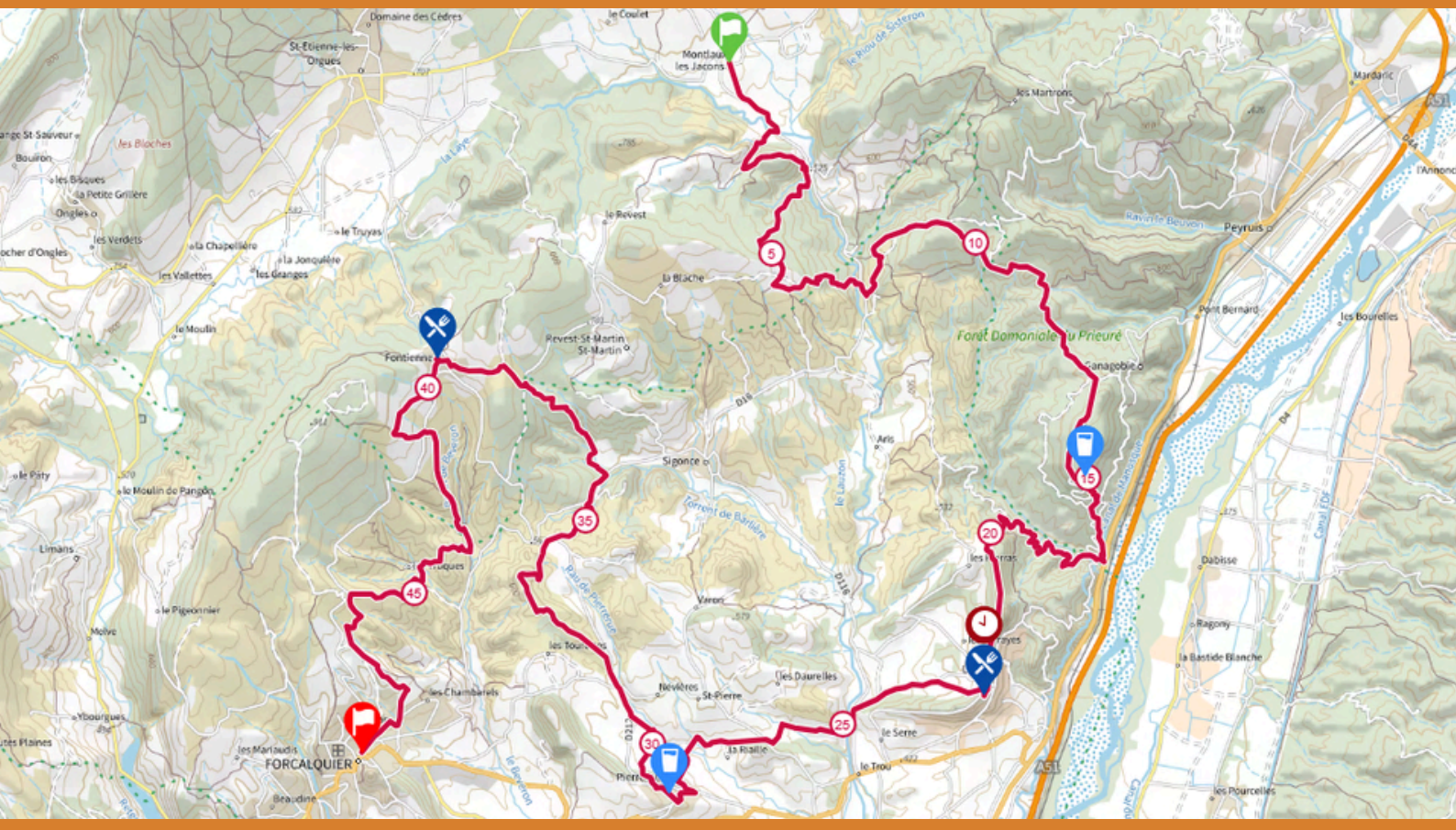


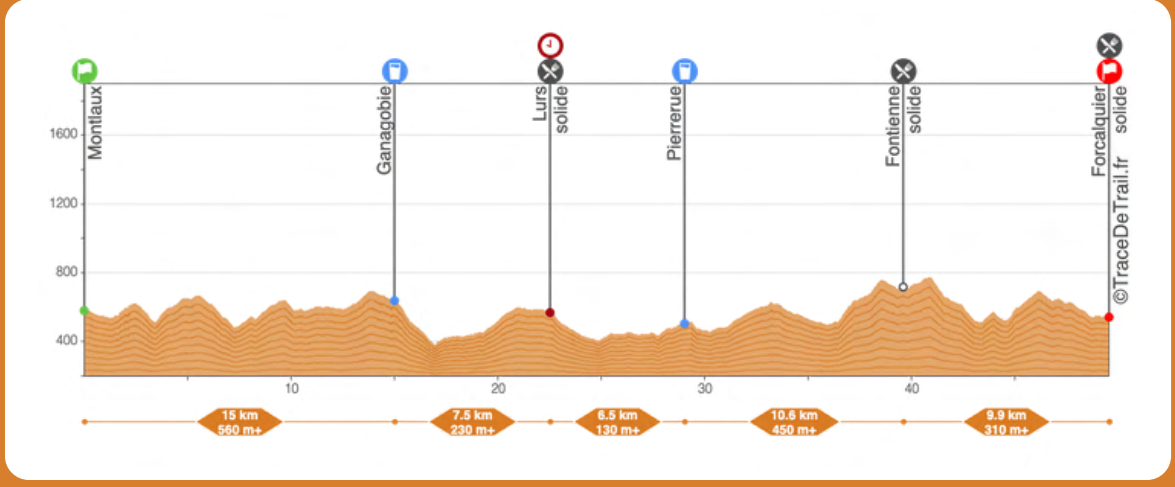


THP50

Le Trail Signature

Distance : **50 km**
Dénivelé : **1 700 m**
Départ : **Montlaux le 16 mai à 10h00**
Temps max : **13h**
Tarifs : **70€ / 80€ / 90€**



