ROADBOOK

THPwinter
fais ta trace

Edition 2024

THPwinter
fais ta trace

THP PARTENAIRES

PARTENAIRE MAJEUR

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

PARTENAIRES OFFICIELS

FORCALQUIER•LURE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

FOURNISSEURS OFFICIELS

Carrefour express

St-Yorre

HPi

Challenge des Trails de Provence

myTHP.fr

THPwinter
fais ta trace

VENIR AU THP

Saint-Etienne-les-Orgues

Saint-Etienne-les-Orgues (04230), au coeur de la Provence

En voiture

- à 1h20 de Aix-en-Provence TGV
- à 1h30 de l'aéroport de Marseille
- à 1h40 d'Avignon TGV

THPwinter
fais ta trace

EN BREF

	W10	W25	W40
Distance (km)	12,8	25	40
Dénivelé (m)	700	1300	2200
Parcours	Boucle	Boucle	Boucle
Départ/Arrivée	Station de Lure (04230)	Station de Lure (04230)	Station de Lure (04230)
Comment y accéder	Itinéraire	Itinéraire	Itinéraire
Heure de départ	09h00	09h00	09h00
Nbre de ravitaillements	1	3*	4
• Pas de la Graille*		10,2 km / 530 m+ / 500 m-	5,4 km / 300 m+ / 280 m-
• Combe de la Sapée		16,2 km / 600 m+ / 1050 m-	23,2 km / 1120 m+ / 1300 m-
• Notre Dame de Lure			35,7 km / 1780 m+ / 2130 m-
• Arrivée	12,8 km / 700 m+ / 700 m-	25,6 km / 1300 m+ / 1300 m-	40,3 km / 2200 m+ / 2200 m-
Barrière horaire	Non	Non	Non
Limite horaire	3 h	5 h	8 h
Bâtons autorisés	Oui	Oui	Oui
Consigne	Non	Non	Non
Sac de délestage	Non	Non	Non
Douches	Non	Non	Non
Vestiaires	Non	Non	Non
Kinésithérapeutes	Oui	Oui	Oui
Restauration sur place	Oui	Oui	Oui
Buvette sur place	Oui	Oui	Oui
DJ sur place	Oui	Oui	Oui
Parking à proximité de la zone de Départ/Arrivée	Oui	Oui	Oui
Tarif**			
Du 01/03/2024 au 31/07/2024	**15€**	**20€**	**25€**
Du 01/08/2024 au 31/10/2024	**25€**	**30€**	**35€**
Du 01/11/2024 au 21/11/2024	**40€**	**50€**	**60€**
Inscription sur place	Non	Non	Non

*Pas disponible si trop de neige
** En fonction des dossards disponibles

THPwinter
fais ta trace

INSCRIPTION

Les droits d'inscription à la course comprennent :

- Le pack course (dossard, chronométrage)
- Ravitaillements liquide et solide tout au long de l'épreuve
- Accès au ravitaillement liquide et solide à l'arrivée
- Assistance médicale professionnelle
- Sac coureur THP avec cadeaux des partenaires
- Cadeau finisher
- Suivi live des courses
- Photos des courses
- Accès aux animations du village THP pendant tout l'événement

THPwinter
fais ta trace

PROGRAMME

07h00 - **Accueil et retrait des dossards**

08h50 - **Briefing d'avant course**

09h00 - **Départ du W10 / W25 / W40**

10h00 - **Ouverture de la buvette / DJ**

12h00 - **Remise des Prix W10 / W25**

14h30 - **Remise des Prix W40**

17h00 - **Arrivée des derniers du W40**

17h30 - **Fin du THP winter**

Classement chronométrage par catégorie FFA
Podium par tranche de 10 ans
3 premiers H/F au scratch
1er de chaque catégorie
Pas de cumul de récompenses

Départ : Station de Lure
Arrivée : Station de Lure

Retrait des dossards
à partir de 7h

Petite restauration / DJ
sur place

THPwinter
fais ta trace

VILLAGE THP

THPwinter
fais ta trace

TON DOSSARD

(ou presque ! 😊)

THPwinter
fais ta trace

BALISAGE

Voici le balisage que vous trouverez sur vos parcours.

Bonne course !

👀

THPwinter
fais ta trace

W40

iTRA 2

QUALIFIER 50K M

Départ à 9h

Le W40 te permet de repousser tes limites sur une distance raisonnable.
Son tracé 100% nature, varié, technique et exigeant va te demander d'être un athlète complet pour pouvoir le gagner.
Tu vas déambuler sur les crêtes de Lure comme un funambule avec une vue à 360° à couper le souffle.
Tu vas également évoluer en sous-bois et découvrir la face Nord et très abrupte de la montagne de Lure en passant par la vallée du Jabron.
C'est un parcours exigeant nécessitant une bonne préparation pour en profiter pleinement.

