

ROADBOOK

Bienvenue dans l'univers THP

TRAIL DE HAUTE PROVENCE

THP120

5800m+

Adret de Lure

THP TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

Edition 2024

PARTENAIRE MAJEUR



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



FOURNISSEURS OFFICIELS





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

Forcalquier

MERCREDI

12h00 - 20h00

Retrait des dossards pour toutes les courses

17h00 Briefing d'avant course pour le THP160 et le THP120

JEUDI

10h00 à 18h00

Retrait des dossards pour toutes les courses

16h00 Départ THP160 / THP120 / THP80 / THP30

18h00 Arrivée des 1ers du THP30

20h00 Remise des prix THP30

21h00 Concert / DJ

23h00 Arrivée des derniers du THP30

00h00 Fin de buvette / fin du concert

VENDREDI

00h00 Arrivée 1ers concurrents THP80

06h00 Accueil Coureurs – Retrait des dossards THP50

06h45 à 07h00 Départ des navettes vers Lardiers

07h00 Arrivée des 1ers concurrents THP120

08h00 Départ THP50 – Lardiers

10h00 Arrivée des derniers du THP80

12h00 Arrivée des 1ers du THP160

13h00 Arrivée des 1ers du THP50

15h00 THP junior

18h00 Départ THP10

19h00 Arrivée des derniers du THP50

20h00 Remise des prix THP80, THP50 et THP10

21h00 Concert / DJ

22h00 Arrivée des derniers du THP120

SAMEDI

07h00 Arrivée des derniers concurrents du THP160

09h00 Accueil Coureurs – Retrait des dossards THP18 / marche solidaire

10h00 Départ THP18 / Marche Solidaire

11h10 Arrivée des 1ers du THP18

11h30 Arrivée des 1ers de la Marche Solidaire

13h00 Remise des Prix THP160, THP120, THP18

15h00 Fermeture village THP et Fin du THP 2024

16h00 Passage de la flamme Olympique

18h00 Début de la soirée de clôture







ESPACES REPAS

Buvette

Buvette THP (intérieur et extérieur)

Repas coureurs & accompagnants

Assiettes repas et grandes tablées !

Foodtrucks

Jeudi soir, vendredi midi/soir, samedi et dimanche midi.
Le Crêpôt : crêpes salées et sucrées

ESPACE EXPOSANTS

1. Miles Republic
2. Coeur d'Ange
3. UDE04
4. Crédit Agricole
5. Finishers
6. Les Raymondes
7. Century 21
8. IMP04
9. Voltalia
10. Century 21
11. Bière de la Durance

ESPACE SOIN

dédié aux coureurs !
Ostéopathe (IFOGA)
Kinésithérapeutes

THP

THP120

120 km / 5800 m+

TON DOSSARD

(ou presque ! 😊)

THP TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

ANTOINE

| 2000 |



Numéro Sécurité
09 79 98 18 17



THP

THP120

120 km / 5800 m+

CARTE DU PARCOURS

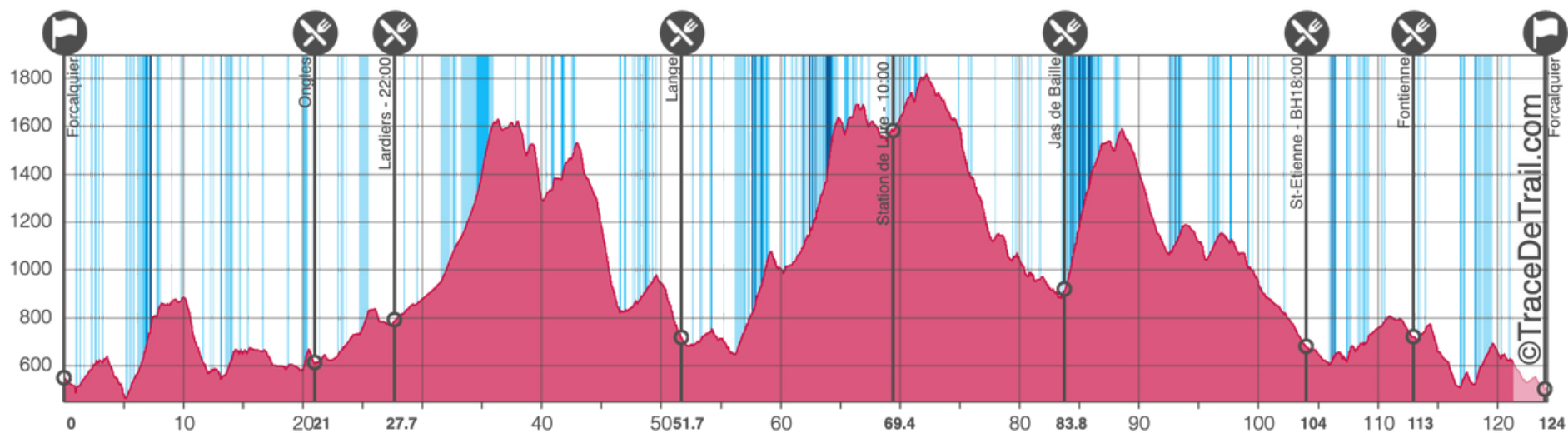


Télécharge
ta trace



THP120
120 km / 5800 m+

PROFIL DU PARCOURS





THP120
120 km / 5800 m+

TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRES HORAIRE

THP120			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Heure d'arrivée		Temps de course		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	
Forcalquier	PT 1	Ravin des Billardes	9/5 16:00	9/5 16:00	4,7	4,7	160	160	187	187	9/5 16:25	9/5 16:51	0:25	0:51	
PT 1	Limans	Limans	9/5 16:25	9/5 16:51	7,4	12,1	440	600	392	600	9/5 17:17	9/5 18:42	1:17	2:42	
Limans	Ravito Ongles	Centre village	9/5 17:17	9/5 18:42	9,5	21,6	292	892	247	826	9/5 18:14	9/5 20:36	2:14	4:36	
Ravito Ongles	Base Vie 1 Lardiers	Centre village	9/5 18:14	9/5 20:36	6,6	28,2	254	1 146	91	917	9/5 18:54	9/5 21:55	2:54	5:55	BH T + 6h00 soit le 09/05 à 22h
Base Vie 1 Lardiers	PT 2	Les Arnauds	9/5 18:54	9/5 20:36	0,8	29,0	34	1 180	0	917	9/5 18:59	9/5 20:46	2:59	4:46	
PT 2	Le Contras	Bergerie / Bifurcation (THP80-THP50/THP120-THP160)	9/5 18:59	9/5 21:55	8,6	37,6	833	2 013	30	947	9/5 20:19	10/5 0:47	4:19	8:47	
Le Contras	Col St Vincent	Col St Vincent	9/5 20:19	10/5 0:47	2,6	40,2	66	2 079	385	1 332	9/5 20:41	10/5 1:32	4:41	9:32	
Col St Vincent	Le Tréboux	Col de la Roche	9/5 20:41	10/5 1:32	4,5	44,7	244	2 323	237	1 569	9/5 21:06	10/5 2:26	5:06	10:26	
Le Tréboux	La Tuilière	Ravin de Pailar	9/5 21:06	10/5 2:26	4,0	48,7	90	2 413	495	2 064	9/5 21:27	10/5 3:14	5:27	11:14	
La Tuilière	Ravito Lange	Centre village	9/5 21:27	10/5 3:14	3,2	51,9	80	2 493	255	2 319	9/5 21:45	10/5 3:52	5:45	11:52	
Ravito Lange	Baisse de Malcort	Baisse de Malcort	9/5 21:45	10/5 3:52	12,1	64,0	888	3 381	240	2 559	9/5 23:36	10/5 7:54	7:36	15:54	
Baisse de Malcort	Base Vie 2 Station Lure	Le Caillou	9/5 23:36	10/5 7:54	5,6	69,6	479	3 860	259	2 818	10/5 0:28	10/5 9:46	8:28	17:46	BH J2 T+ 18h soit le 10/05 à 10h
Base Vie 2 Station Lure	PT 3	Pas de la Graille	10/5 0:28	10/5 9:46	5,6	75,2	284	4 144	282	3 100	10/5 1:10	10/5 10:53	9:10	18:53	
PT 3	Ravito Jas de Baille	Parking	10/5 1:10	10/5 10:53	8,4	83,6	91	4 235	777	3 877	10/5 1:56	10/5 12:17	9:56	20:17	
Ravito Jas de Baille	PT 4	Cairn 2000	10/5 1:56	10/5 12:17	4,8	88,4	719	4 954	37	3 914	10/5 2:54	10/5 13:53	10:54	21:53	
PT 4	PT 11	Jas de Marguerier	10/5 2:54	10/5 13:53	9,0	97,4	234	5 188	708	4 622	10/5 3:54	10/5 16:08	11:54	0:08	
PT 11	Ravito SELO	Médiathèque	10/5 3:54	10/5 16:08	6,5	103,9	16	5 204	452	5 074	10/5 4:29	10/5 17:13	12:29	1:13	BH T+ 26h00 soit le 10/05 18h
Ravito SELO	PT9	Ravin de la Fayée (Bifurcation THP160/THP120 forêt Fontienne)	10/5 4:29	10/5 17:13	3,8	107,7	114	5 318	108	5 182	10/5 4:54	10/5 17:59	12:54	1:59	
PT 9	Ravito Fontienne	Centre village	10/5 4:54	10/5 17:59	2,9	110,6	154	5 472	119	5 301	10/5 5:14	10/5 18:34	13:14	2:34	
Ravito Fontienne	PT 8	Les Truques	10/5 5:14	10/5 18:34	5,1	115,7	123	5 595	305	5 606	10/5 5:44	10/5 19:35	13:44	3:35	
PT 8	Forcalquier arrivée	Village THP	10/5 5:44	10/5 19:35	6,3	122,0	225	5 820	244	5 850	10/5 6:35	10/5 21:23	14:35	5:23	BH T+ 30h00 soit 10/05 à 22h
Total	Total				122		5 820		5 850						



