



ROADBOOK COUREURS & ACCOMPAGNATEURS



TRAIL DES GORGES DE L'ARDECHE 2019

Bienvenue à la Saint Martin d'Ardèche pour la 13^{ème} édition du Trail des Gorges de l'Ardèche. De la découverte à la grande traversée des Gorges de l'Ardèche, c'est un cadre naturel exceptionnel qui vous attend.

Il vous faudra, quelque soit le format de la course choisi, gérer votre course afin de franchir la ligne d'arrivée. Il ne faut pas minimiser la difficulté de la course à son seul dénivelé, les sentiers que vous vous apprêtez à emprunter sont techniques et nécessitent toute votre vigilance.

Ce roadbook vous permettra d'avoir les informations pour être prêts pour le jour J. Profitez de votre course ! On vous attend !

L'équipe du C.N.G.A

Association organisatrice du TDGA



NOUVEAUTES 2019 :
GTGA 55 – POINTS UTMB®



TABLE DES MATIERES

EDITO	2
PRESENTATION DES EPREUVES :	4
GTGA – 55 km.....	4
TGA – 38 km.....	4
TDB – 23 km.....	4
DGA – 11 km.....	4
Courses enfants.....	4
Randonnée pédestre.....	4
Programme 2019	5
LES PARCOURS	6
GTGA 55.....	6
TGA 38.....	7
TDB 23.....	8
DGA 11.....	9
REGLEMENT	10
Organisation.....	10
Inscriptions.....	10
Points de contrôles & ravitaillements.....	10
Retrait des dossards.....	10
Matériel obligatoire.....	11
Rappel important.....	11
Barrières horaires.....	11
Abandons et rapatriements.....	11
RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL	12
INFORMATION DE SECURITE ET BALISAGE	13
Balisage.....	13
Procédure de secours.....	13
Informations pratiques	14
Où se garer ?.....	14
Village coureur.....	14
Questions fréquentes	15
Inscriptions.....	15
Sanitaires et consignes.....	15
Course enfant.....	15
Partenaires	16

PRESENTATION DES EPREUVES :

GTGA – 55 KM

- 55 km pour 2 180 mètres de dénivelé
- 2 départements parcourus : Ardèche (07) & Gard (30)
- Passage dans la Grotte de St Marcel
- Départ le samedi 25 mai 2019 à 7h00

TGA – 38 KM

- 38 km pour 1 580 mètres de dénivelé
- 2 départements parcourus : Ardèche (07) & Gard (30)
- Passage dans la Grotte de St Marcel
- Départ le samedi 25 mai 2019 à 7h00

TDB – 23 KM

- 23 km pour 800 mètres de dénivelé
- 2 départements parcourus : Ardèche (07) & Gard (30)
- Passage dans la Grotte de St Marcel
- Départ le samedi 25 mai 2019 à 8h00

DGA – 11 KM

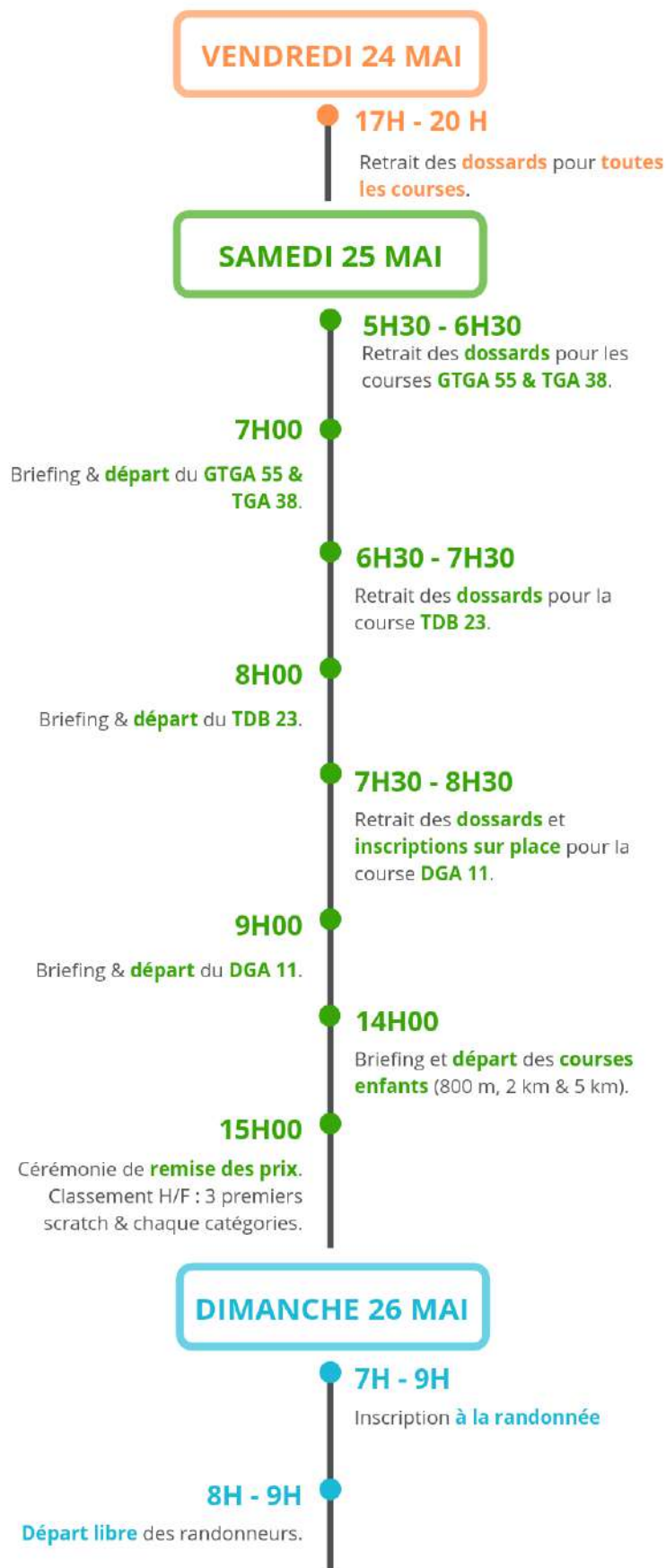
- 11 km pour 450 mètres de dénivelé
- 2 départements parcourus : Ardèche (07) & Gard (30)
- Départ le samedi 25 mai 2019 à 9h00