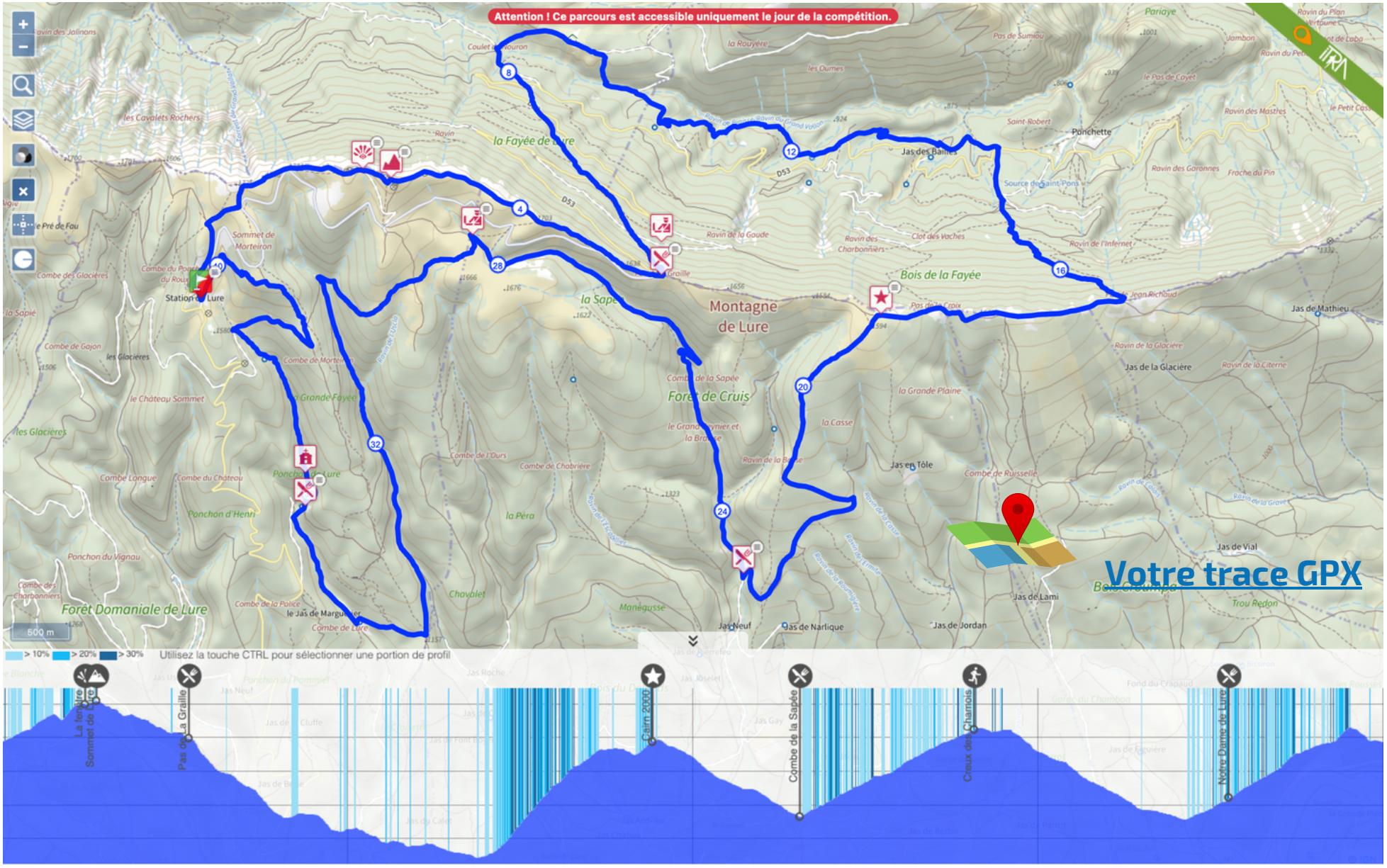
Dernière manche du challenge des Trails de Provence (trail long)

Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée

Consigne : non disponible
Sac de délestage : non disponible
Vestiaires : non disponible