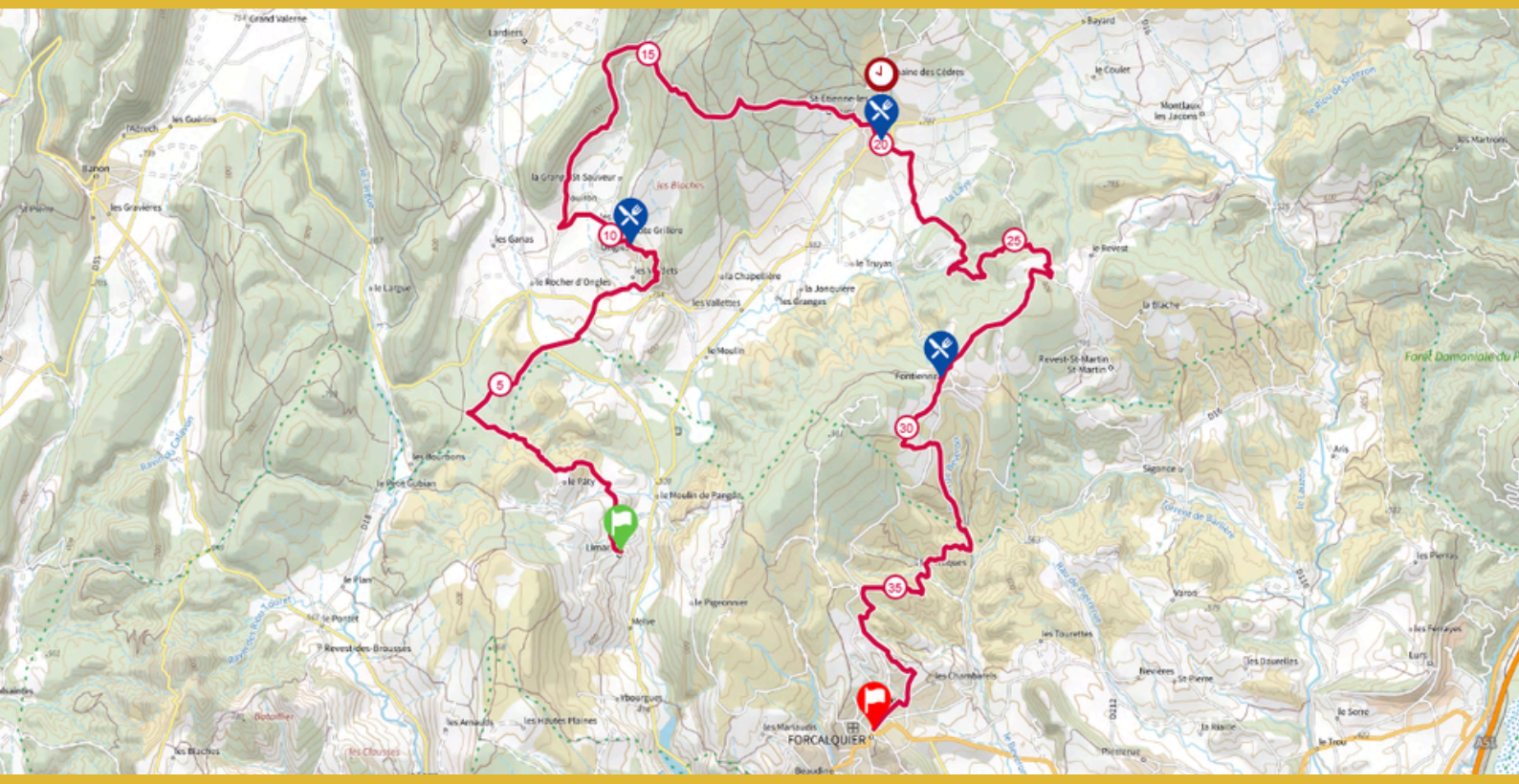


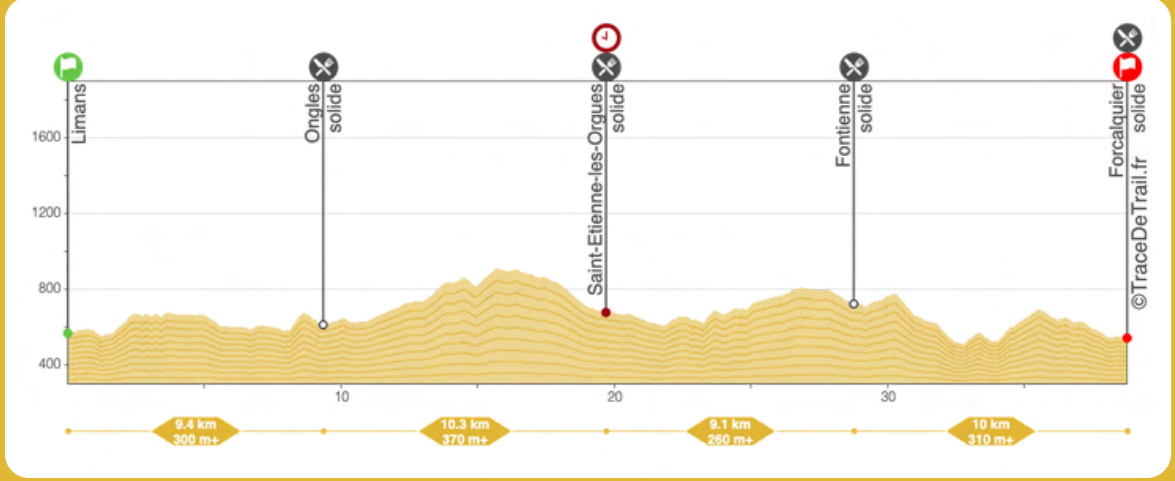
THP40

L'Essence de la Provence

Distance : **39 km**
Dénivelé : **1 240 m**
Départ : **Limans le 16 mai à 08h00**
Particularités : **Nouveau tracé**
Temps max : **10h**
Tarifs : **60€ / 66€ / 73€**









