THP

Guide du Trailer et de l'accompagnant

Bienvenue dans l'univers THP

THP Trail de Haute Provence
l'aventure grandeur nature

Edition 2022

THP **Les Mourres**
16 km / 660 m+

THP partenaires

PARTENAIRE MAJEUR

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

PARTENAIRES OFFICIELS

FORCALQUIER•LURE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

FOURNISSEURS OFFICIELS

Carrefour express

PROVENCE CÔTE D'AZUR

CENTURY 21 Provence Immobilier

Buff

asics sound mind, sound body

ENDURANCE SHOP by GO SPORT

BAOUW ORGANIC NUTRITION

St-Yorre

Distilleries et Domaines de Provence

Lothantique depuis 1920 éditeur de parfums

PARTENAIRES MÉDIAS

france bleu

HPi

Mont Blanc

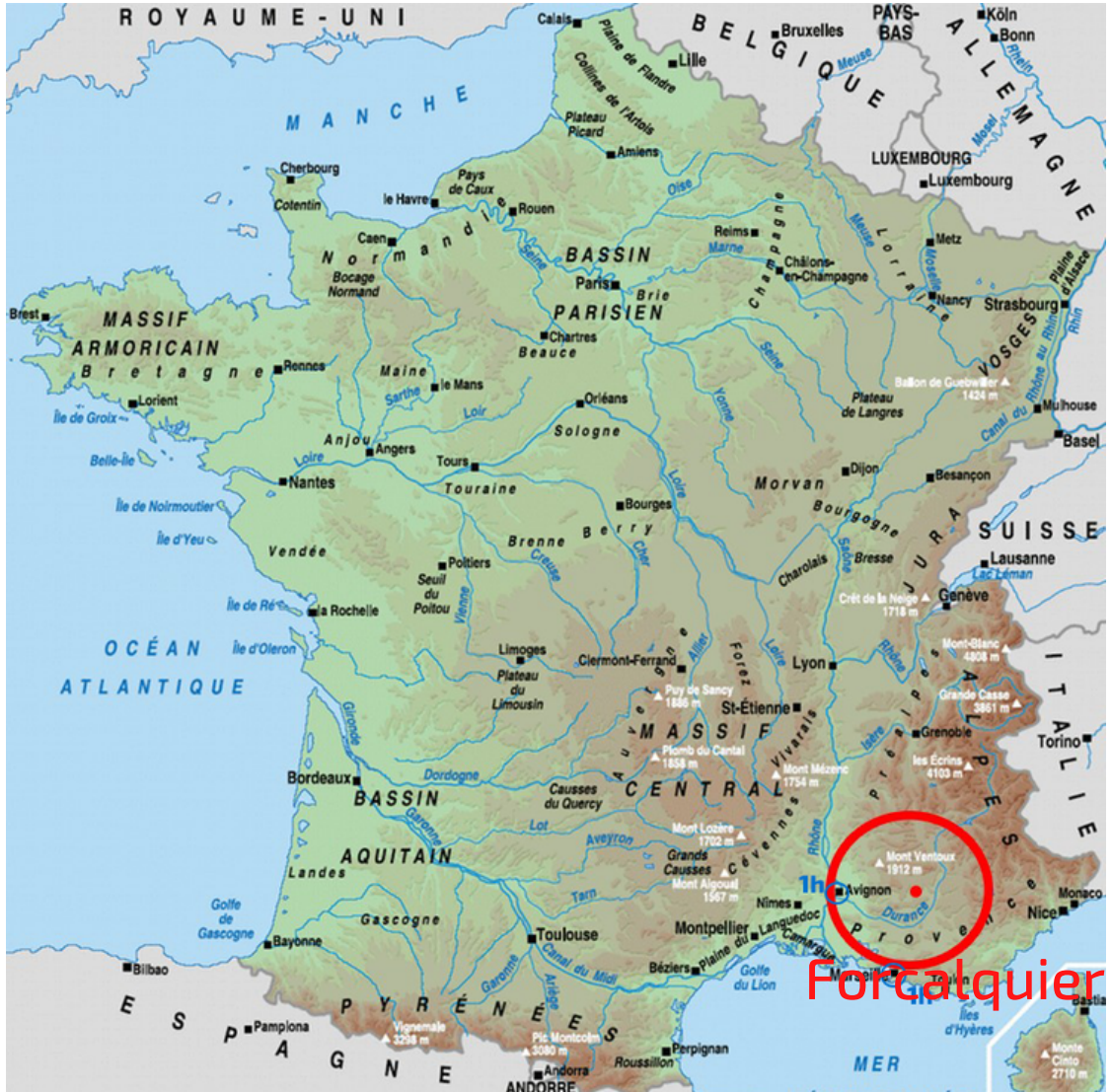
ESPRIT TRAIL

TRAILS

myTHP.fr

THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Forcalquier, au coeur de la Provence



En voiture

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

THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Plan de Forcalquier

Les Mourres
16 km / 660 m+

marche nordique
