

# ROADBOOK

Bienvenue dans l'univers THP



**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 Crêpiot : 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

THP30

29 km / 2300 m+

# TON DOSSARD

(ou presque ! 😊)

**THP** TRAIL DE HAUTE PROVENCE  
l'aventure grandeur nature

ANTOINE

# 12001



Numéro Sécurité  
09 79 98 18 17

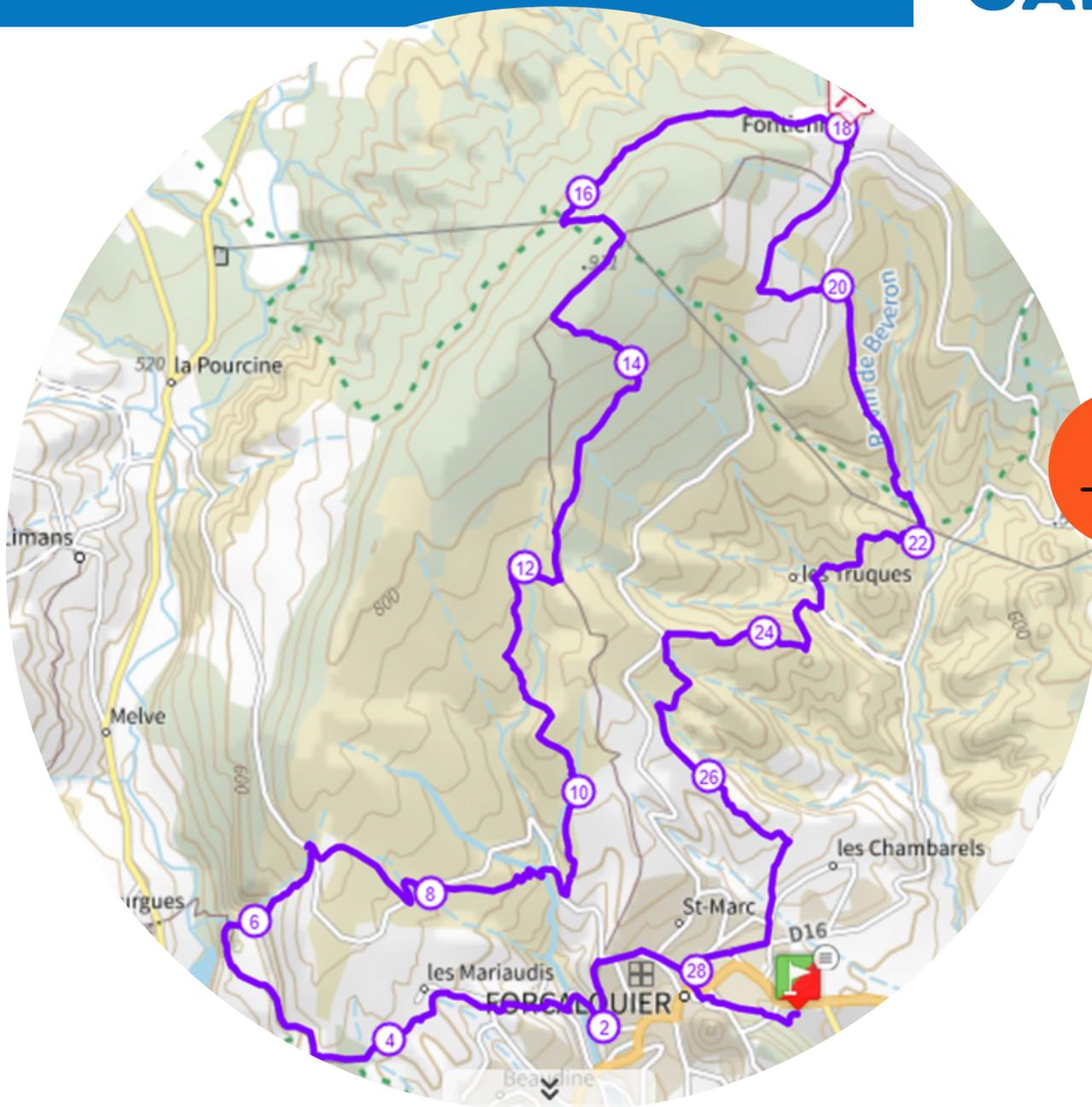


# THP

THP30

29 km / 2300 m+

## CARTE DU PARCOURS

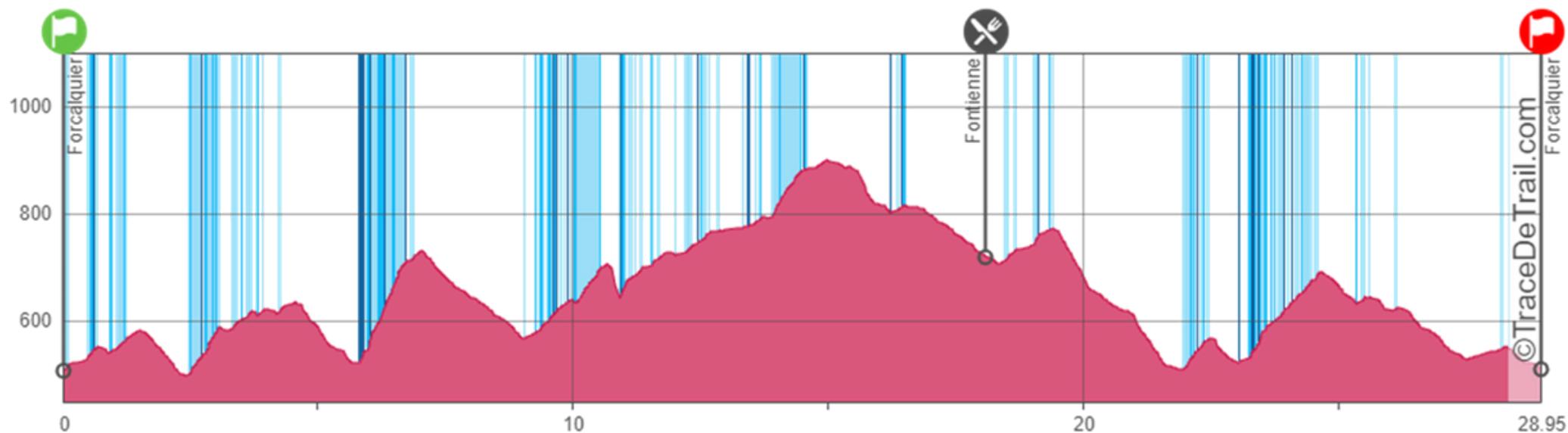


Télécharge  
ta trace



THP30  
29 km / 2300 m+

# PROFIL DU PARCOURS





THP30

29 km / 2300 m+

# TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRES HORAIRE

THP30			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 16:20	9/5 16:56	0:20	0:56	BH T+ 07h00 soit 09/05 à 23h
PT 1	PT 21	Les Arnaud	9/5 16:20	9/5 16:56	3,5	8,2	218	378	147	334	9/5 16:37	9/5 17:38	0:37	1:38	
PT 21	Ravito Fontienne	Centre village	9/5 16:37	9/5 17:38	8,6	16,8	404	782	277	611	9/5 17:20	9/5 19:21	1:20	3:21	
Ravito Fontienne	PT 8	Les Truques	9/5 17:20	9/5 19:21	5,1	21,9	123	905	305	916	9/5 17:46	9/5 20:22	1:46	4:22	
PT 8	Forcalquier arrivée	Village THP	9/5 17:46	9/5 20:22	6,3	28,2	225	1130	244	1160	9/5 18:17	9/5 21:38	2:17	5:38	
<b>Total</b>					<b>28,2</b>		<b>1 130</b>		<b>1 160</b>						



THP30

29 km / 2300 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.



THP30

29 km / 2300 m+

# MATÉRIEL POUR VOTRE COUREUR

## Matériel obligatoire

- Dossard + puce
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- 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
- Réserve alimentaire au minimum de 400 Kcal (barres, gels énergétiques...)