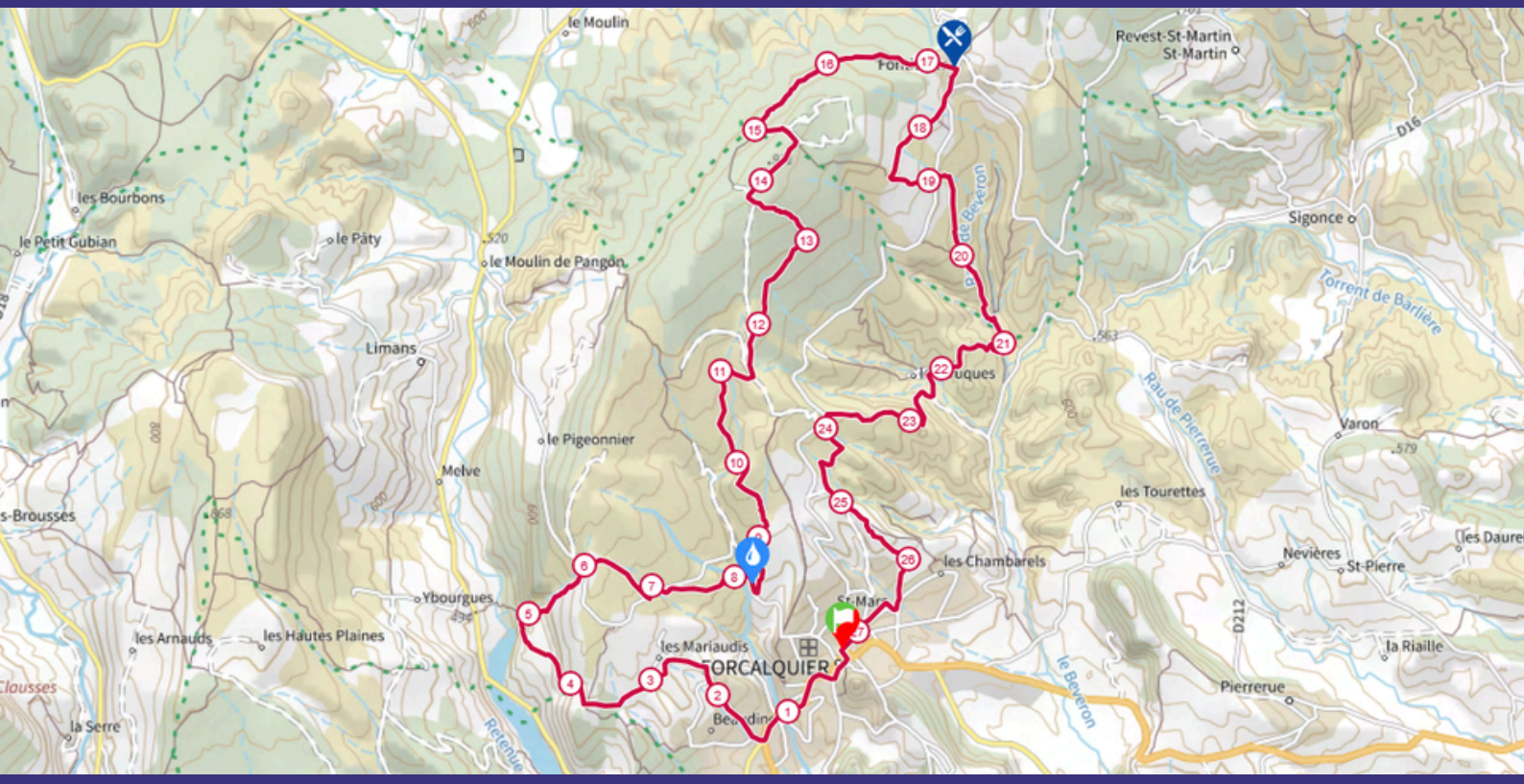
THP30

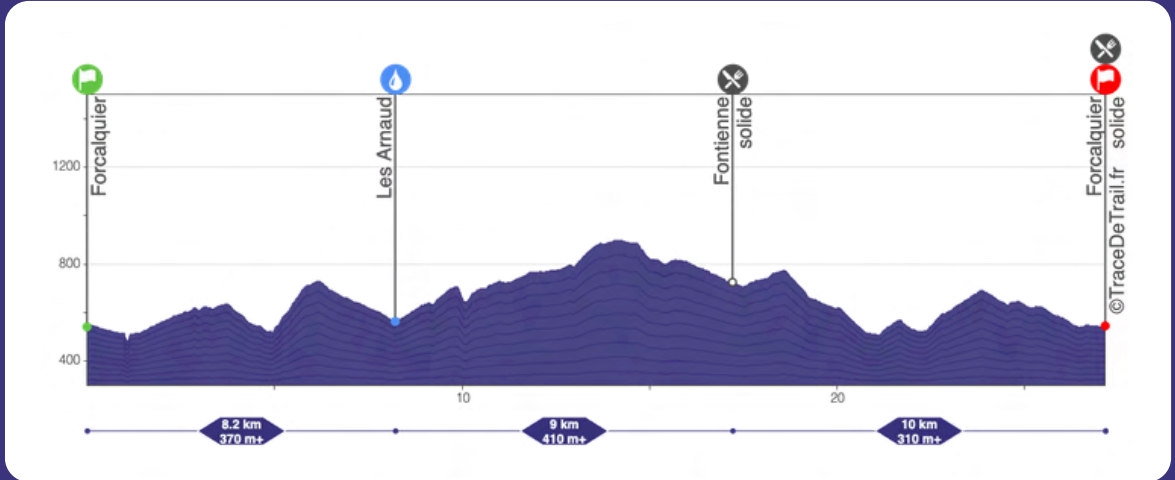
L'Intensité Condensée

Distance : **27 km**
Dénivelé : **1 100 m**
Départ : **Forcalquier le 15 mai à 19h00**
Particularités :

- **Challenge des Trails de Provence (Court)**
- **Nocturne**

Temps max : **7h**
Tarifs : **50€ / 55€ / 60€**





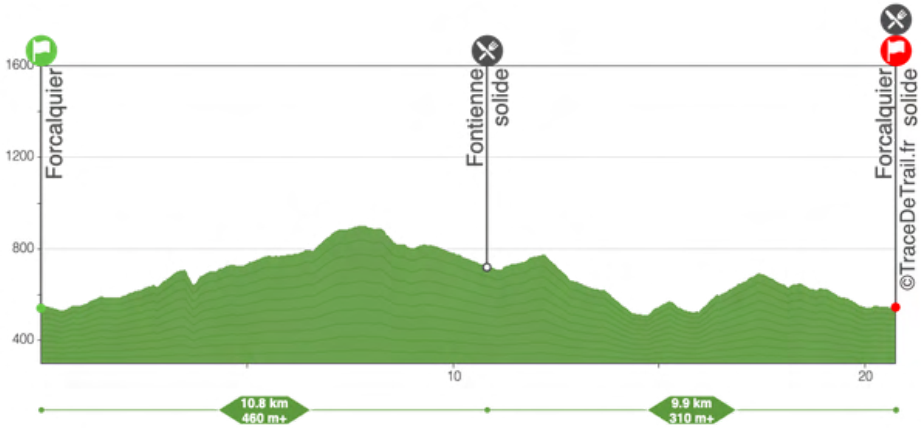
THP20

La Découverte Musclée

Distance : **21 km**
Dénivelé : **800 m**
Départ : **Forcalquier le 17 mai à 08h30**
Particularités : **Challenge des Trails de Haute-Provence**
Temps max : **4h**
Tarifs : **40€ / 45€ / 50€**