THP120

120 km / 5800 m+

IMPORTANT

Pour assurer votre sécurité, votre chronométrage et votre suivi durant les courses, vous serez équipés de **puces sur votre dossard ce qui implique qu'il soit visible en tout temps.**

De nombreux points de passages sont répartis sur le parcours afin de nous permettre de vous suivre précisément.

Attention à utiliser correctement des attaches rapides pour que vous ne perdiez pas le dossard durant la course.

Il est normal que la puce n'ait pas votre numéro de dossard ! Cela n'empêche en rien l'attribution correcte faite manuellement avant la course.



THP120

120 km / 5800 m+

MATÉRIEL POUR VOTRE COUREUR

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Dossard
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable allumé et en état de marche avec une batterie pour le recharger
- Une réserve d'eau d'au moins 1,5 litres
- Une casquette et un Tour de cou
- Lampe Frontale en état de marche avec batterie de rechange (ou piles de rechange selon le modèle)
- Une veste étanche à l'eau et au vent avec capuche.
- Sac d'allègement fourni par l'organisation
- Réserve alimentaire au minimum de 1000 Kcal (barres, gels énergétiques...)
- Un vêtement chaud de rechange type 1ère couche chaude

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. Aucun bâton sera admis dans les sacs d'allègement.

MATÉRIEL DU 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

- 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.