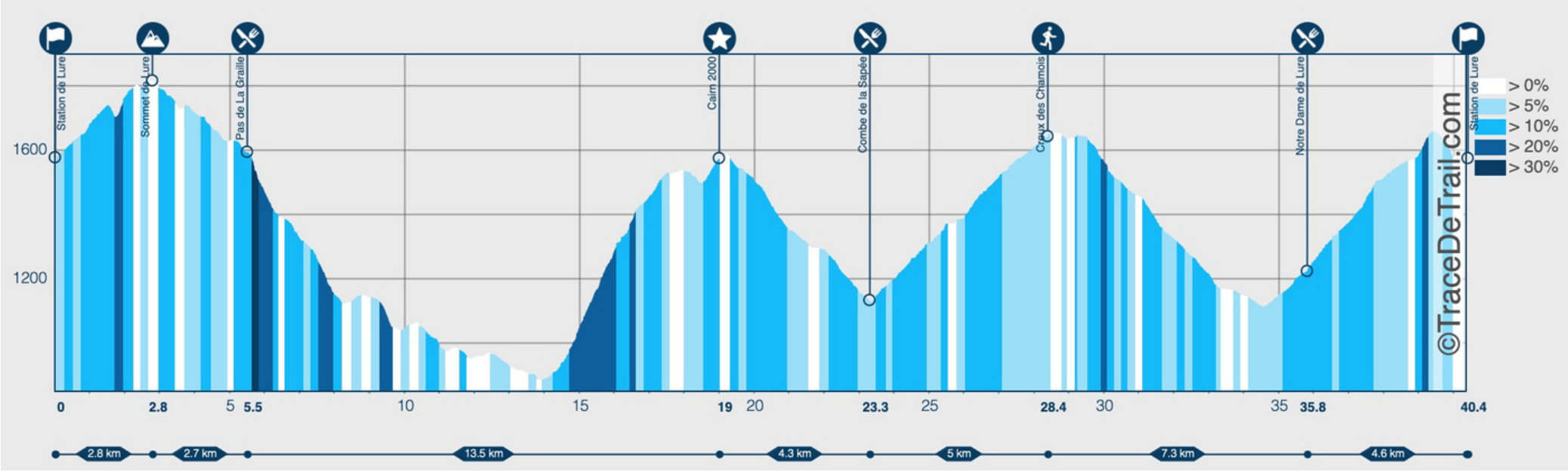
THP W40

CARTE DU PARCOURS


Attention ! Ce parcours est accessible uniquement le jour de la compétition.
Station de Lure
Montagne de Lure
Forêt de Cruis
Forêt Domaniale de Lure
Bois de la Fayée
la Fayée de Lure
la Sapie
Ponchettes
Jas des Baines
Jas de Mathieu
Jas de la Glacière
Jas en Tôle
Jas de Vial
Jas de Lami
Jas de Jordan
Jas de Narlique
Jas Neuf
le Jas de Marguerier
Ponchon de Lure
Ponchon d'Henri
Ponchon du Vignau
Sommet de Morteiron
Combe des Glacières
Combe de Gajon
Combe Longue
Combe du Château
le Château Sommet
Combe de la Sapée
Combe de l'Ours
Combe de Chabrière
Combe de Russelle
Combe de la Police
Combe de Lure
la Grande Plaine
la Casse
la Péra
Chavalet
Manégasse
Bois Crampe
Trou Redon
Ravin de la Glacière
Ravin de la Citerne
Ravin de la Gaude
Ravin des Charbonniers
Clot des Vaches
Ravin de l'Infernet
Ravin des Garonnes
Froche du Pin
Ravin des Mastres
Source de Saint-Pons
Saint-Robert
Pas de Sumiou
Pariaye
Jambon
Ravin du Plan
Ravin du Petit Cas
le Petit Cas
les Cavalets Rochers
le Pré de Fau
la Rouyère
les Oumes
le Pas de Cayet
Ravin de la Grave
Ravin de Cabri
Ravin de la Casse
Ravin de la Rouge
Ravin de la Fouquière
Ravin de la Bourbière
Ravin de l'Ermite
Ravin de la Pierre
Ravin de la Roche
Ravin du Grand Vallon
Ravin de la Grande Fayée
Ravin de l'Ubac
Ravin de la Grande Fayée
Ravin de la Sapie
Ravin de la Sapie
Ravin de la Sapie