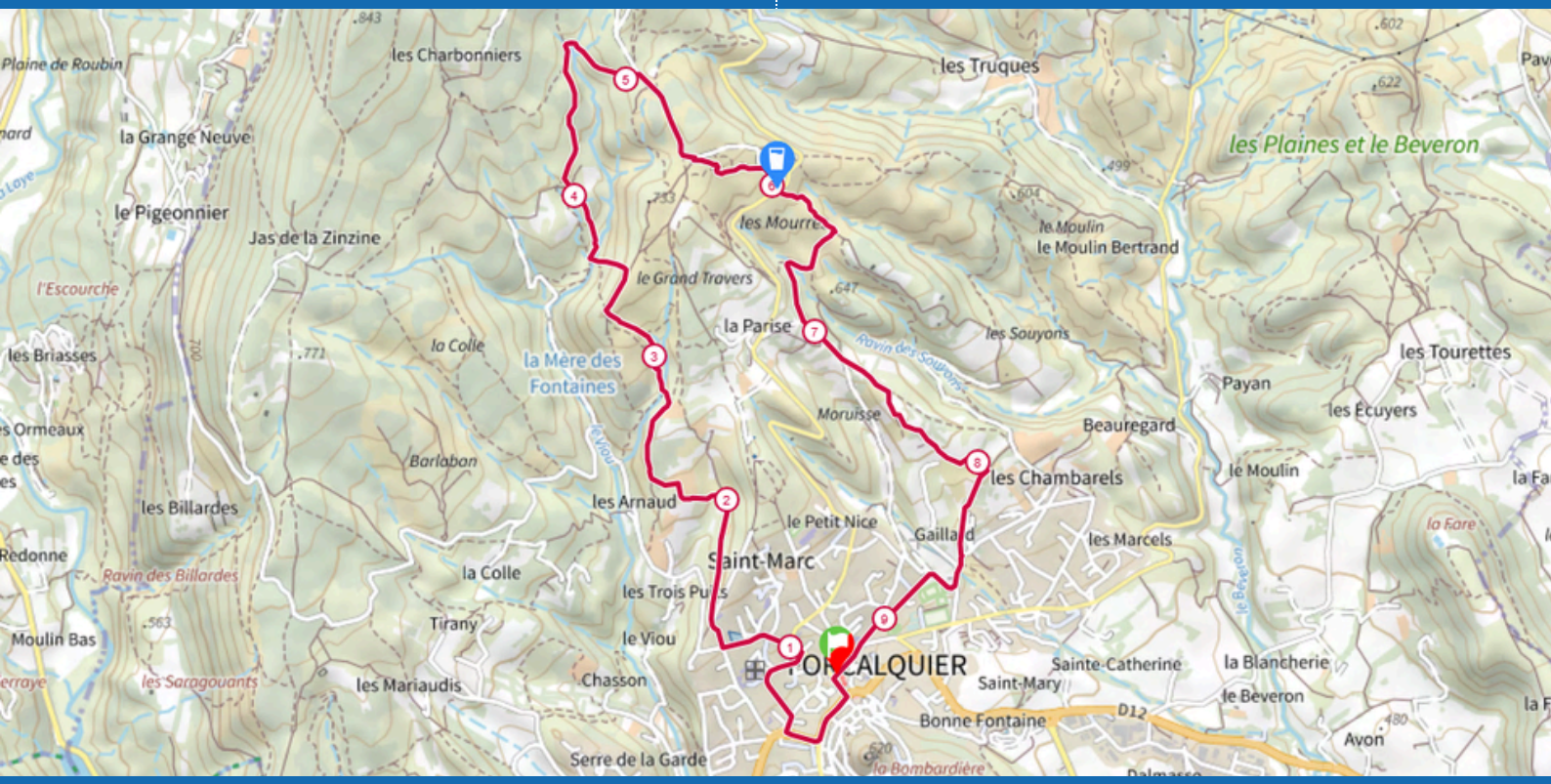
THP10 / THP10 pro

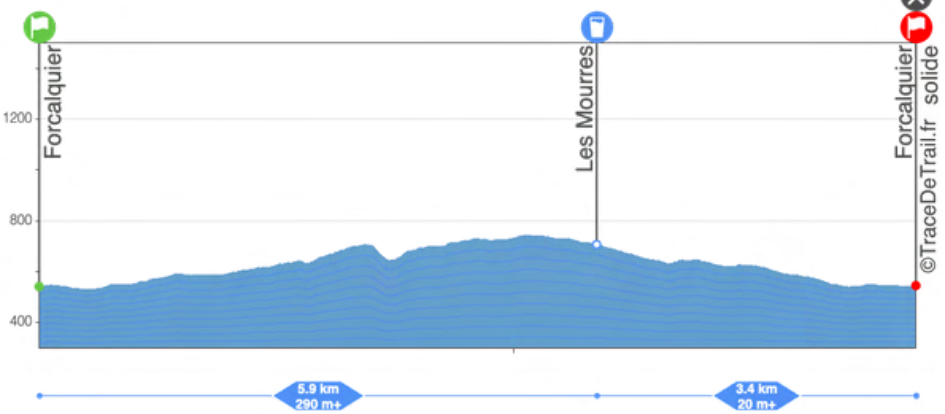
Le Condensé

Distance : **9,3 km**
Dénivelé : **310 m**
Départ : **Forcalquier le 17 mai à 09h00**
Particularités :

- **Challenge des Trails de Haute-Provence**
- **THP10 pro : challenge entreprises (équipes de 5, 3 meilleurs temps).**
- **Dès 16 ans.**

Temps max : **2h30**
Tarifs : **20€ / 25€ / 30€**





THP junior

La Relève

Distance : **de 0,5 à 3,8 km**
Dénivelé : de 0 à 100 m
Départ : **Forcalquier le 14 mai à 18h00**
Particularités :

- **THP ado 3,8km (14 - 15 ans)**
- **THP junior 3,8km (12 - 13 ans)**
- **THP découverte 1,5km (10 - 11 ans)**
- **THP éveil 0,5km (3 - 9 ans)**

Temps max : **1h**
Tarifs : **GRATUIT**



THP éveil



THP découverte



THP junior / ado







THP horizon

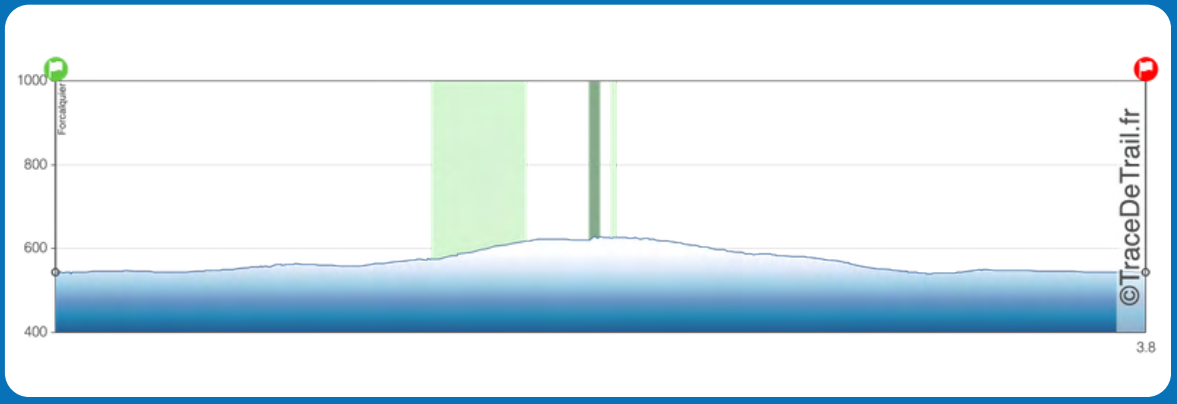
Course Inclusive

Distance : **3,8 km**
Dénivelé : **100 m**
Départ : **Forcalquier le 17 mai à 08h00**
Particularités :

- **NOUVEAUTÉ 2026**
- **Course réservée aux personnes porteuses de handicap accompagnées par leurs structures.**
- **Première pierre à ce nouvel édifice.**

Temps max : **4h**
Tarifs : **20€ (gratuit pour les accompagnants)**





Haute-Provence INFO

L'accent du territoire depuis 1937

Partenaire du THP depuis sa création !



Actualité - politique - faits divers - culture
Tous les vendredis en kiosque
et sur hauteprovenceinfo.com



Télécharger gratuitement
Haute-Provence INFO

Télécharger App Store | Télécharger Google Play





Matériel obligatoire et Matériel recommandé

Le matériel obligatoire. Tout coureur contrôlé sans le matériel obligatoire sera refusé au départ, disqualifié ou pénalisé comme indiqué dans le règlement.



	THP10 / THP10 pro	THP20	THP30	THP40	THP50	THP65	THP80	THP80 relai	THP120	THP160
Matériel obligatoire										
Dossard visible toute la course	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Un sac pour porter tout le matériel obligatoire	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Un sifflet	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Un gobelet personnel (15 cl)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Une couverture de survie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Un téléphone portable (allumé pendant toute la course)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Une batterie pour recharger le téléphone						✓	✓		✓	✓
Une réserve d'eau au moins	1,0 l	1,0 l	1,0 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l
Une casquette ou un Tour de cou	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lampe frontale en état de marche			✓		✓			✓		
Lampe frontale en état de marche avec recharge						✓	✓		✓	✓
Une veste étanche à l'eau et au vent avec capuche			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Réserve alimentaire au minimum de (Kcal)	300	300	300	600	800	800	800	300	1000	1000
Un vêtement chaud de rechange type 1ère couche chaude				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

CONTRÔLE MATÉRIEL :
Un contrôle systématique de tous les sacs sera effectué à l'entrée du sas de départ pour l'ensemble des courses.
Afin de garantir la fluidité et le bon déroulement de cette vérification, nous t'invitons à te présenter sur place au moins 45 minutes avant ton horaire de départ.
Merci pour ta compréhension et ta coopération.
Tout matériel manquant = disqualification immédiate.