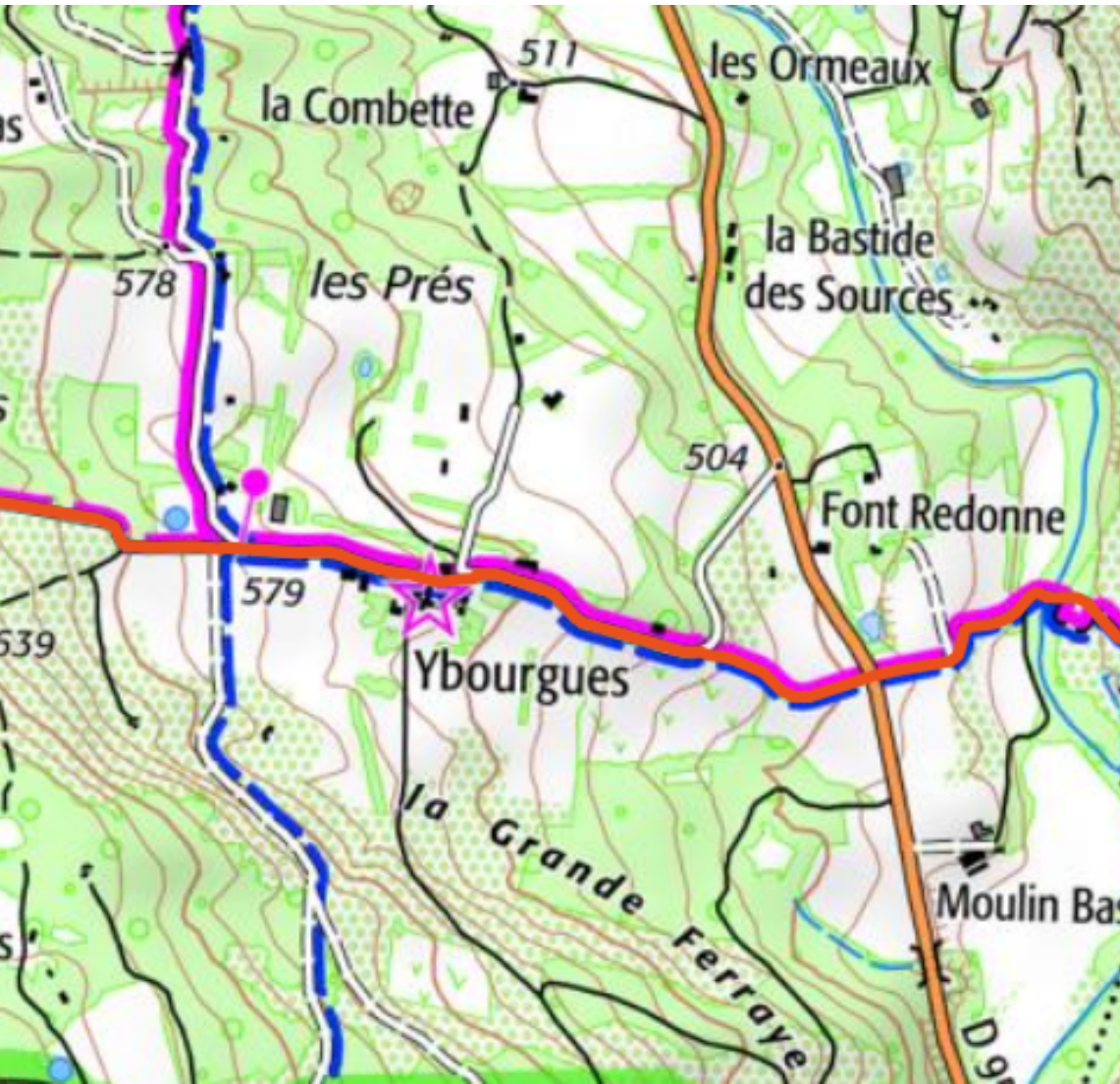


ASSISTANCE COUREUR

- 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



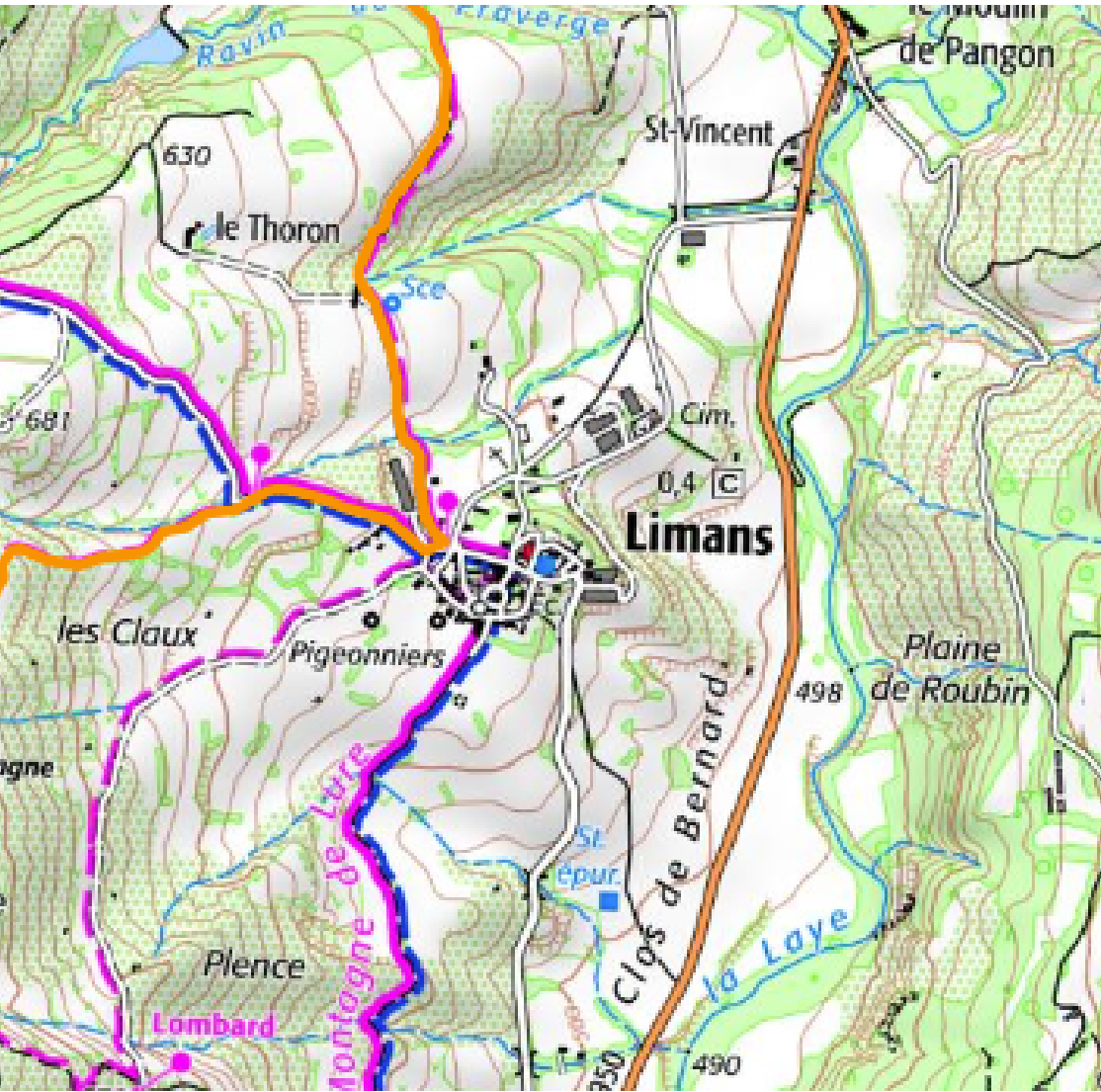
LES YBOURGUES : KM 5,3



- Accessible par la route D950
- Trajet de Forcalquier en direction de Banon : 10 min / 7,3 km
- Possibilité de se garer.
- Faire attention à ne pas gêner la circulation. (Petite route)
- **Pas d'assistance**



LIMANS : KM 12,1



- **Village typique à visiter**
- Facilement accessible par la route D950 puis la D313
- Trajet de Forcalquier : 12min / 8.8 km

- Où manger ou grignoter :

Restaurant « le bistrot de Limans »