16 km / 660 m+

Village THP

PMA

Toilettes

Douches

PC Course

Ambulances

Parking THP

Espace organisation et bénévoles

Distribution sacs coureurs

Boutique THP

THP junior Inscriptions et retrait dossards

Entrée Village THP

Espace repas coureurs et accompagnants

RUN'HARD BIÈRE DE RÉCUP'

asics

FONDATION Maladies Rares

FORCALQUIER MONTAGNE DE LURE

CENTURY 21 Provence Immobilier

voltalia

UNIQUE COUREUR

IFO-GA

OSTÉOPATHES

Espace détente coureur

Grand Ecran Led

Plateau Speaker interview

Inscriptions et retrait dossards

Buvette et gradins

Sac consignes allégement

Naturopathe

Shiatsu

Sortie

Sortie

Food Truck

Entrée Village THP

THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Ton dossard (ou presque ! ☺)

THP TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

Numéro Sécurité : 09 79 98 18 17

-97- SZCN

ANTOINE

-97-

SZCN

-97- SZCN

-97- SZCN

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

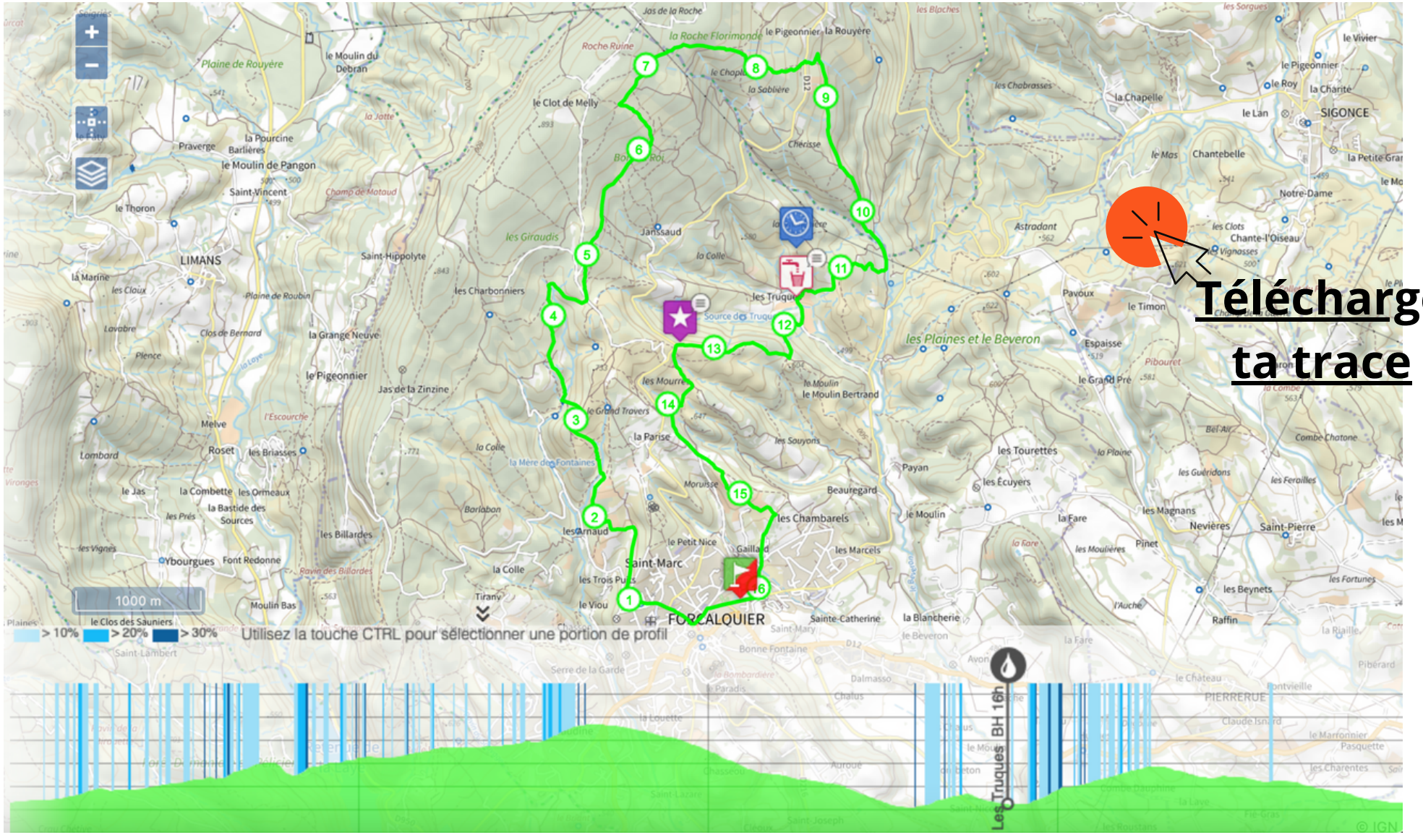
FORCALQUIER•LURE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