	THP10 / THP10 pro	THP20	THP30	THP40	THP50	THP65	THP80	THP80 relai	THP120	THP160
Matériel recommandé										
Une montre lisant les traces GPX ou une application sur smartphone permettant la même chose		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bande adhésive large pouvant servir de strapping		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Paquet de mouchoirs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pack Canicule										
Lunettes de soleil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Casquette saharienne ou toute combinaison permettant de couvrir entièrement la tête et la nuque	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Crème solaire	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Réserve d'eau minimum 2 litres	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pack « Intempéries / Grand froid »										
Vêtement chaud de rechange type Couche intermédiaire (2ème couche) utilisée entre la 1ère couche et la veste étanche avec capuche. Textile exclu : coton.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Recommandation : veste polaire ou chaude compressible.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Un collant ou pantalon de course jambes longues recouvrant la totalité de la jambe ou une combinaison de pantalon et chaussettes hautes recouvrant la totalité de la jambe.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bonnet / paire de gants		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lunettes de soleil		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

⚠ **DECLENCHEMENT DES PACKS :**
Les parcours évoluent sur des itinéraires où les conditions météorologiques peuvent évoluer rapidement. L'Organisateur peut activer un pack « Canicule » ou un pack « Intempéries / Grand froid », rendus obligatoires une fois annoncés.





Balisage

Balisage principal

Balisage orange et jaune avec marquage THP : fanion, jalon, rubalise.
Flèches directionnelles aux intersections THP et/ou Ligue ULTRA. Panneaux indicateurs aux points clés.

Balisage de nuit

Bandes réfléchissantes complémentaires sur les sections de nuit.
Lumières clignotantes aux carrefours stratégiques.

⚠ En cas de doute

Si tu n'as pas vu de balisage pendant 100 m, arrête-toi et reviens au dernier balisage repéré. Ne t'engage jamais dans un sentier non balisé.

Trace gpx

La trace GPX officielle est disponible en téléchargement sur l'application THP runify et sur mythp.fr. Nous recommandons fortement de la charger sur ta montre ou ton téléphone.

Tu es Elite, ou tu vas jouer le podium, nous te remercions par avance de bien vouloir télécharger la trace sur ta montre.



Assistance

L'assistance est possible sur tous les ravitaillements accessibles par la route :

- Les Arnaud (THP30)
- Limans
- Ongles
- Saumane
- Le Caillou
- Jas des Bailles
- Abbaye de Notre de Lure
- Saint-Etienne-les-Orgues
- Montlaux
- Ganagobie
- Lurs
- Pierrerue
- Fontienne
- Forcalquier

La zone d'assistance se trouve 100 m avant et 100 m après la zone de ravitaillement officielle

Par équité pour les coureurs avec et sans assistance:

- L'assistance doit proposer le même type de ravitaillement que celui proposé par l'Organisateur (voir ci-après les différents types de ravitaillements)
- Seuls les coureurs du THP160 et du THP120 peuvent avoir un rechange et seulement au niveau des bases-vies concernées (Le Caillou et Lurs)

Accès limité :

- L'assistance sera limitée à 1 personne par coureur sur les ravitaillements et base-vie officiels



Sac de Rechange



Les coureurs du THP160 et du THP120 peuvent déposer leur sac de rechange le vendredi après-midi à partir de 13h dans la salle prévue à cet effet à côté de la salle Pierre-Michel (salle du retrait des dossards).
Le sac doit être identifié avec ton numéro de dossard, ton nom et ton prénom et le nom du lieu souhaité écris au feutre.

POINTS DE DÉPÔT PAR COURSE

- **THP160 : Le Caillou (km 61,5) et Lurs (km 139)**
- **THP120 : Le Caillou (km 61,5)**







Maillot du THP

Un t-shirt officiel de l'Événement est remis à chaque participant lors du retrait du dossard.

Pour les épreuves suivantes : THP30 / THP40 / THP50 / THP65 / THP80 / THP120 / THP160.
Le port visible du t-shirt officiel est obligatoire :

- sur les 10 premiers kilomètres (ou jusqu'au premier ravitaillement) ;
- sur les 10 derniers kilomètres (ou à partir du dernier ravitaillement).

Le non-respect de cette obligation peut entraîner :

- une pénalité décidée par le Jury ;
- ou la non-prise en compte du classement.

Cette obligation vise à :

- garantir l'identification des participants ;
- assurer l'homogénéité visuelle de l'Événement ;
- valoriser les partenaires officiels.



Ravitaillements

Éco-responsabilité 2026 : nous souhaitons réduire drastiquement le nombre de bouteilles plastique. Des rampes de distribution d'eau ainsi que des cuves de 1000 l seront installées en complément des bouteilles. Apporte **ton gobelet ou ta flasque** ; **c'est obligatoire**.

Ravitaillement eau

Eau plate

Ravitaillement liquide

Eau + St-Yorre + Coca-Cola

Ravito solide

Liquide + fruits frais, fruits secs, chocolat noir, TUC, fromage, charcuterie

Ravito complet

solide + soupe (bouillon) + riz blanc chaud

Base vie

complet + plat chaud + accès sac de rechange + espace repos + assistance médicale.

Uniquement pour THP160 & THP120

Arrivée

solide + soins ostéos (samedi), douches (300 m : demande le code), espace détente.



Classements et Récompenses

Classements

Les classements sont établis conformément aux catégories officielles FFA.
Pour les relais et équipes : classement par équipe uniquement.

Récompenses

Sur les courses chronométrées :

- Récompense des 3 premiers hommes et 3 premières femmes au scratch.
- Récompense des premiers homme et femme de chaque catégorie sans cumul.

Pour les courses en équipe ou relais :

- Récompense des 3 premières équipes au scratch.

La présence à la cérémonie de remise des récompenses est requise. Aucune dotation ne sera remise ultérieurement ou précédemment à la cérémonie de remise des récompenses.



Conseils Pratiques

Nutrition

Mange régulièrement (toutes les heures max) dès le départ, sans attendre la faim.
Pour les longues distances, repousse le sucré le plus tard possible, sinon alterne sucré/salé.
Prévois 200-300 kcal/h pour les ultras.

Hydratation

Bois par petites gorgées régulières. Ajoute des électrolytes, surtout s'il fait chaud. Minimum 500 ml/h en effort.

Météo

En mai, les journées sont chaudes en Provence (25-30°C en plaine) mais le sommet de Lure peut descendre à 0-5°C la nuit. Le vent de crête peut être glacial.

Nuit

Les courses de nuit (THP30, THP80, THP120, THP160) nécessitent une frontale fiable. Prépare tes piles de rechange AVANT la tombée de la nuit.

Gestion d'effort

Ne pars pas trop vite. Les premières heures doivent être confortables. La Montagne de Lure se mérite car elle est dure et sauvage ; gère ton effort en montée.

Sécurité

En cas de problème, appelle le numéro d'urgence indiqué sur ton dossard. Reste sur place, couvre-toi, signale ta position.

Navettes pour les départs délocalisés

Toutes les navettes pour les départs délocalisés partiront de la Place du Bourguet, au coeur de Forcalquier :

- 03h30 - 03h45 : Départ des navettes THP65 vers Lardiers
- 05h00 - 05h15 : Départ des navettes THP80 vers Ongles
- 06h30 - 06h45 : Départ des navettes THP40 vers Limans
- 08h00 - 08h15 : Départ des navettes THP50 vers Montlaux



Où Voir Passer les Coureurs

Les meilleurs spots pour encourager tes proches sur le parcours.

FORCALQUIER : Départ/Arrivée

Le cœur de l'action. Zone d'arrivée au village THP.

LIMANS, ONGLES, LARDIERS, SAUMANE, MONTLAUX, LURS

Ambiance intime dans les villages perchés au petit matin ou à la nuit tombée.

SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES

Passage de 6 courses. Base-Vie et Ravitaillement animé.