Restauration conviviale, bar , pâtisseries à emporter

Place de Mai 04300 Limans

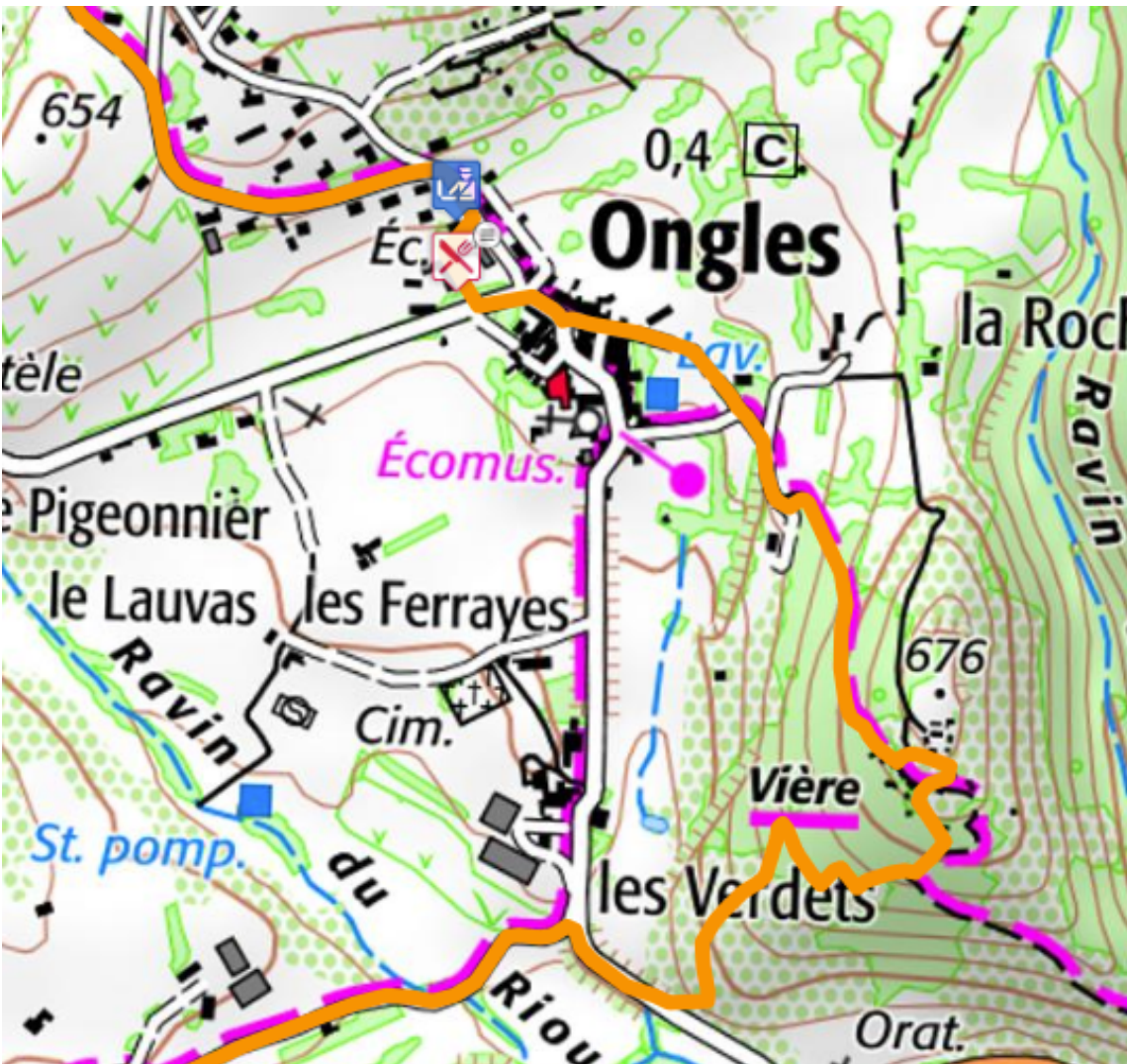
Tel : 04 92 76 59 13

@ : bistrotdelimans@gmail.com

- **Pas d'assistance**



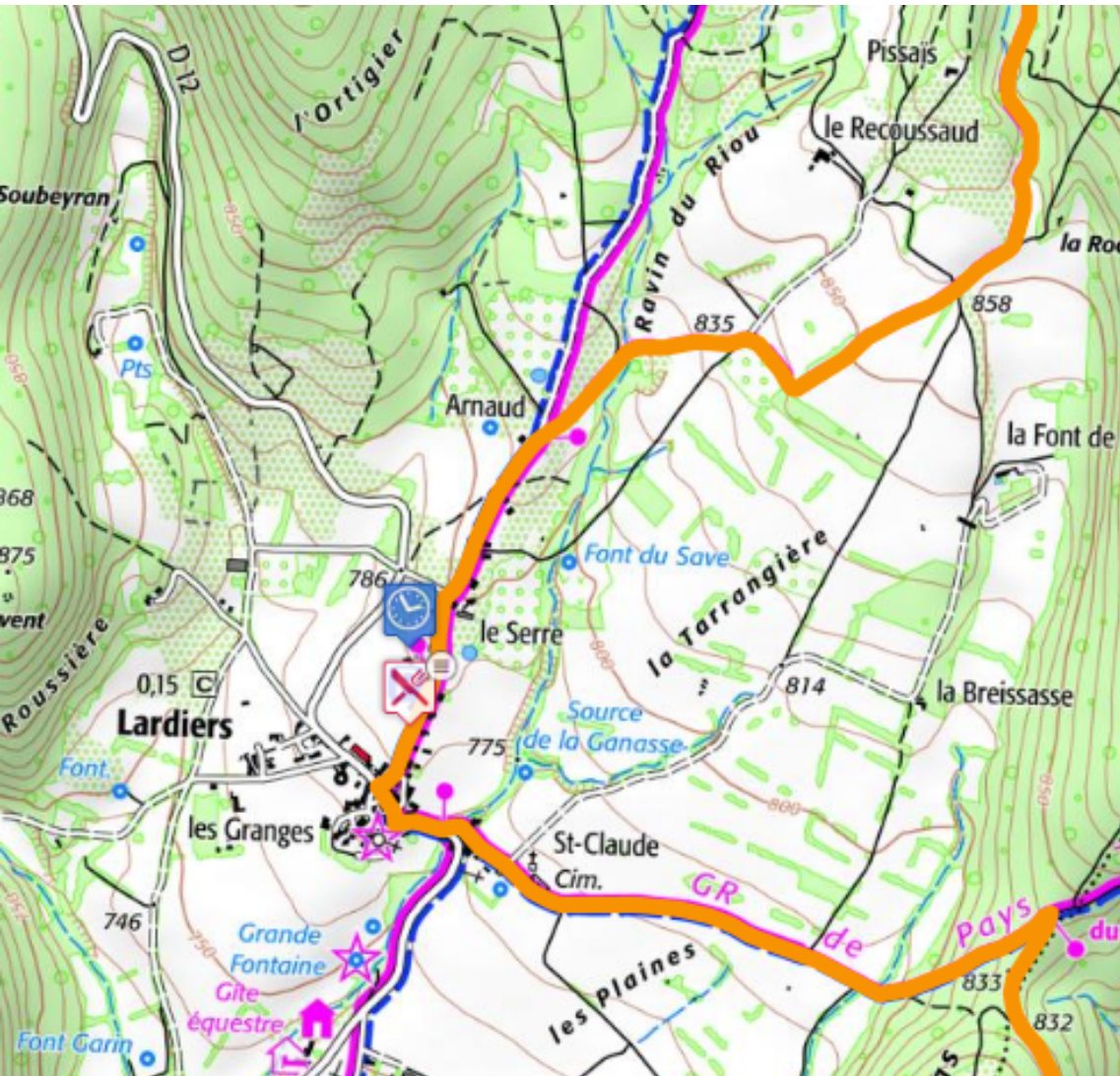
ONGLES : KM 21,6 R1 COMPLET



- Superbe village à visiter
- Facilement accessible par la route D950 puis la D112
- Trajet de Forcalquier :16min/14km
- Parking sur place
- Où manger ou boire un verre:
Restaurant « La Tonnelle »
Place de la fontaine 04230 Ongles
Tel 04 92 73 19 89
- **Possibilité d'assistance**



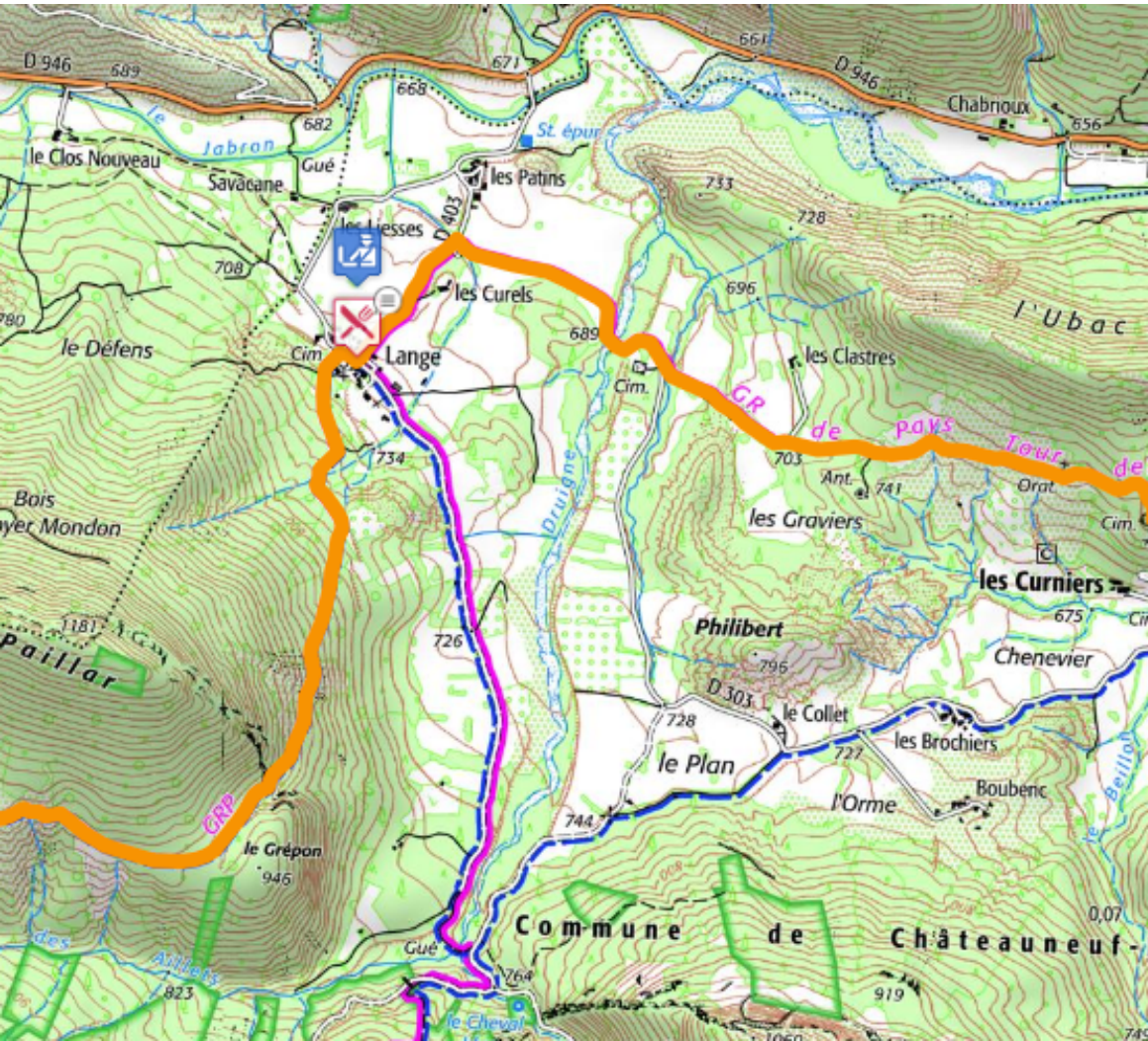
LARDIERS : KM 28,2 BASE VIE 1



- Village typique à visiter
- Facilement accessible par la D12
- Trajet de Forcalquier : 19min /18km
- Où boire un verre:
« Bar de la Lavande » chez Mojo
10 place de l'Eglise 04230 Lardiers
 Bistrot de Pays
- Parking pour se garer indiqué sur place
- **Possibilité d'assistance**



LANGE : KM 52 R2 COMPLET



- Petit hameau dans la Vallée du Jabron
- Accès par le Sommet de la Montagne de Lure ou par autoroute sortie Sisteron, direction St Vincent sur Jabron
- Trajet de Forcalquier: 55min/70Km
- Où boire un verre / à voir:

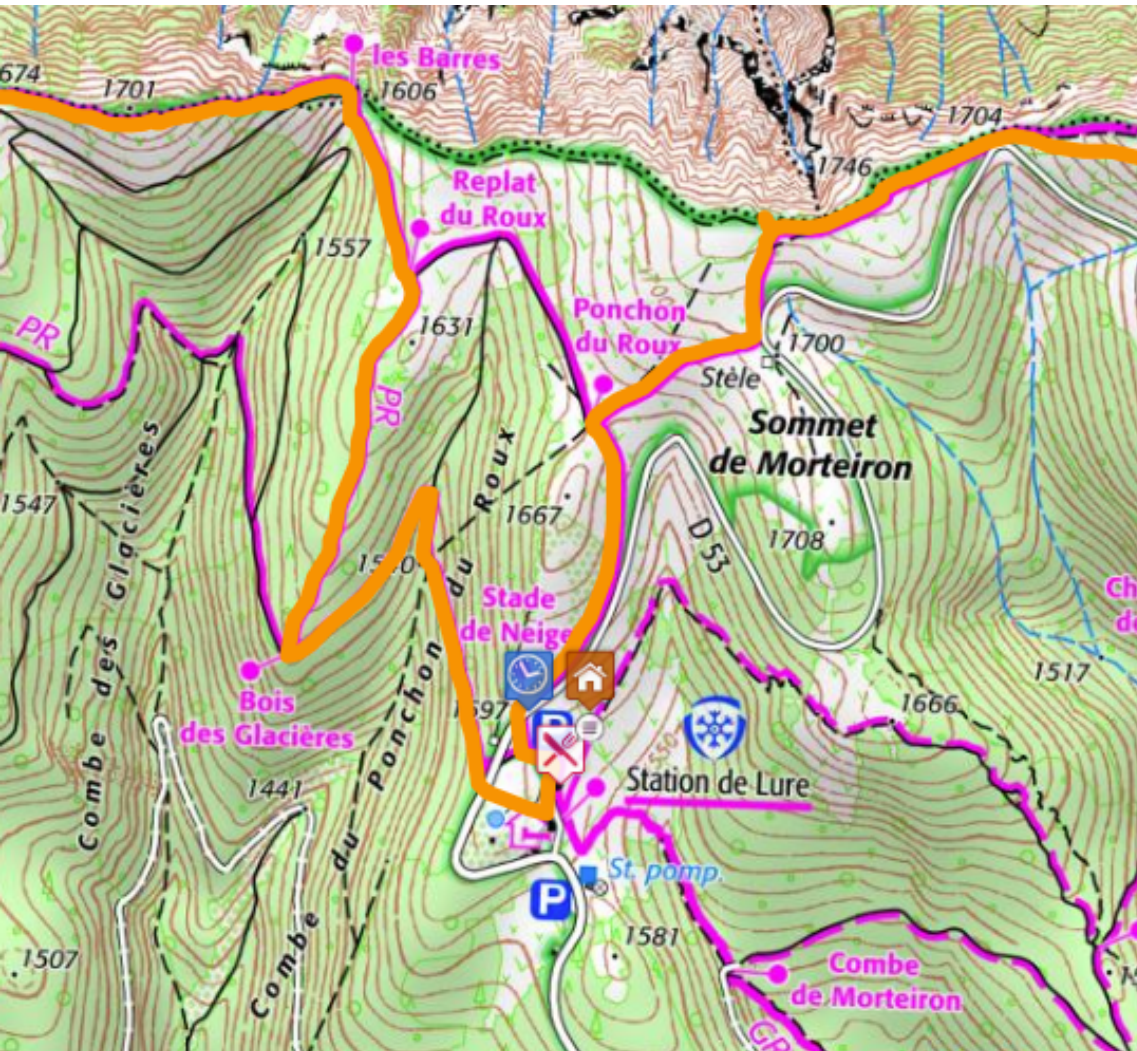
« Le Papotin »

La Ribière - 04200 Saint Vincent sur Jabron
Café associatif et lieu d'exposition d'artistes

- **Possibilité d'assistance**



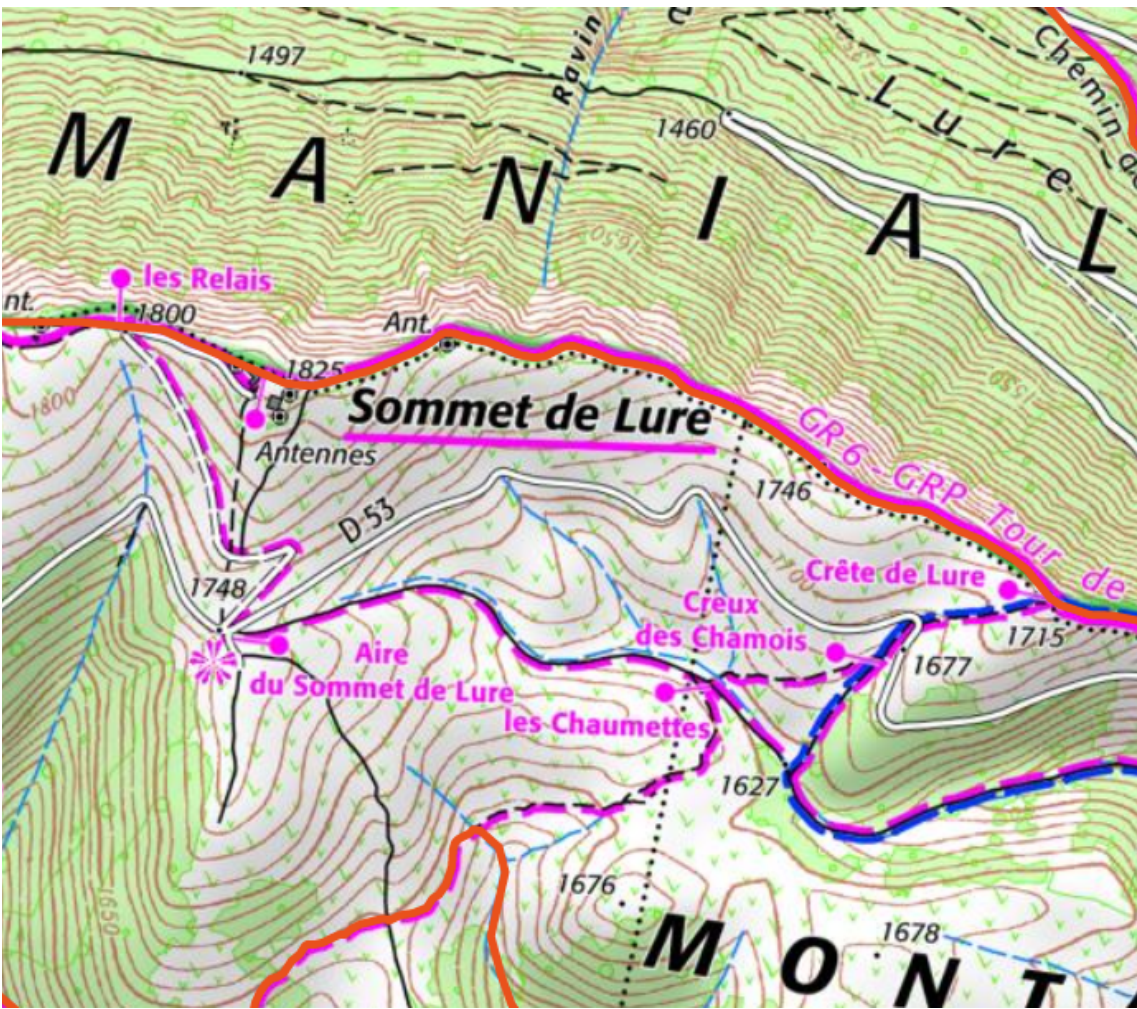
LE CAILLOU - STATION DE LURE : KM 70 BASE VIE 2



- Station de Lure Multi activités
- Accessible par la D113 depuis Saint Etienne-les-Orgues
- Trajet de Forcalquier: 35min/25,6km
- Base Vie coureurs
- Sacs d'allègement
- **Possibilité d'assistance**