irresistible ALPES DE HAUTE PROVENCE

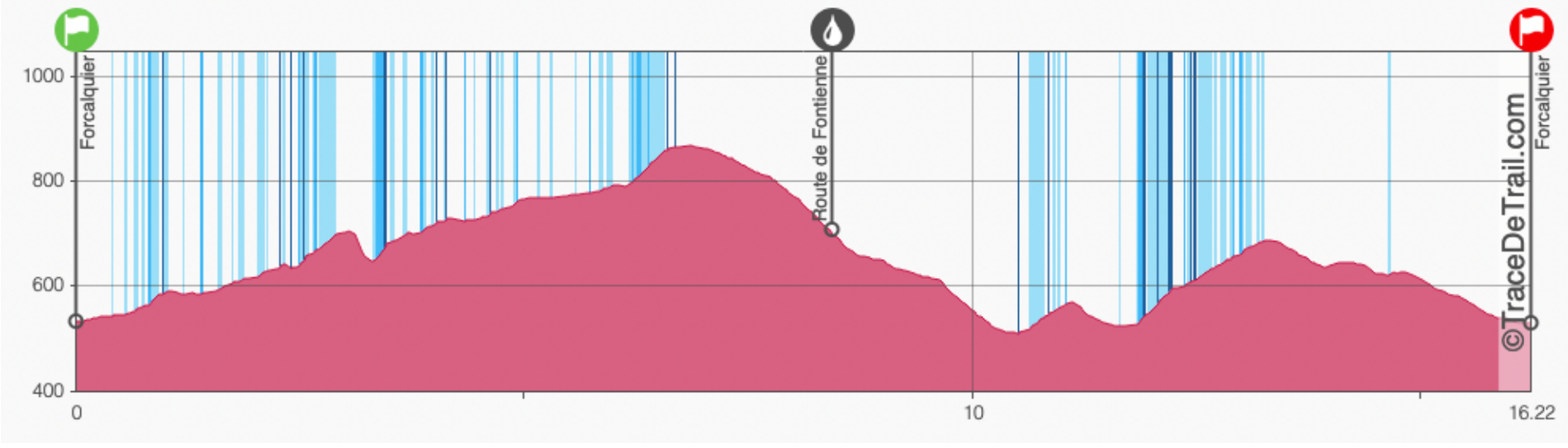
TRAIL DE HAUTE PROVENCE 30 km 1500m+ Les Bories

THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Carte générale du parcours



Profil du parcours



THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Temps de passage / barrière horaire

Les Mourres			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	
Forcalquier	PT 21	Rocher avant chemin	8:00	8:00	1,9	2,0	90	90	8	8	8:08	8:17	
PT 21	PT 22	Bifurcation chemin vers barrage	8:08	8:17	0,4	2,4	26	116	0	8	8:10	8:21	
PT 22	PT 23	Bifurcation avec solidaire	8:10	8:21	2,3	4,7	167	283	69	77	8:21	8:43	
PT 23	Ravito D12		8:21	8:43	3,8	8,5	132	415	338	415	8:39	9:19	
Ravito D12	PT 20	Les Truques	8:39	9:19	3,2	11,7	58	473	66	481	8:53	9:46	
PT 20	Forcalquier		8:53	9:46	4,4	16,1	187	660	179	660	9:13	10:27	Forcalquier 11h00
Total	Total				16,0		660,0		660				

Marche Nordique 15			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	
PT 21	PT 21	Rocher avant chemin	8:05	8:05	2,0	2,0	90	90	8	8	8:17	8:29	
PT 21	PT 22	Bifurcation chemin vers barrage	8:17	8:29	0,4	2,4	26	116	0	8	8:19	8:33	
PT 22	PT 23	Bifurcation avec solidaire	8:19	8:33	2,3	4,7	167	283	69	77	8:34	9:03	
PT 23	Ravito D12		8:34	9:03	3,8	8,5	132	415	338	415	8:57	9:49	
Ravito D12	PT 20	Les Truques	8:57	9:49	3,2	11,7	58	473	66	481	9:14	10:24	
PT 20	Forcalquier		9:14	10:24	4,4	16,1	187	660	179	660	9:41	11:17	Forcalquier 12h00
Total					16,1		660		660				

Matériel pour votre coureur

Matériel obligatoire

- Dossard
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche) avec une batterie pour le recharger
- Une réserve d'eau d'au moins 1,0 litres
- Une casquette et un Tour de cou
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un masque homologué contre la COVID
- Bâtons de marche nordique (pour MN16)

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exemple Garmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Bande adhésive large pouvant servir de Strapping
- Paquet de mouchoirs.
- Bâtons de Trail : Attention, il est interdit de laisser ses bâtons de Trail une fois la course commencée. Il faut finir l'épreuve avec.

THP Les Mourres 16 km / 660 m+ marche nordique 16 km / 660 m+

Matériel pour votre coureur

L'organisation se réserve le droit de compléter et/ou modifier la liste de matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques avec notamment la mise en place d'un pack « Canicule » et/ou d'un pack « Intempéries / Grand froid » dont le détail est précisé ci-dessous. Une fois activés, ces packs sont OBLIGATOIRES.