LE CAILLOU (STATION DE LURE)

Base vie majeure. Ambiance montagne, vue spectaculaire

PAS DE LA GRAILLE, JAS DES BAILLES

Ambiance montagne, vallée du Jabron, vue spectaculaire (vue sur la face Nord de Lure).

ABBAYE DE NOTRE DAME DE LURE

Lieu magique avec ses tilleuls multicentenaires

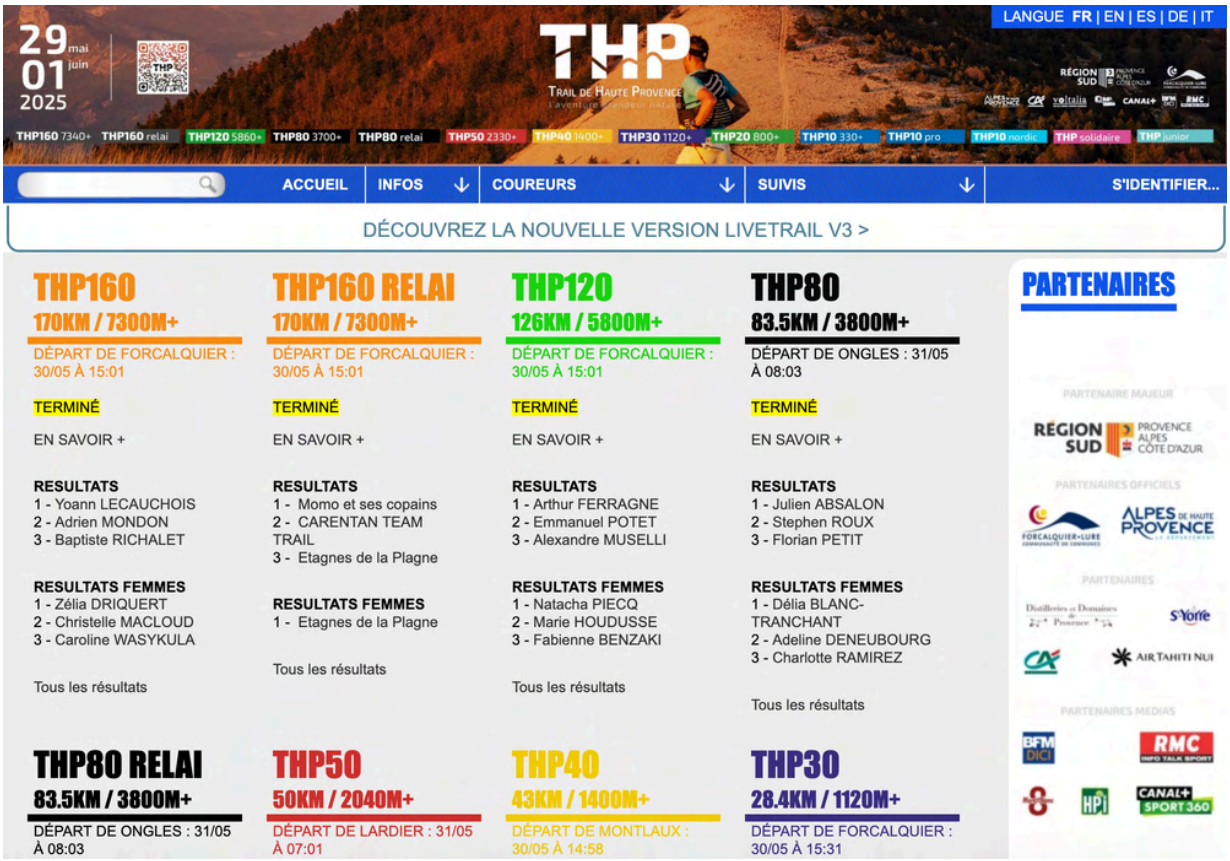
LES MOURRES

Site géologique unique. Passage de quasi toutes les courses.

FONTIENNE

Carrefour stratégique, passage de 9 courses.





Suivi Live

Suis le parcours de tes proches en direct via notre plateforme de suivi live.

Site officiel

mythp.fr — Accès suivi live gratuit en direct
Chaîne myTHP

LiveTrail

BFM

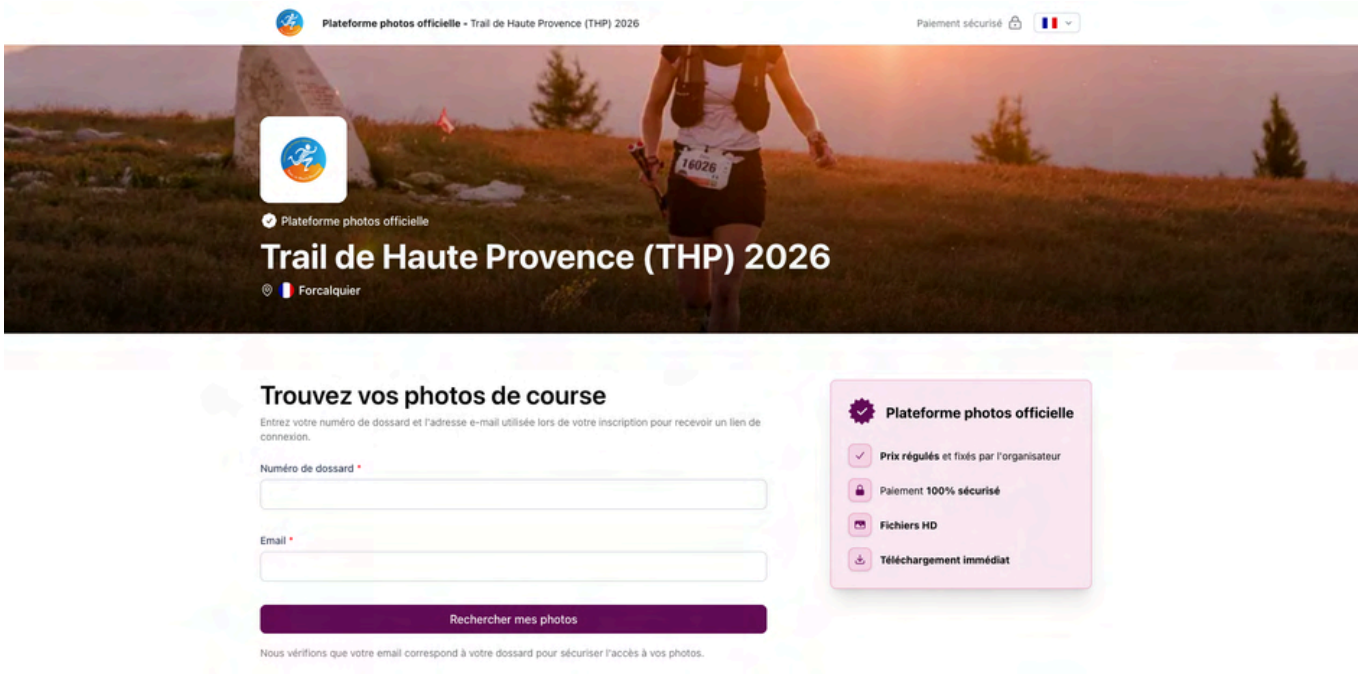
Réseaux sociaux

#THPsummer2026
@TrailHauteProvence





Retrouve tes photos



Tes photos seront disponibles sur la plateforme sécurisée en cliquant sur le lie suivant :
mes photos THP