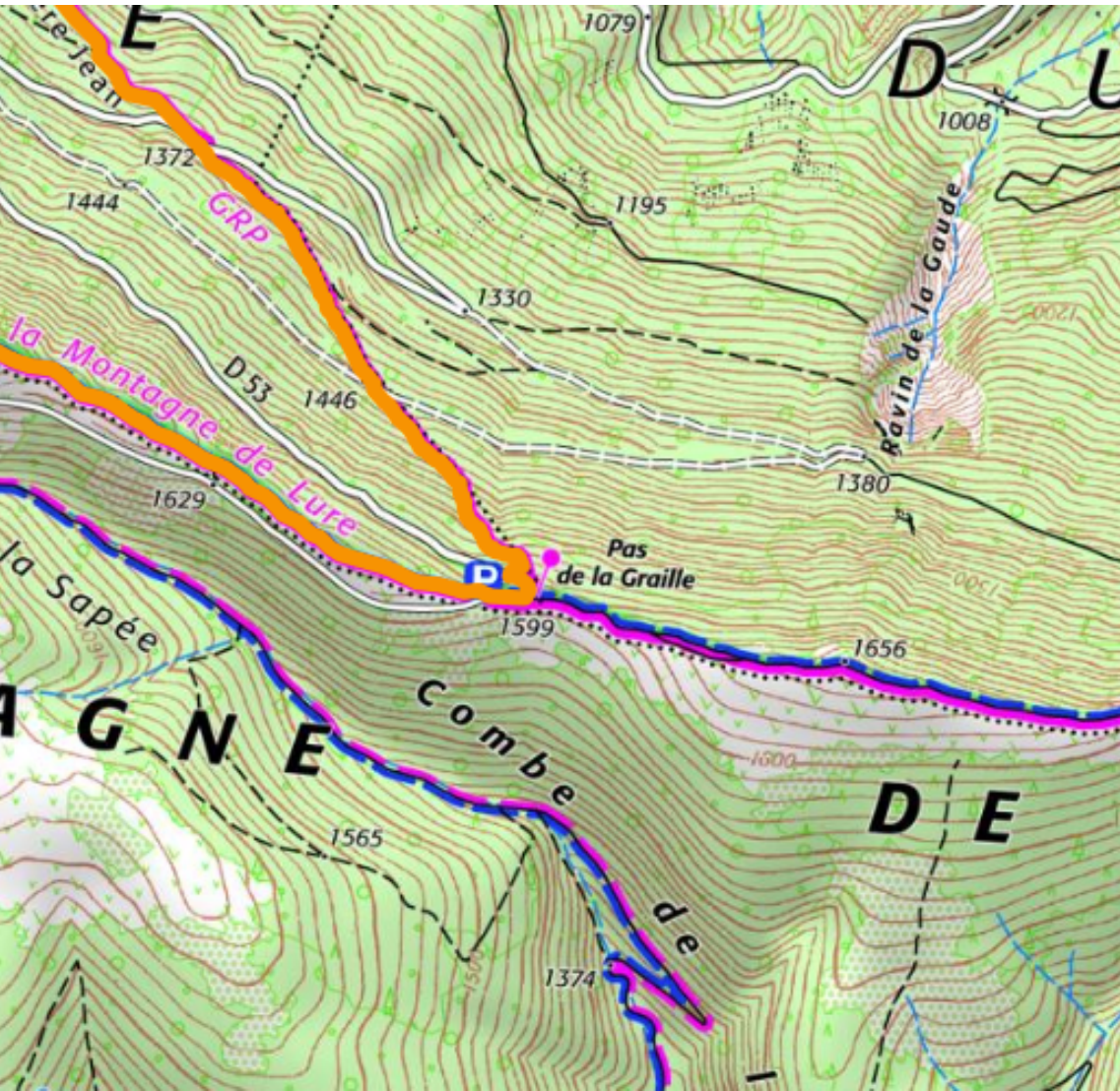
LES ANTENNES (SOMMET) : KM 73



- Sommet de la montagne de Lure à 1826 m
- Accessible par la route D113
- Trajet de Forcalquier : 40min/28km
- Parking pour les voitures en bas des Antennes et rejoindre le parcours à pieds.
- **Pas d'assistance possible**

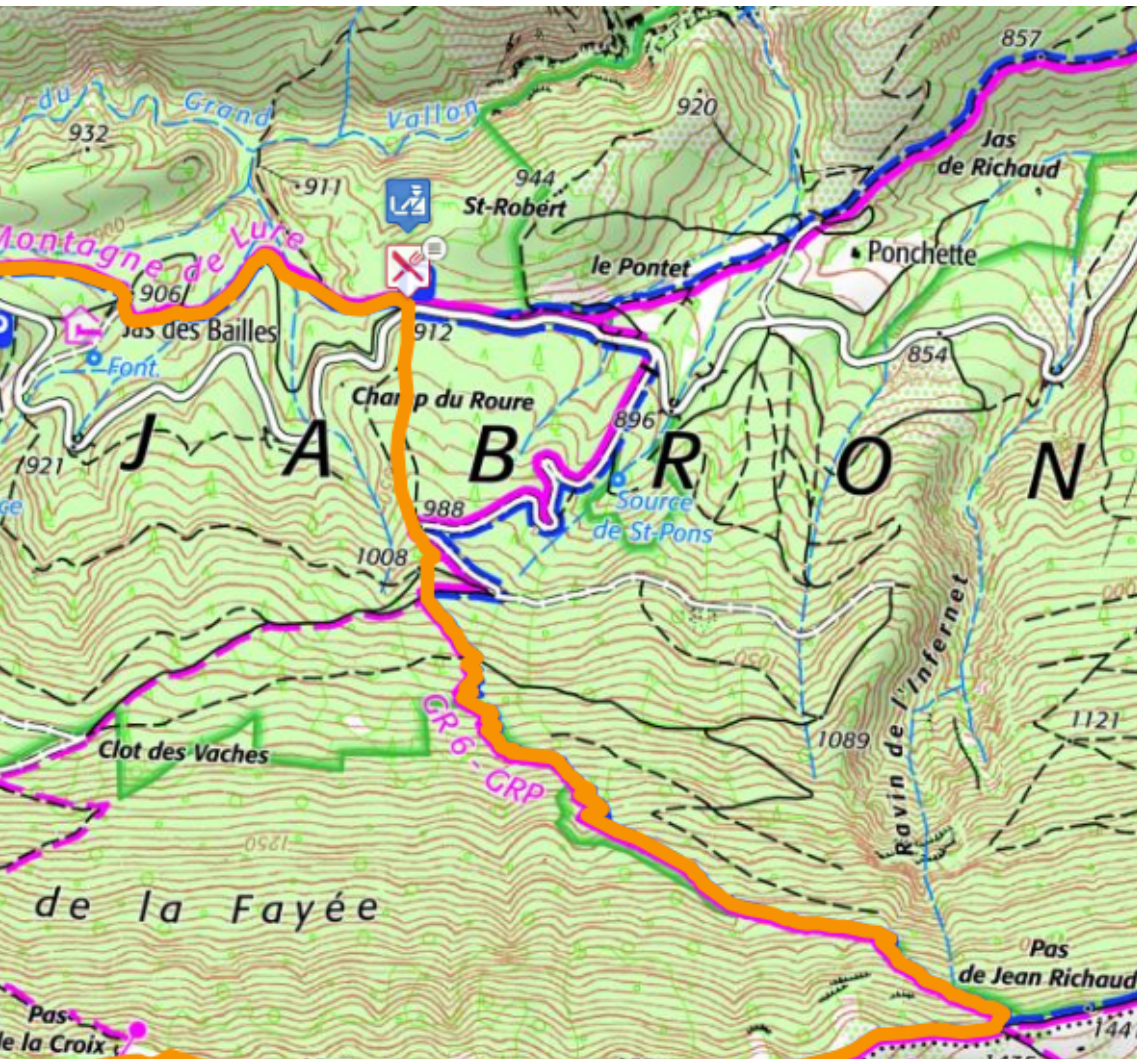


PAS DE LA GRAILLE : KM 75



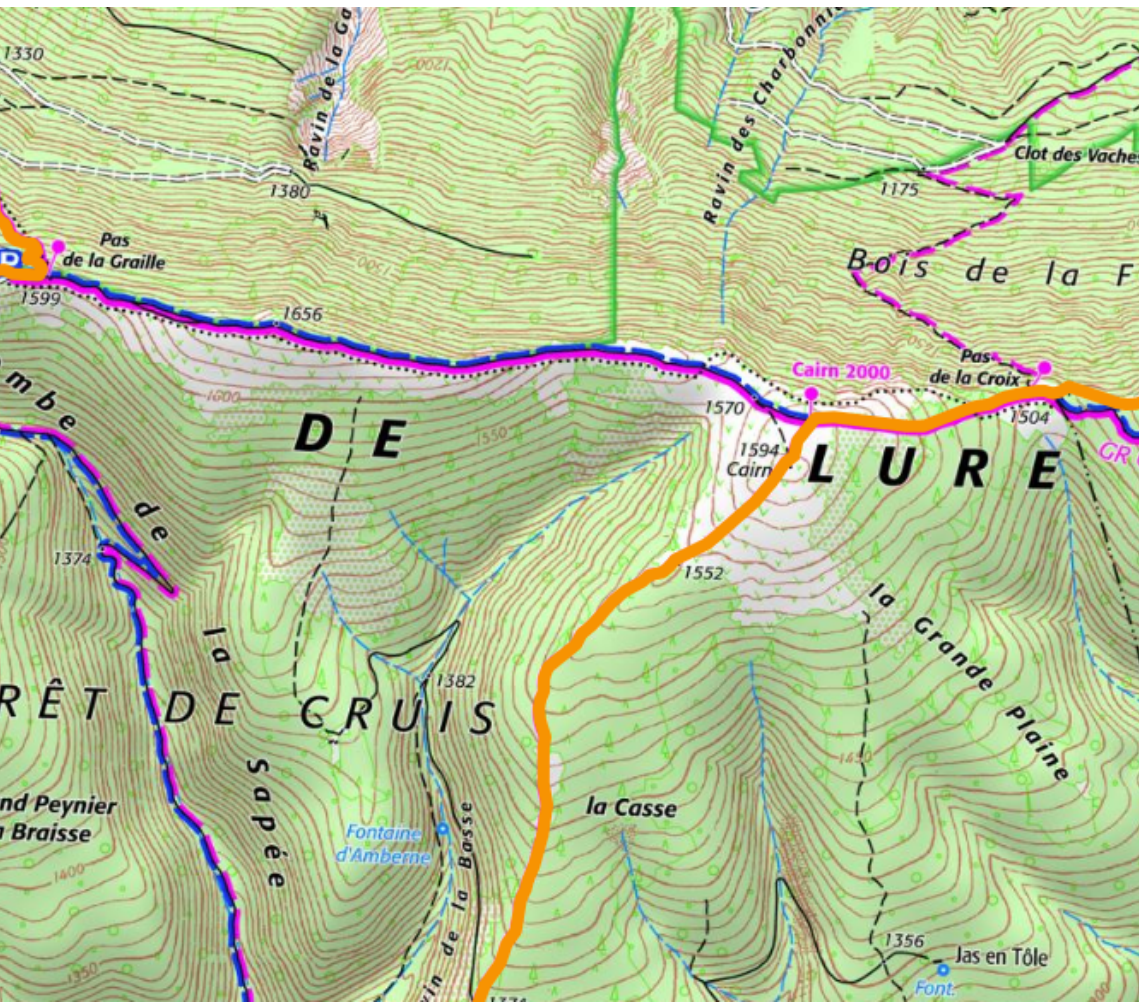
- Facile d'accès depuis la Station de Lure (5 km)
- Parking pour se garer. Attention de ne pas gêner les coureurs
- Descente de nouveau dans la vallée du Jabron
- **Pas d'assistance possible**