THP W40

PROFIL DU PARCOURS



THP W40

TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W40			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Temps de course		
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	Barrière Horaire
Station de Lure	Ponchon du Roux		9:00	9:00	0,8	0,8	73	**73**	0	**0**	9:06	9:12	0:06	0:12	
Ponchon du Roux	Intersection // 40		9:06	9:12	0,5	1,3	70	**143**	0	**0**	9:09	9:19	0:09	0:19	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:09	9:19	1,4	2,7	133	**276**	-43	**-43**	9:20	9:40	0:20	0:40	
Sommet de Lure (Antennes)	Crête de Lure		9:20	9:40	1,5	4,2	22	**298**	-124	**-167**	9:28	9:57	0:28	0:57	
Crête de Lure	Pas de la Graille	Ravito 1	9:28	9:57	1,2	5,4	2	**300**	-113	**-280**	9:35	10:10	0:35	1:10	
Pas de la Graille	Jas des Bailles		9:35	10:10	8,9	14,3	110	**410**	-795	**-1 075**	10:16	11:32	1:16	2:32	
Jas des Bailles	Cairn 2000		10:16	11:32	4,8	19,1	710	**1 120**	-38	**-1 113**	11:04	13:08	2:04	4:08	
Cairn 2000	Combe de la Sapée	Ravito 2	11:04	13:08	4,2	23,3	4	**1 124**	-458	**-1 571**	11:23	13:46	2:23	4:46	
Combe de la Sapée	Creux des Chamois		11:23	13:46	5,1	28,4	520	**1 644**	0	**-1 571**	12:01	15:03	3:01	6:03	
Creux des Chamois	Notre Dame de Lure	Ravito 3	12:01	15:03	7,4	35,8	147	**1 791**	-550	**-2 121**	12:42	16:24	3:42	7:24	
Notre Dame de Lure	Charbonnière de Chavalet		12:42	16:24	-5,4	30,4	-126	**1 665**	387	**-1 734**	12:01	15:03	3:01	6:03	
Charbonnière de Chavalet	Collet des charbonniers		12:01	15:03	8,4	38,8	457	**2 122**	-393	**-2 127**	13:04	17:09	4:04	8:09	
Collet des charbonniers	Station de Lure		13:04	17:09	1,5	40,3	98	**2 220**	-93	**-2 220**	13:15	17:31	4:15	8:31	**17h00 à Station de Lure**
Total					**40,3**		**2 220**		**-2 220**						

THPwinter
fais ta trace

W40

MATERIEL

Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1,5 litre**

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exempleGarmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage

Votre trace GPX

THPwinter
fais ta trace

W25

iTRA 1

QUALIFIER 20K M

Départ à 9h

Le W25 te permet de découvrir la montagne de Lure comme tu ne l'as jamais vue.
Avec son tracé 100% nature, varié et exigeant, tu vas profiter d'une vue à 360° sur les crêtes de Lure ! Accessible à toutes et tous, il permet aux plus expérimentés de réaliser un effort physique intense et aux plus novices de se familiariser avec une distance plus longue sur du pur trail.

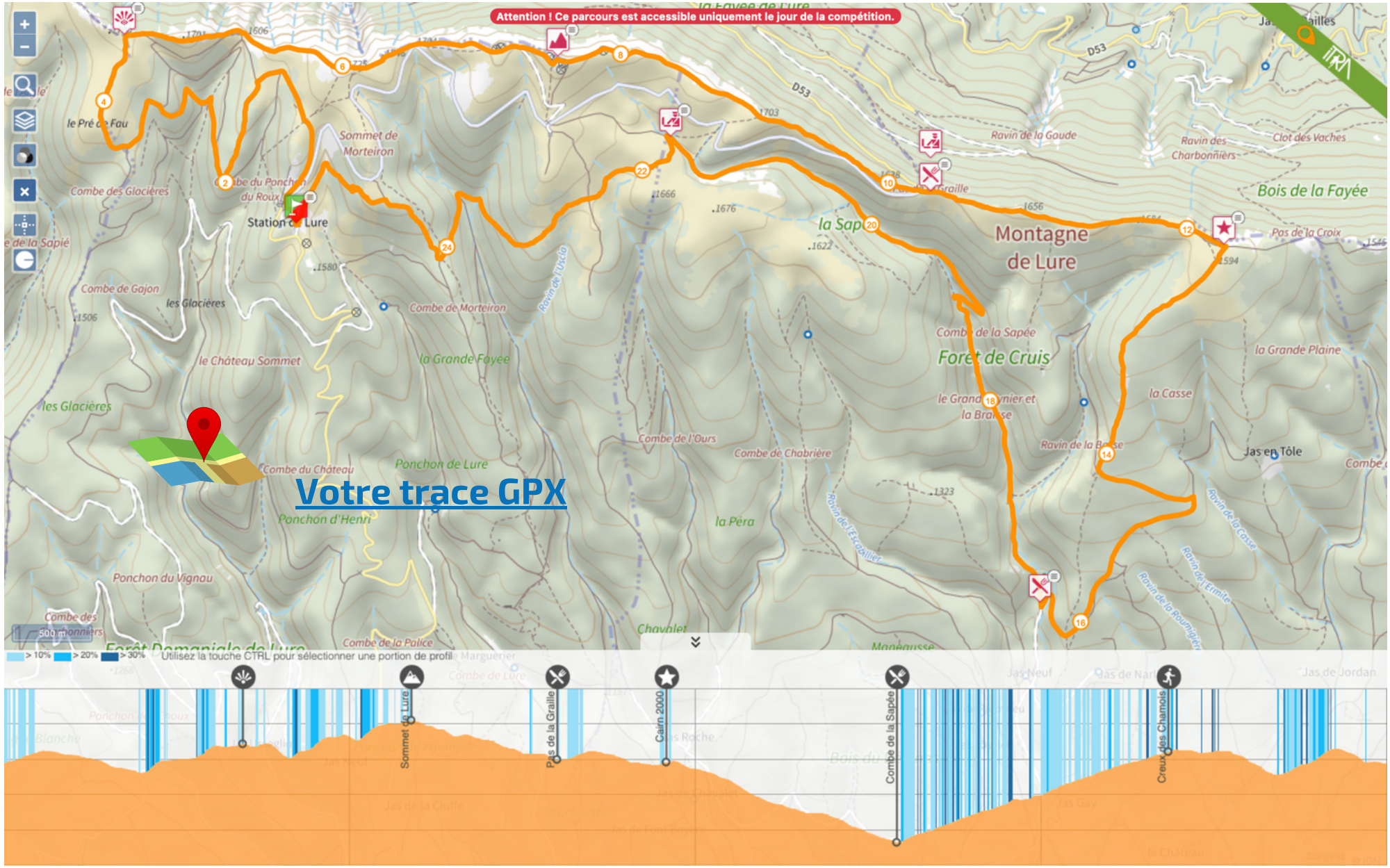
Dernière manche du challenge des Trails de Provence (trail court)

Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée

Consigne : non disponible
Sac de délestage : non disponible
Vestiaires : non disponible

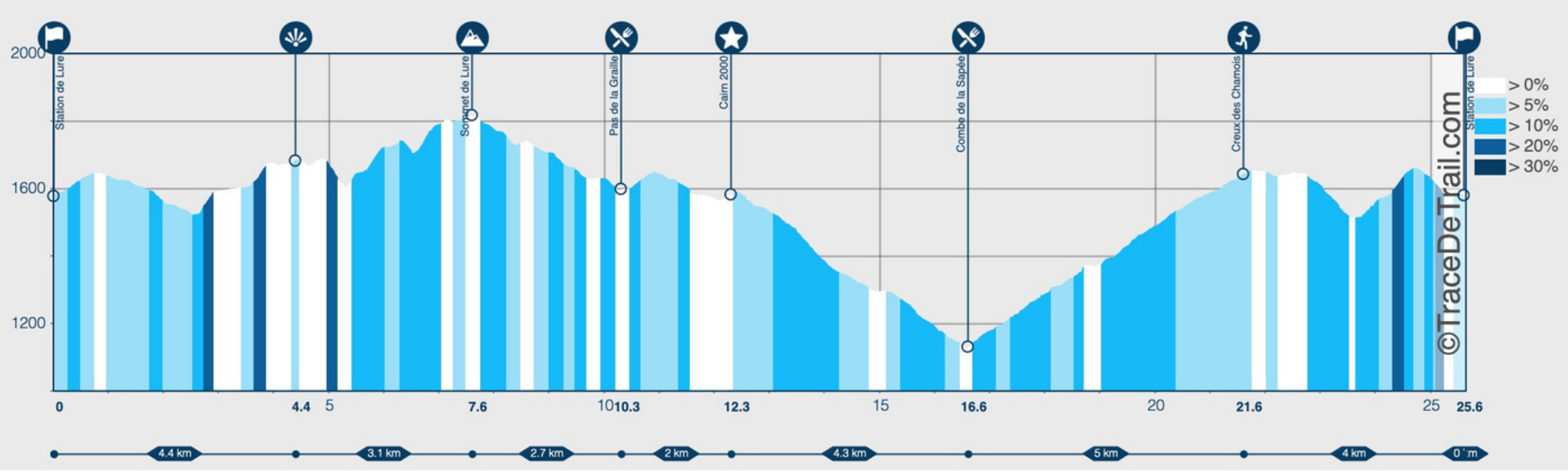
THP W25

CARTE DU PARCOURS



THP W25

PROFIL DU PARCOURS



THP W25

TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W25			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Temps de course		
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	Barrière Horaire
Station de Lure	Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)		9:00	9:00	0,8	0,8	73	**73**	0	**0**	9:05	9:10	0:05	0:10	
Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)	Crête des Cavalets		9:05	9:10	3,7	4,5	169	**242**	-132	**-132**	9:29	9:59	0:29	0:59	
Crête des Cavalets	Intersection // 40		9:29	9:59	1,6	6,0	134	**376**	-98	**-230**	9:40	10:20	0:40	1:20	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:40	10:20	1,6	7,6	264	**506**	-141	**-273**	9:50	10:40	0:50	1:40	
Sommet de Lure (Antennes)	Pas de La Graille		9:50	10:40	2,7	10,2	26	**532**	-239	**-512**	10:03	11:07	1:03	2:07	
Pas de La Graille	Cairn 2000		10:03	11:07	2,1	12,3	68	**600**	-88	**-600**	10:14	11:28	1:14	2:28	
Cairn 2000	Combe de la Sapée	Ravito 1	10:14	11:28	4,2	16,5	5	**605**	-452	**-1 052**	10:33	12:07	1:33	3:07	