LA MARA

MUSIQUE DU MONDE
AUX ACCENTS LATINS

Burliñho

RED SACHA ØX

THP FESTIVAL

JEUDI 14 MAI
À PARTIR DE 19H15

DJ SET
à Forcalquier

Espace Culturel de la Bonne Fontaine

REDØXMUSIC
CONCERT/DJ

GROOVE

myTHP.fr



THP FESTIVAL

DJ SET

à Forcalquier

Espace Culturel de la Bonne Fontaine

VENDREDI 15 MAI

À PARTIR DE 19H30

REDØXMUSIC

CONCERT/DJ

GROOVE

myTHP.fr



GOLDEN GROOVE

BOLD





Burliñho

RED SACHA ØX

THP FESTIVAL

SAMEDI 16 MAI

À PARTIR DE 20H00

GROOVE

myTHP.fr

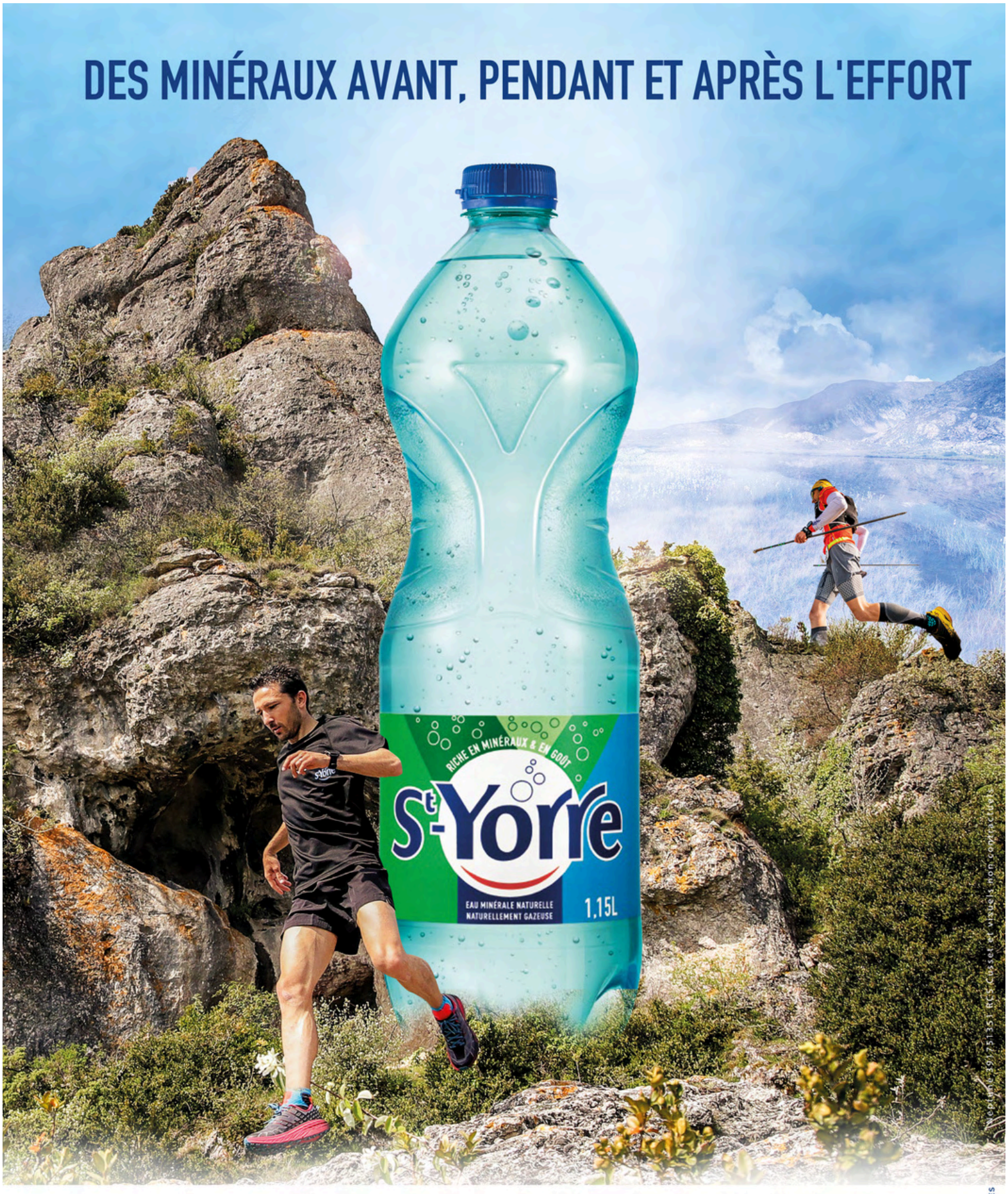


Espace Restauration et Buvette

Au village THP du jeudi au dimanche

- Repas chaud
- Snack
- Buvette avec la Bière THP
- Soins: Ostéopathes (samedi),
- Douches (à 300 m de l'arrivée - demande le code pour accéder au COSEC)
- Zone repos avec chaises longues
- Assistance médicale 24h/24 pour les coureurs





C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates
que St-Yorre est l'eau choisie par les trailers pour s'hydrater.

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR STYORRERUNNING

© DESIGN ACTIV'IMAGES

La Boutique THP

Retrouvez la nouvelle collection de textiles THP, des promotions sur les collections des années précédentes sur **le village THP !**



T-shirt
Collection THP



T-shirt
Collection THP



T-shirt
Collection THP



Polo
Collection THP



Veste hybride
Collection THP



Veste sans manche
Collection THP



Veste sans manche
Collection THP



Chaussettes
Collection THP



Lunettes de soleil
Collection THP



Sweat à capuche
Collection THP



Serviette microfibre
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Tour de cou
THP by Buff®



Tour de cou
THP by Buff®



T-shirt
Collection THP



Flasque 50 cl
Collection THP



Porte dossard
Collection THP



Gobelet 20 cl
Collection THP



Manchons
Collection THP



T-shirt
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Chaussettes
Collection THP