📍 JAS DES BAILLES : KM 84 R3 COMPLET



- Accès par la route depuis le Pas de la Graille
- Parking pour se garer
- Trajet de Forcalquier : 55min/45km
- C'est à cet endroit que les coureurs attaquent la remontée vers le Pas de Jean Richaud pour revenir sur le versant sud de la montagne de Lure
- **Possibilité d'assistance**

📍 CAIRN 2000 : KM 88,4



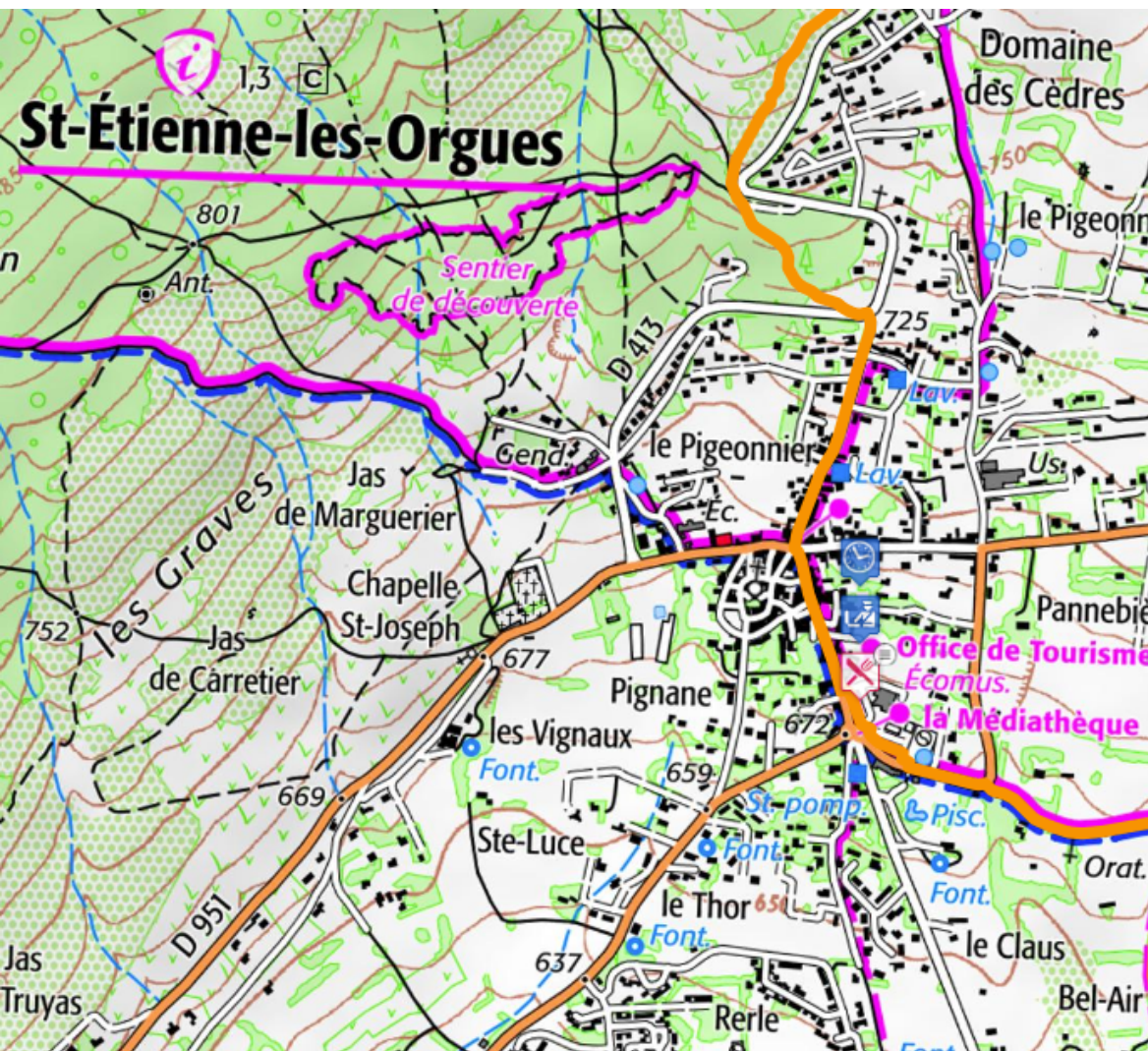
- Accessible à pieds depuis le parking du Pas de la Graille (2,2 km)
- **Pas d'assistance possible**



SAINT-ETIENNE-LES-ORGUES

KM 103,9

R4 COMPLET



- Superbe village au pied de la Montagne de Lure
- Facile d'accès par la route D113
- Trajet de Forcalquier: 20min/13km
- Parking à la médiathèque
- Où manger un bout :

Boulangerie « Fleur de Farme »

7233 Place des Ormeaux

04230 Saint Etienne les Orgues

04 92 73 15 31

Dégustation de pains bios

- **Possibilité d'assistance**



FONTIENNE : KM 110,6 R5 COMPLET



- Superbe village
- Facile d'accès avec parking au niveau de la salle des fêtes (lieu du ravitaillement)
- Trajet de Forcalquier : 12min / 8 km
- Dernier ravitaillement avant l'arrivée
- **Assistance possible**