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

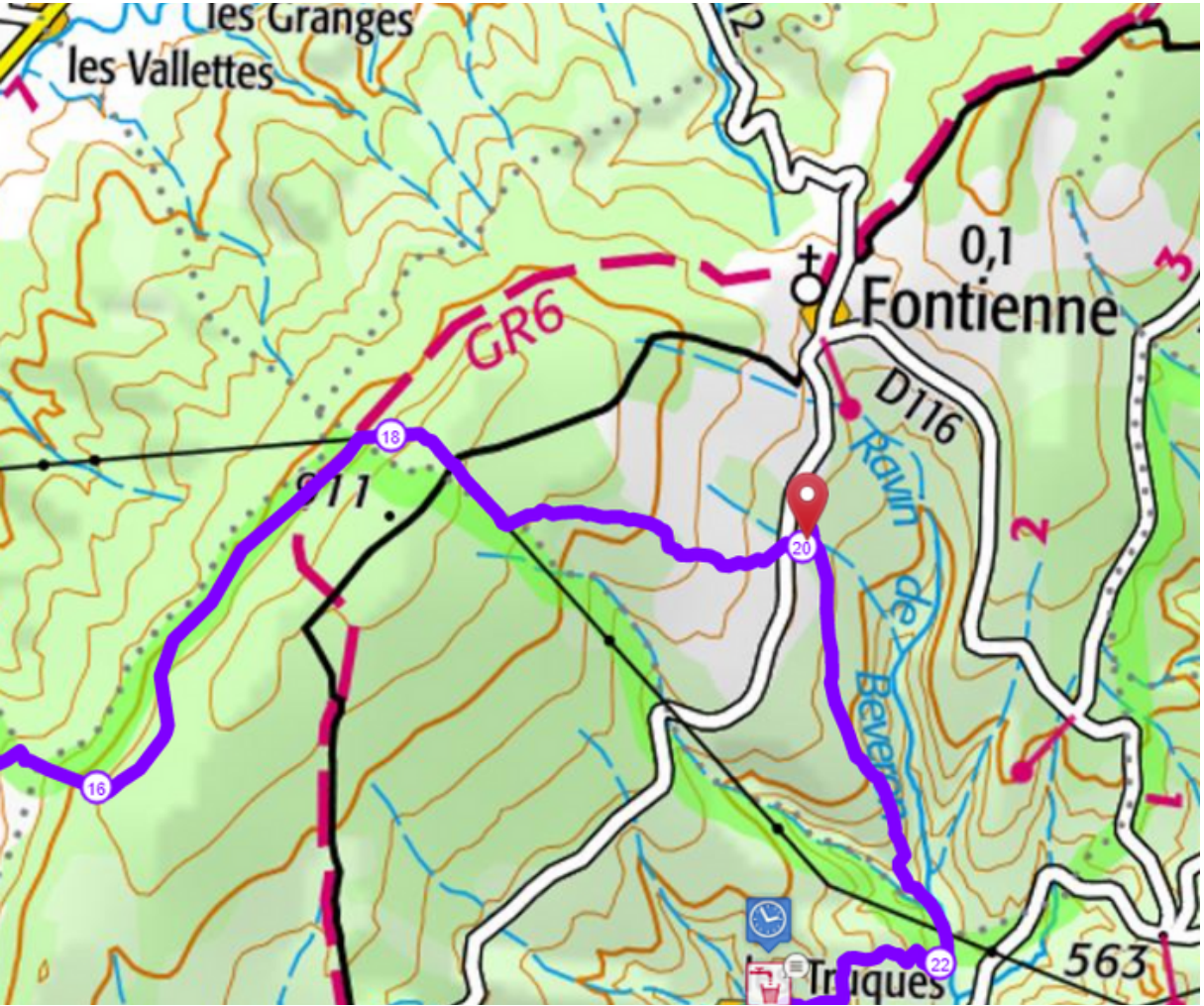
Pack « Intempéries/ Grand froid »

- Vêtement chaud de rechange type Couche intermédiaire (2ème couche) utilisée entre la 1ère couche et la veste étanche avec capuche. Textile exclut : 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

Assistance coureur

- Uniquement possible au niveau des ravitaillements
- Sur les ravitaillements liquides, l'assistance ne peut proposer à son coureur.euse que des boissons pour l'hydratation.
- Sur les ravitaillements solides, l'assistance peut proposer à son coureur.euse boissons et alimentation
- Lorsqu'un coureur décide de partir avec ses bâtons, il/elle doit les garder toute la course