Combe de la Sapée	Creux des Chamois		10:33	12:07	4,9	21,4	495	**1 100**	-3	**-1 055**	11:10	13:20	2:10	4:20	
Creux des Chamois	Charbonnière de Chavalet		11:10	13:20	2,2	23,6	47	**1 147**	-156	**-1 211**	11:22	13:44	2:22	4:44	
Charbonnière de Chavalet	Collet des charbonniers		11:22	13:44	0,4	24,0	57	**1 204**	0	**-1 211**	11:24	13:48	2:24	4:48	
Collet des charbonniers	Station de Lure		11:24	13:48	1,6	25,6	106	**1 310**	-99	**-1 310**	11:33	14:06	2:33	5:06	**14h00 à Station de Lure**
Total					**25,6**		**1 444**		**-1 408**						

THPwinter
fais ta trace

W25

MATERIEL

Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1 litre**

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exempleGarmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage

Votre trace GPX

THPwinter
fais ta trace

W10

Départ à 9h

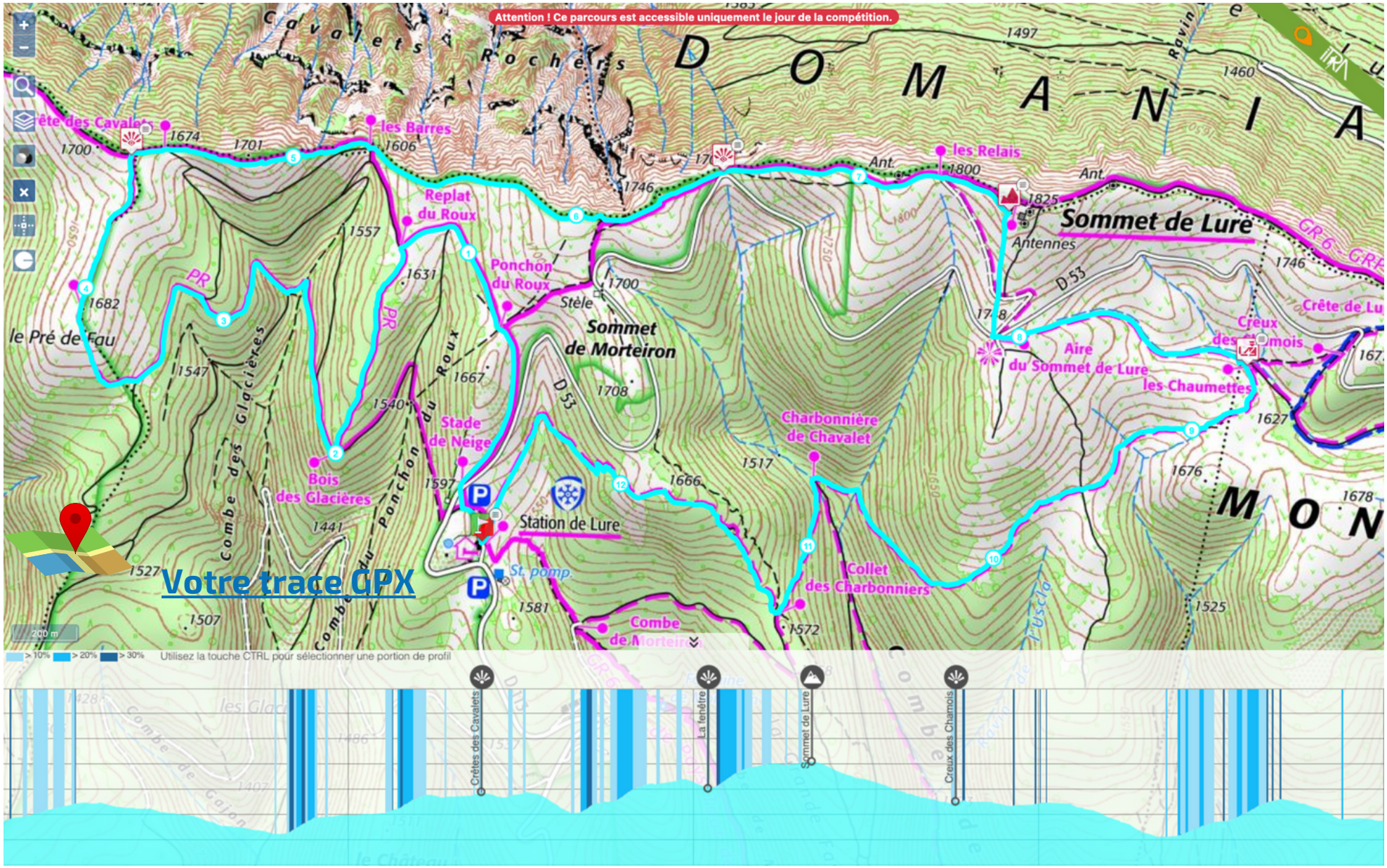
Avec le W10, tu vas pouvoir découvrir les joies du trail en montagne sur une distance courte.
C'est un tracé accessible à toutes et tous, en pleine montagne avec une vue à 360° sur tout l'arc alpin : Champsaur, le Pic de Bure, le massif des Écrins, etc.
Pour les plus expérimentés, c'est un parcours rapide et tonique qui permet une belle performance sportive.

Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée

Consigne : non disponible
Sac de délestage : non disponible
Vestiaires : non disponible

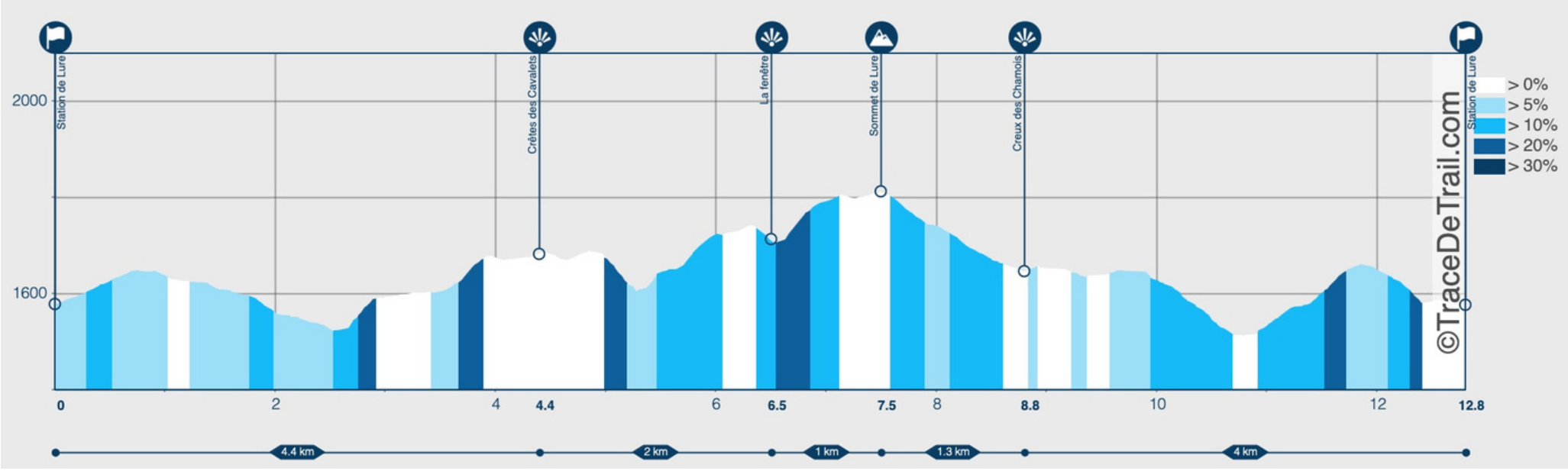
THP W10

CARTE DU PARCOURS



THP W10

PROFIL DU PARCOURS



THP W10

TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W10			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Temps de course		
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	Barrière Horaire
Station de Lure	Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)		9:00	9:00	0,8	0,8	73	**73**	0	**0**	9:04	9:09	0:04	0:09	
Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)	Crête de cavalet		9:04	9:09	3,7	4,5	169	**242**	-130	**-130**	9:26	9:53	0:26	0:53	
Crête de cavalet	Intersection // 40		9:26	9:53	1,6	6,0	134	**376**	-100	**-230**	9:38	10:16	0:38	1:16	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:38	10:16	1,6	7,6	139	**515**	-43	**-273**	9:50	10:40	0:50	1:40	
Sommet de Lure (Antennes)	Creux des Chamois		9:50	10:40	1,3	8,8	-7	**508**	-166	**-439**	9:56	10:52	0:56	1:52	
Creux des Chamois	Charbonnière de Chavalet		9:56	10:52	1,9	10,7	23	**531**	-153	**-592**	10:06	11:13	1:06	2:13	
Charbonnière de Chavalet	Collet des charbonniers		10:06	11:13	0,5	11,2	57	**588**	-3	**-595**	10:09	11:19	1:09	2:19	
Collet des charbonniers	Station de Lure		10:09	11:19	1,6	12,8	102	**690**	-95	**-690**	10:18	11:36	1:18	2:36	**12h00 à Station de Lure**
Total					**12,8**		**690**		**-690**						