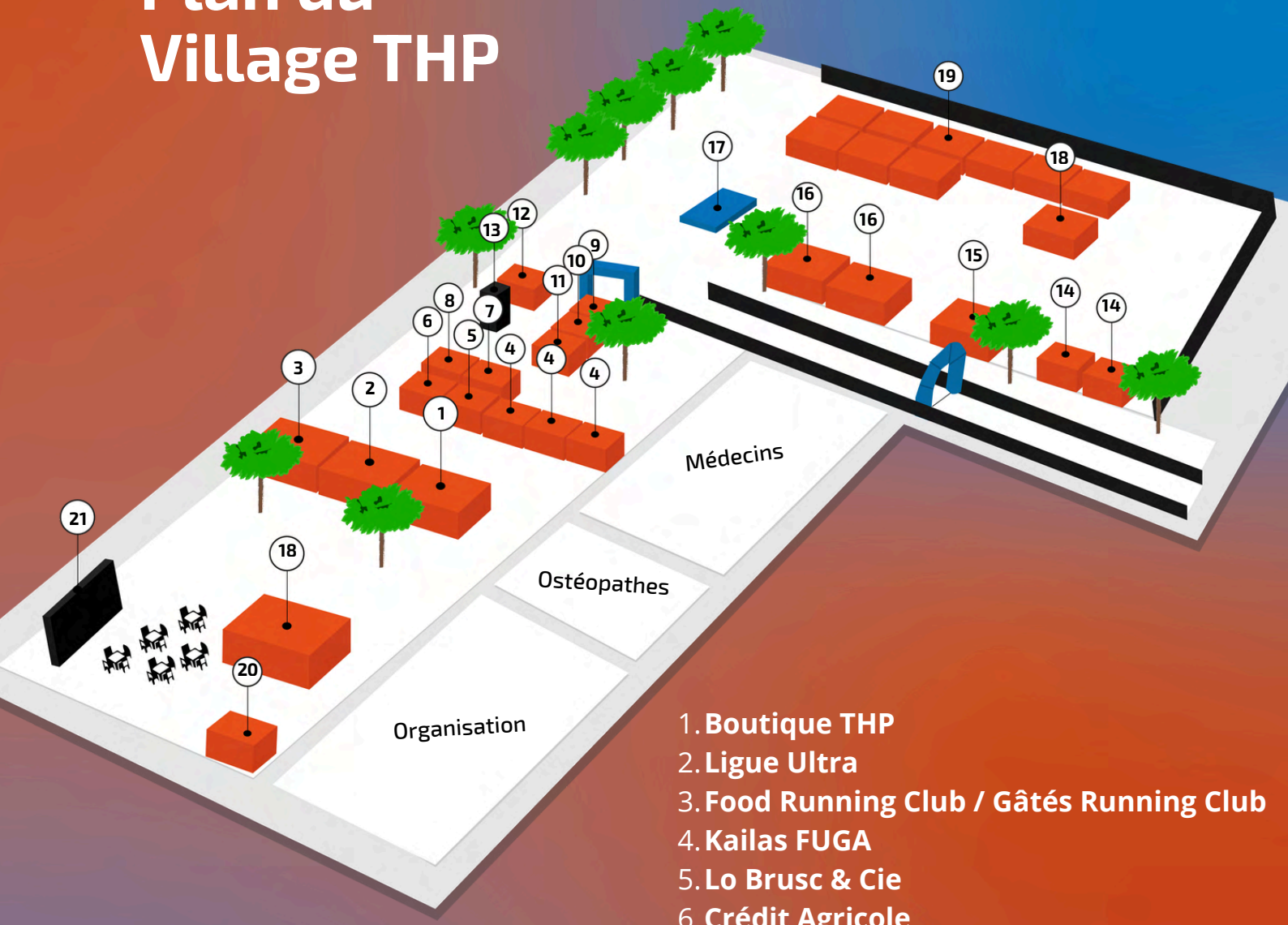


Couverture de survie



T-shirt
Collection THP

Plan du Village THP



Localisation

Village THP, place Martial Sicard, 04300 Forcalquier
ouvert jeudi 14h — dimanche 17h

1. **Boutique THP**
2. **Ligue Ultra**
3. **Food Running Club / Gâtés Running Club**
4. **Kailas FUGA**
5. **Lo Brusc & Cie**
6. **Crédit Agricole**
7. **Mount to Coast**
8. **Multipub**
9. **Oxistis**
10. **Racer Cébé**
11. **Coach Conseil**
12. **Finishers**
13. **Point Infos**
14. **PMA + Piscines refroidissement**
15. **Régie + Chrono**
16. **Ravitaillement arrivée**
17. **Scène**
18. **Buvette**
19. **Espace restauration / Snack / Caisse**
20. **Caisse**
21. **Écran** géant



Ambassadeurs

THP existe grâce à nos 400+ Ambassadeurs. Merci à eux pour leur engagement ! Ils seront ta première aide pour passer tes moments difficiles ; leurs sourires, leur énergie positive te donneront la force de repartir et de passer la ligne d'arrivée.
Envie de rejoindre la Tribu ? Nous recrutons toute l'année.

Contact Ambassadeurs
benevole@mythp.fr





Ligue ULTRA

Le Défi du Trail Français

La Ligue ULTRA est un circuit de 4 ultra-trails iconiques réunissant les plus grands coureurs de France et du monde.

LA WESTERN AZURÉENNE
GRIMAUD GOLFE DE SAINT TROPEZ

Lieu : Saint-Tropez (Var)
Dates : 10-12 avril 2026
Distance : 160 km

THP
TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

Lieu : Forcalquier (Alpes-de-Haute-Provence)
Dates : 14-17 mai 2026
Distance : 166 km, 7 150 m D+

TIGER BALM ULTRA 01

Lieu : Jura (Ain)
Dates : 10-12 juillet 2026
Distance : 160 km

GRAND RAID KIPRUN
3 VALLÉES - MOÛTIERS

Lieu : Moûtiers (Savoie)
Dates : 31 juil. — 2 août 2026
Distance : 160 km


THP
winter
fais ta trace
20 - 21
NOV. 2026
Montagne
de Lure
1826
Saint-Etienne-les-Orgues
W100
100 km | 5200 D+
W70
70 km | 3600 D+
W70 relai
70 km | 3600 D+
W45
45 km | 2150 D+
W30
30 km | 1500 D+
W15
15 km | 600 D+
W
junior
#THPwinter #THPfamily #THPterredetrail
THP
RÉGION SUD
FORCALQUIER-LURE
QUALIFIER
INSCRIS-TOI SUR
myTHP.fr
FUGA
CANAL+ SPORT 360
HPi
BFM DICI
St-Yorre

FUGA - Born from the mountains, crafted for trail. Find your edge. Run beyond it.

FUGA EX330

- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding
- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDIMESH Multi-Dimensional Mesh helps fast heat & sweat release to minimize blister risk during extended trail runs
- **Agile & Effortless Strides. Dual-Depth Dynamic Lugs**
  A zoned dual-depth lug design adapts to complex terrain challenges with precise traction and instant response, bringing boosted performance in ultra-distance races



FUGA EX PRO

- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDiMESH Multidimensional Mesh breathes 40% faster with a 37% lighter weight and a 20% higher durability, minimising blister risk caused by sweat accumulation
- **Explosive Propulsion. X-shape Carbon Plate**
  X-shaped carbon plate with a flexible forefoot flex provides superior grip on uphill and explosive propulsion on gentle slopes & flats
- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding



FUGA AIR 8 IV

- **Multi-Pocket Storage. Stable Load Carry**
  Layered Load System includes layered stable loading of 14 compartments, offering room for all trail race essentials
- **Lightweight Comfort**
  Lightweight design with a total weight of only 220g (M Size)
- **Stable & Secure Fit**
  BI-FIX Water Flask Compression System allows one-hand tightening when bottle is low to ensure secure holding



Nos Partenaires

PARTENAIRES PREMIUM

PARTENAIRE PRINCIPAL

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

FORCALQUIER • LURE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

FUGA KAILAS

PARTENAIRE OFFICIEL

Distilleries et Domaines de Provence

PARTENAIRES CONTRIBUTEURS

MULTI PUB

St-Yorre

LIGUE ULTRA

CA

PARTENAIRES MÉDIA

CANAL+

BFM DICI

RMC INFO TALK SPORT

HPi

La Provence.

PARTENAIRES

trace de TRAIL

DENIER ENERGIES

COLAS

RYDGE CONSEIL

Charembeau

ANGEPROVENCE

unesco Réserve de biosphère Luberon-Lure

Office National des Forêts

CTP

Les Partenaires de la ligue ULTRA

VITABR

AIR TAHITI NUI

tnb





L'Aventure Continue

Le THP summer 2026 n'est que le début. Que tu aies couru un THP10 ou un THP160, tu es maintenant membre de la tribu THP pour la vie.

Reste connecté

- mythp.fr
- @TrailHauteProvence
- Trail de Haute Provence
- contact@mythp.fr

À l'année prochaine dans la montagne !




THP
TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature
myTHP.fr
contact@mythp.fr