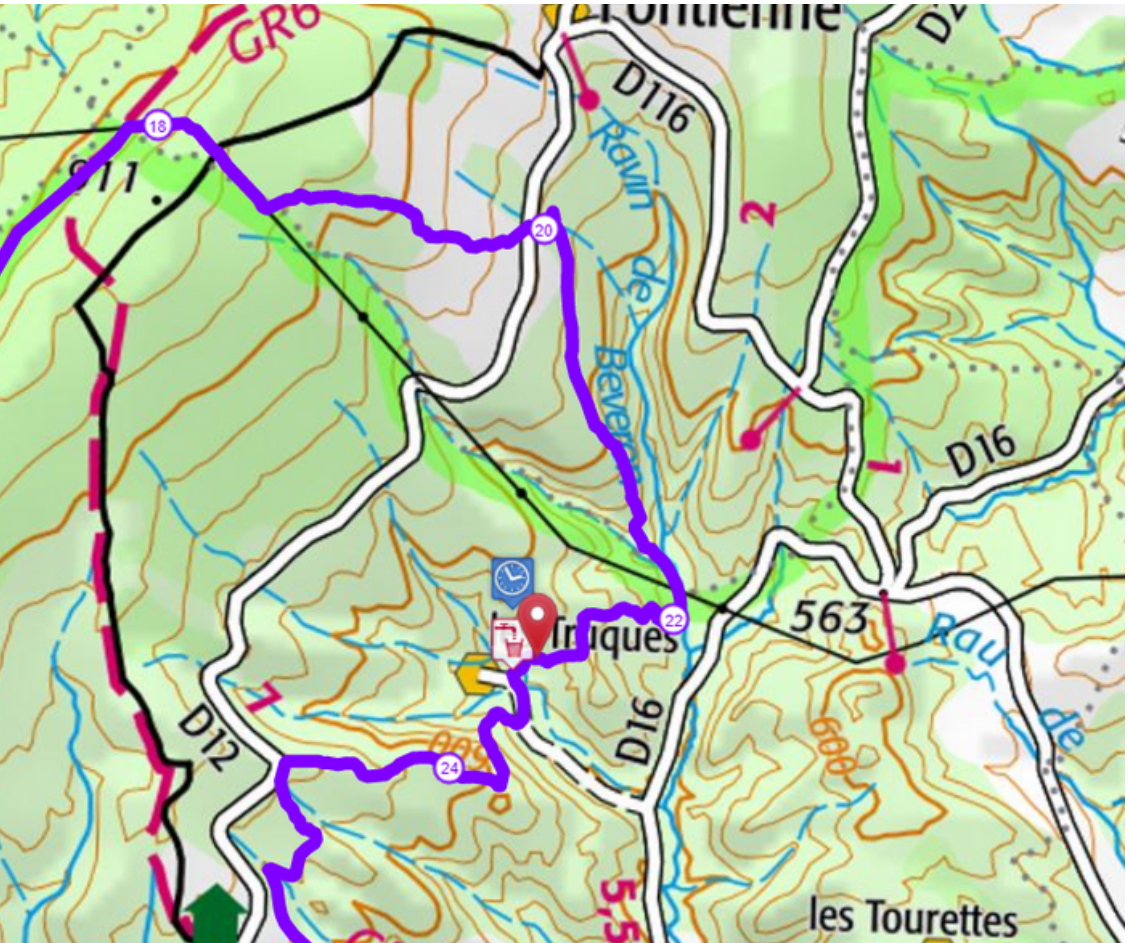
Fontienne : km 8,5



- En bord de route
- Facile d'accès mais peu de place pour se garer
- Sans aucun doute, il serait préférable de les attendre avant, au coeur du village de Fontienne (0,8 km) avant qu'ils plongent vers la dernière descente
- Pas d'assistance possible

Les Truques : km 11,6

R1 (liquide)



- Il reste 4 kilomètres pour la ligne d'arrivée à Forcalquier
- Attention pour les accompagnants (difficile d'être là et à l'arrivée à temps pour accueillir vos champion.ne.s
- Accès par la route de Sigonce (direction Ferme des Truques)
- Possibilité d'assister en hydratation

Les Mourres : km 13,5

- Site emblématique de Forcalquier
- Formations calcaires en forme de visages (Les Mourres = Visages en provençal) / Témoin de la présence de la mer il y a 15 millions d'années
- Accès facile par la route à partir de Fontienne ou de Forcalquier
- Parking pour se garer mais peu de places
- Site naturel protégé
- Attention : difficile d'être là et à l'arrivée avant votre coureur.euse
- Pas d'assistance possible