## 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)
- Réserve d'eau de 1,5 l
- Bande adhésive large pouvant servir de Strapping
- Lunettes de soleil
- 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.

# 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.

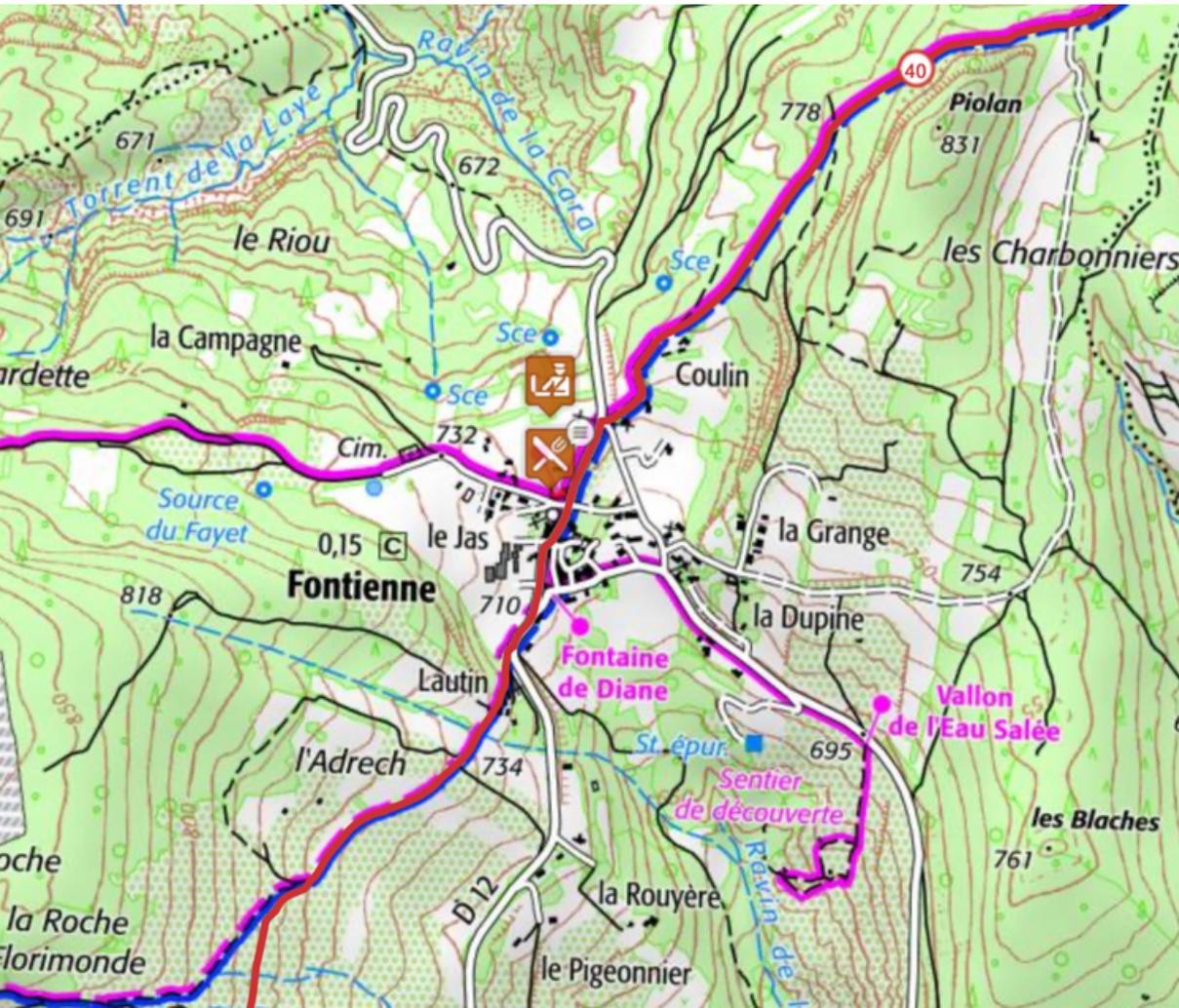


## ASSISTANCE COUREUR

- 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