THPwinter
fais ta trace

W10

MATERIEL

Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1 litre**

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exempleGarmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage

Votre trace GPX

FORMULAIRE MÉDICAL

- Afin d'améliorer votre prise en charge sanitaire durant l'évènement, le service médical vous invite à répondre à un questionnaire Santé d'une dizaine de questions.
- Vos réponses seront ajoutées à votre dossier médical événementiel Logicoss et ainsi directement consultables par les soignants durant l'évènement afin d'améliorer votre prise en charge.

THP winter
fais ta trace

RETRAIT DU DOSSARD

- A J-4, tu vas recevoir par email une carte de retrait de dossard sur laquelle toutes les informations concernant ton dossier seront rassemblées
- Elle se présente sous la forme suivante

Bonjour Vincent,

J-4 avant la nouvelle édition du THP winter !

Nous sommes ravis de t'accueillir au coeur de la Provence pour découvrir la montagne de Lure.

Pour faciliter ton retrait de dossard, nous avons mis en place une carte de retrait disponible sur ton **espace coureur** auquel tu peux accéder en cliquant sur le lien suivant https://www.njuko.net/thpwinter2023/check-registration-menu/0/15168917/39b9450a2b0b0ae22f8eb8fbe08a2281.

Tu peux l'imprimer ou l'enregistrer sur ton téléphone pour pouvoir nous la présenter lors du retrait.

Cette carte contient toutes les données dont nous avons besoin et permet de fluidifier la récupération des dossards pour tout le monde.

Si tu n'as pas encore téléchargé ton certificat médical ou licence, nous te conseillons de le faire dès à présent et, dans tous les cas, avant le retrait de ton dossard.

Si ton dossier est incomplet, **il sera impératif de présenter ton certificat médical ou ta licence sur place pour pouvoir retirer ton dossard**.

Pour rappel, le retrait des dossards se fera le **samedi 25 novembre 2023 à partir de 7h du matin jusqu'à 8h50 à la station de Lure** qui dépend de la commune de Saint-

Si tu n'as pas encore téléchargé ton certificat médical ou licence, nous te conseillons de le faire dès à présent et, dans tous les cas, avant le retrait de ton dossard.

Si ton dossier est incomplet, **il sera impératif de présenter ton certificat médical ou ta licence sur place pour pouvoir retirer ton dossard**.

Pour rappel, le retrait des dossards se fera le **samedi 25 novembre 2023 à partir de 7h du matin jusqu'à 8h50 à la station de Lure** qui dépend de la commune de Saint-Etienne-les-Orgues (04230).
Comment s'y rendre : Google Map

Programme de la journée : ICI

Bonne fin de préparation,

Et à très bientôt sur les sentiers du THP.

Toute l'équipe

https://mythp.fr/

ASSISTANCE COUREUR

- Uniquement possible au niveau des ravitaillements

- Sur les ravitaillements liquides, l'assistance ne peut proposer à son coureur que des boissons pour l'hydratation.

- Sur les ravitaillements solides, l'assistance peut proposer à son coureur boisson et alimentation

- Lorsqu'un coureur.euse décide de partir avec ses bâtons, il/elle doit les garder toute la course

THPwinter
fais ta trace

THPlive

Tu peux suivre ton coureur en cliquant sur

https://mythp.live

THPwinter
fais ta trace

SAC COUREUR

Ton sac coureur est constitué de :

- 1 sac coureur
- 1 T-shirt THP
- Une mignonette Distilleries et Domaines de Provence (DDP)
- Une bouteille de St Yorre

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 des épingles pour mon dossard, je prépare les équipements obligatoires.
- J'anticipe mes horaires de départ et je prévois le trajet.
- J'organise mes retrouvailles avec mes proches, sur 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.

THPwinter
fais ta trace

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

THPwinter
fais ta trace

LES HEROS DU THP

Toujours présents & souriants, ils seront ton premier soutien

Près de 50 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

TERRITOIRE D'EXPRESSION
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !
TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature
11ème EDITION
du 29 mai au 1er juin 2025
THP academy
le stage de trail
2 SESSIONS
par an
myTHP.fr

THP winter
fais ta trace

Edition 2024