THP **Les Mourres** 16 km / 660 m+ **marche nordique** 16 km / 660 m+

Forcalquier : km 30

- Arrivée
- T-shirt ASICS THP pour tous les FINISHER
- Complexe sportif Alain Prieur
- Ravitaillement complet
- Soins Ostéo / Naturopathe / Shiatsu
- Douches / Sanitaires
- Repas coureur (compris dans le dossard pour le 160 km, 80 km et 50 km) et accompagnant (payant)

THPlive

C'est la possibilité de suivre ton coureur sur

https://www.livetrack.me/fr/evenement/trail-de-haute-provence/edition/thp-2022/

Repas coureur

- Le repas coureur et le repas accompagnant seront servis au village THP sur présentation du dossard et/ou du bracelet de samedi 12h au dimanche 12h
- Repas coureur (compris dans le dossard pour le 160 km, 80 km et 50 km
- Pour les autres courses et les accompagnants le repas est payant (sur place ou à l'inscription)
- Avenue Claude Delorme

Sac coureur

Dans ton sac coureur tu auras au moins :

- Un T-shirt THP
- Une mignonette Distilleries et Domaines de Provence (DDP)
- Un marque page bon de réduction de DDP
- Une bouteille de St Yorre
- Un gel Baume du Tigre
- Un gel hydroalcoolique de Lothantique
- Un bon de réduction pour Endurance Shop 13
- Un journal Haute Provence Info
- Un programme officiel THP

THP Les Mourres 16 km / 660 m+ marche nordique 16 km / 660 m+

Follow Racer te prend en photo

Télécharge l'application Follow Racer sur App Store ou Google Play

Le **THP**, avec son partenaire **FOLLOW RACER** !

Tu la recevras directement sur l'adresse email utilisée à l'inscription.

N'hésite pas à la partager sur tes réseaux sociaux avec **#traildehauteprovence**

Tu pourras aussi y accéder directement en cliquant ICI

Les Héros du THP

Toujours présents & souriants, ils seront ton premier soutien

Plus de 200 bénévoles seront en action pour t'accompagner et te soutenir tout le long des parcours.

Cette année encore, tu pourras compter sur eux à chaque étape de ton aventure grandeur nature

Mon premier THP

Quelques erreurs à éviter

- Je ne piétine pas la veille de l'épreuve
- J'évite les nouveaux produits ou aliments, les soucis de digestion ou gastrique, je garde mes habitudes alimentaires et je mange ce qui me réussi à quelques heures de l'aventure.
- Je pense aux frottements et aux irritations. Le THP peut être long ! Je protège mon corps, je mets des pansements, de la crème anti-échauffement, de la vaseline. Si je suis un homme, je me prépare à mettre des pansements sur les tétons.
- Je suis attentif à la coupe de mes ongles de pieds.
- Je bannis les chaussures ou chaussettes neuves !

100% nature, 200% plaisir

- J'oublie le chrono. Sur un premier THP, ce n'est pas le plus important ! Je me fais plaisir et je reste prudent.
- Je lève la tête, je profite de cette aventure grandeur nature au cœur de la Haute Provence et du parc naturel du Luberon.
- Je garde le sourire, une attitude positive m'aidera à vaincre les derniers kilomètres et les petites défaillances.
- Je garde un peu de force pour les soirées

Conseils pratiques

Pour éviter les coups de stress

- Je prépare mes affaires la veille de la course. Je pense à prendre mes épingles du dossard, je prépare les équipements obligatoires.
- J'anticipe mes horaires de départ et je prévois le trajet.
- J'organise mes retrouvailles avec mes proches. Des points de rencontre sur le parcours ou à l'arrivée.
- Je veille à ce que mon dossard soit visible tout le long du parcours, jamais recouvert par une veste par exemple.