📍 LES TRUQUES : KM 115,7

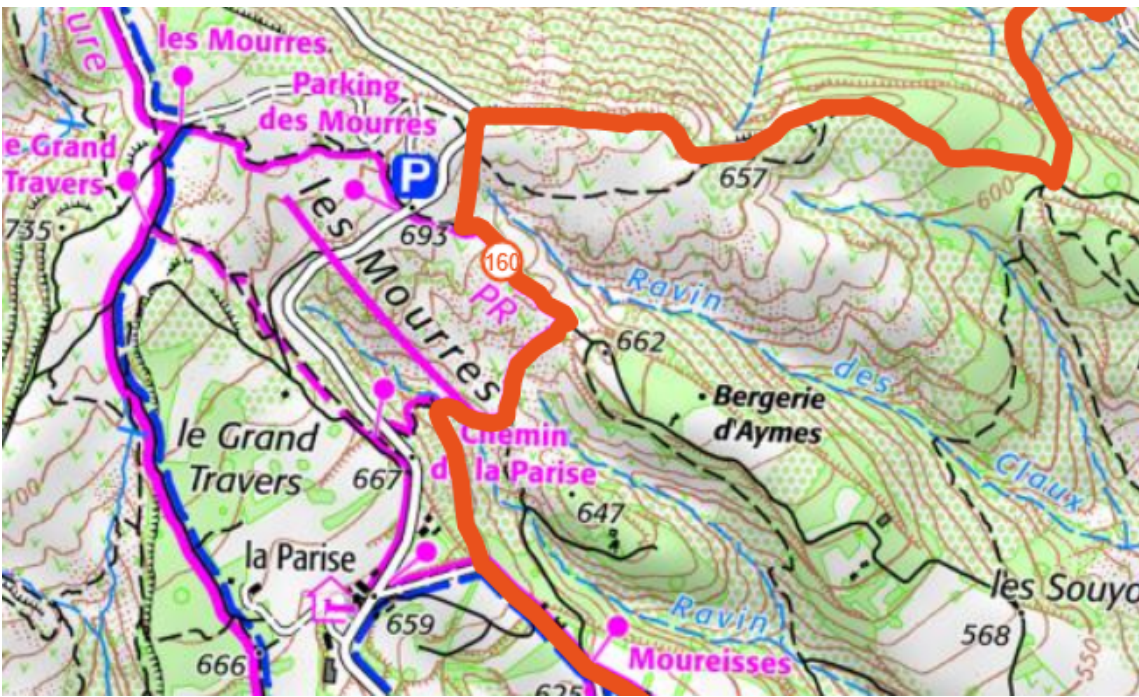


- Les derniers kilomètres avant la ligne d'arrivée à Forcalquier
- Attention pour les accompagnants (difficile d'être là et à l'arrivée à temps pour accueillir vos champion.ne.s)
- Accès par la route de Sigonce (direction Ferme des Truques)
- **Pas d'assistance possible**

📍 LES MOURRES : KM 119,7



- 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 25 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



• **Pas d'assistance possible**

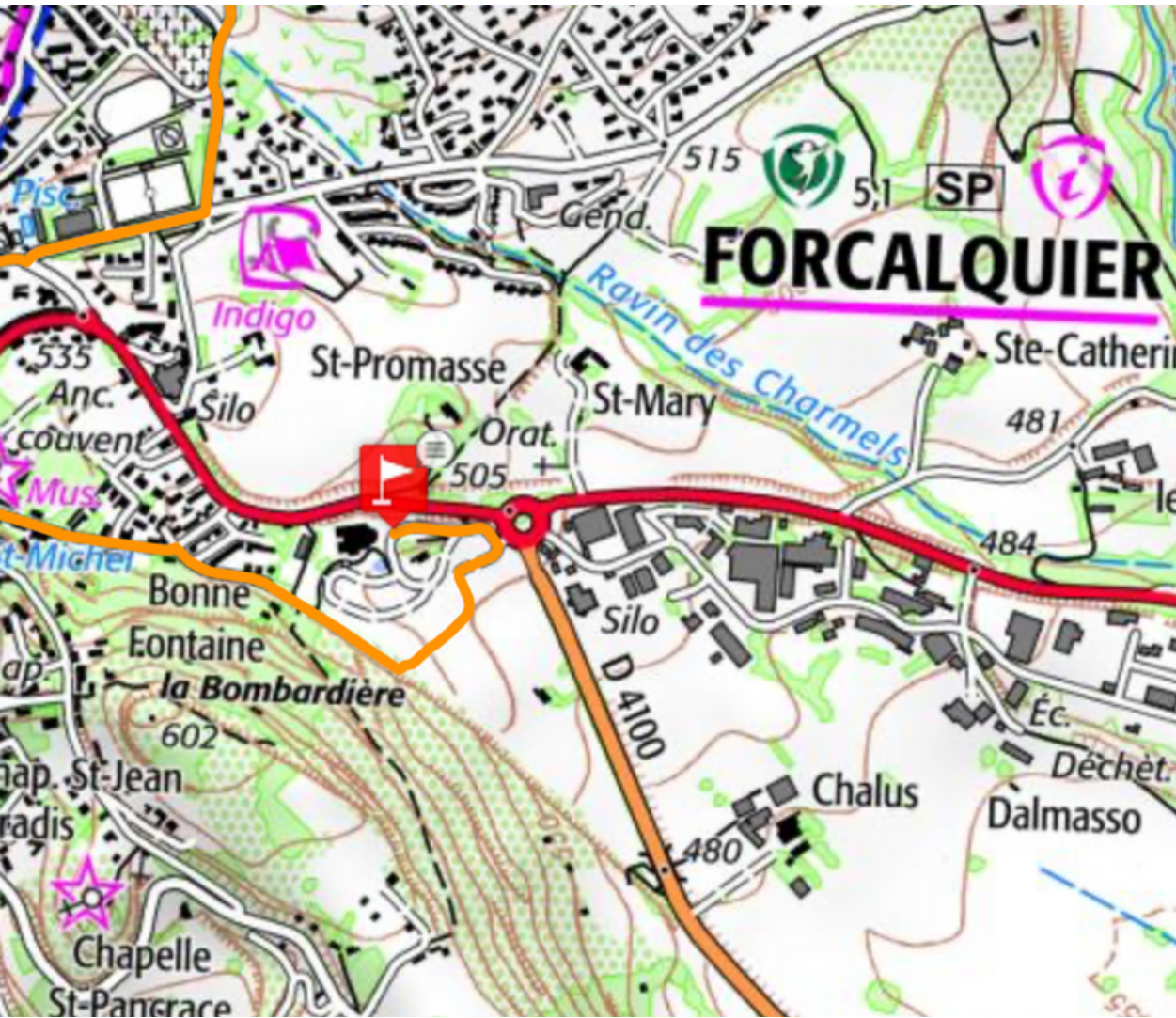
THP

THP120

120 km / 5800 m+



FORCALQUIER : ARRIVÉE



- Arrivée
- Village Trail
- Cadeau pour tous les FINISHER
- Ravitaillement complet
- Soins Ostéo / Kiné
- Sanitaires
- Douches (au COSEC - 500 m)
- Repas coureur (compris avec le dossard du THP160/THP120/THP80/THP50)

C'est la possibilité de suivre ton coureur sur

<https://thp.livetrail.run>

<https://mythp.live/thp-tv>

- Le repas coureur et le repas accompagnant seront servis au village THP sur présentation du dossard et/ou du bracelet de vendredi 12h au samedi 10h
- Repas coureur (compris dans le dossard pour le THP160, THP120, THP80 et le THP50)
- Pour les autres courses et les accompagnants le repas est payant (sur place ou à l'inscription)
- **Il y aura également des foodtrucks et des buvettes**



Ton welcome pack est constitué de :

- 1 sac coureur
- 1 cadeau THP de bienvenue
- 1 mignonette Distilleries et Domaines de Provence (DDP)
- 1 marque page bon de réduction de DDP
- 1 bouteille de St Yorre
- 1 programme officiel THP



Toujours présents & souriants, ils seront ton premier soutien



Près de 400 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

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 réussit 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 !

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.



Je suis un trailleur 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

L'aventure continue !

#THPODYSSEE CHOISIS TON VOYAGE

myTHP.fr

TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

11ème EDITION
du 29 mai au 1er juin 2025

THP winter
fais ta trace

4ème EDITION
23 novembre 2024

THP academy
le stage de trail

2 SESSIONS
par an

Territoire d'expression tout au long de l'année !

THP FESTIVAL

Présente
REDØXMUSIC

DJSET STAND-UP Forcalquier

21h à l'Espace Culturel Bonne Fontaine

JEUDI 9 MAI

GUASCO'
SACHA REDØX
MINEJAJA

VENDREDI 10

ROMAIN DARY
MAD / GUASCO' /
SACHA REDØX
QUENTIN FRIBURGER
& DUDLEY

Entrée gratuite
Food Trucks sur place

myTHP.fr





Run the League Race to TAHIITI

1 Etre FINISHER

sur les épreuves suivantes :

- Trail de Haute Provence : THP160
- Tiger Balm Ultra : ULTRA 170
- Deux nouvelles épreuves 160km (1/4 Sud Est de la France) annoncées cet été

Je dois avoir terminé les 4 épreuves sur une durée max de 24 mois entre la première et la dernière, peu importe l'ordre.

2 Une fois que j'ai validé mes 4 épreuves,

je postule pour la **Ligue ULTRA® Finals** de l'année de mon choix.



3 Un tirage au sort sélectionne au maximum 100 personnes pour un pack comprenant :

Billets d'avion AR Paris / Papeete + Dossard gratuit pour la Ligue ULTRA® Finals

Si vous n'êtes pas sélectionné, votre ticket reste valable 3 ans. Chaque année supplémentaire double vos chances d'être tiré au sort.



THP

Bonne course, Bonne assistance!