## FONTIENNE : KM 41 R3 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 22



- 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

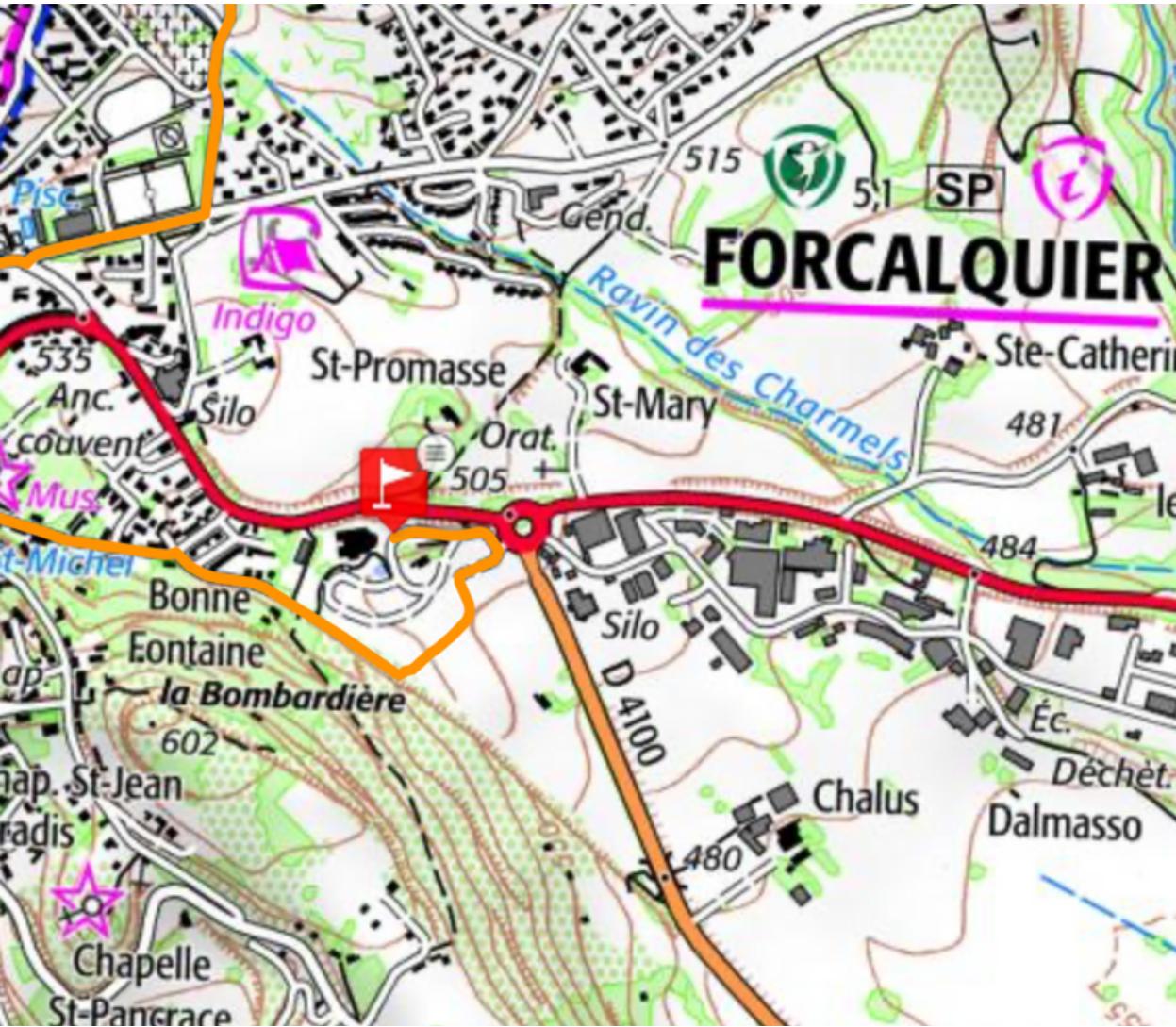
## 📍 LES MOURRES : KM 24



- 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



## 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!*