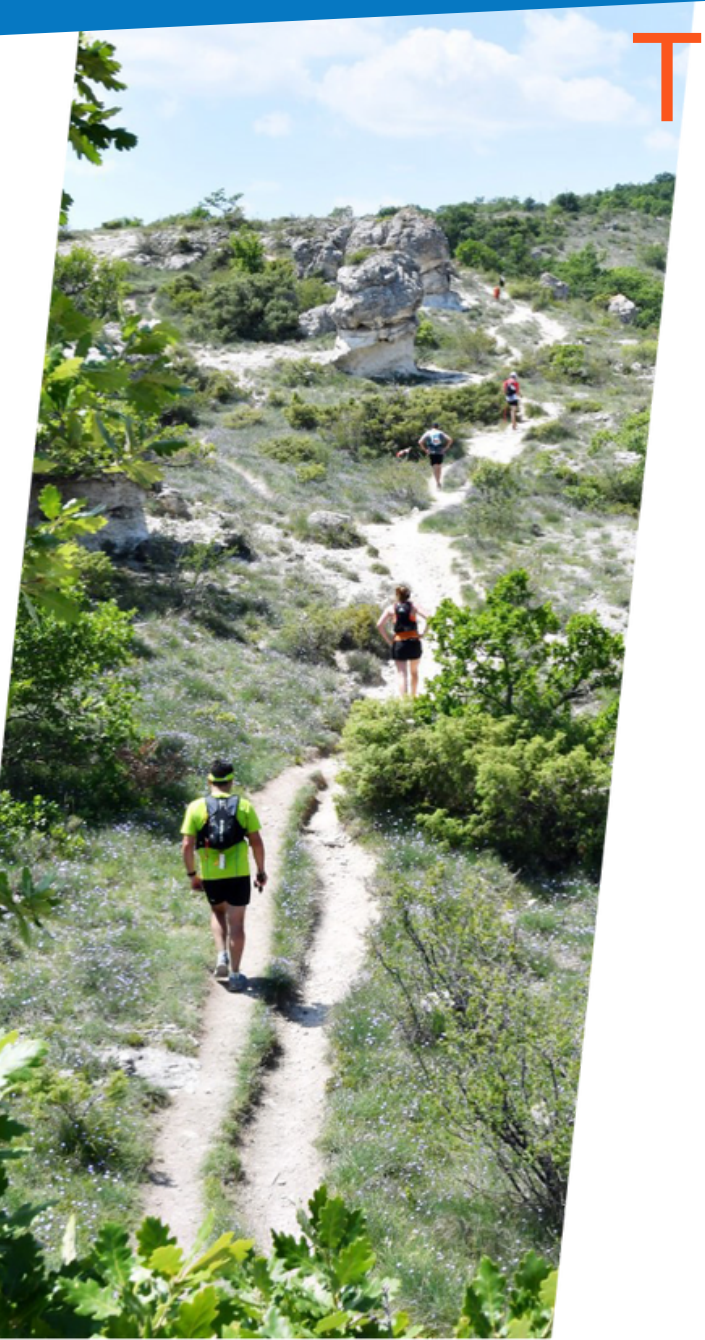
Juger mes limites

- Le trail est une activité de dépassement de soi. Chacun va chercher au fond de lui une volonté forte pour franchir la ligne d'arrivée, c'est ce qui rend cette aventure grandeur nature inoubliable.

- Toutefois, je reste à l'écoute de mon corps ! En cas de malaise j'alerte les coureurs proche de moi ainsi que les moyens de secours mis à disposition.

THP Les Mourres 16 km / 660 m+ marche nordique 16 km / 660 m+

THP responsable



Je suis un trailer respectueux

- J'ai un gobelet personnel pour boire sur les ravitaillements du THP
- Je respecte les sentiers et l'incroyable parc naturel que le THP m'offre
- Je respecte le coureur qui me suit en laissant les sentiers propres
- Je ne laisse rien au sol
- Je respecte les parcelles privées et ne reviens pas dessus avant et après la course

Bienvenue dans l'univers THP

Découvre tout l'univers THP sur

https://mythp.fr/

THP Trail de Haute Provence
l'aventure grandeur nature

Edition 2022