COURSES ENFANTS

- Inscriptions jusqu'à 9h30 le samedi 25 mai 2019 – Tarif : 2 €
- Plusieurs parcours :
 - « La petite foulée en famille » pour les enfants nés entre 2010 & 2012 : 800 m accompagnés par les parents. Départ samedi 25 mai à 14h15 – Gratuit
 - « La course des enfants » pour les enfants nés entre 2007 et 2009 : 2 km. Départ samedi 25 mai à 14h00
 - « La course des jeunes » pour les adolescents nés entre 2002 et 2005 : 5 km. Départ samedi 25 mai à 14h00

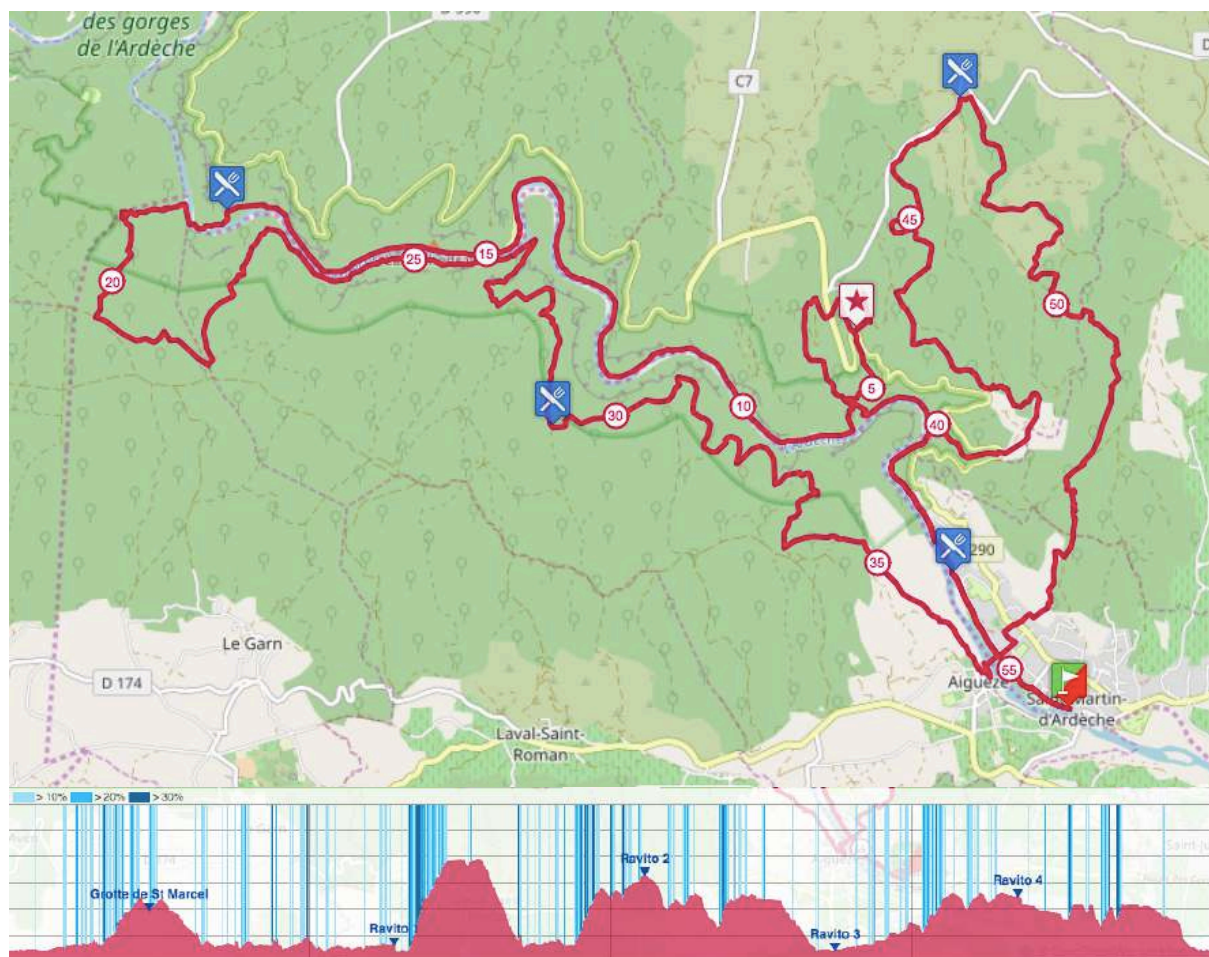
RANDONNEE PEDESTRE

- Parcours d'environ 10 km et 400 mètres de dénivelé. Inscriptions sur place le dimanche 26 mai 2019 à partir de 7h00. – Tarif : 5 €
Départ libre entre 8h et 9h.



LES PARCOURS

GTGA 55

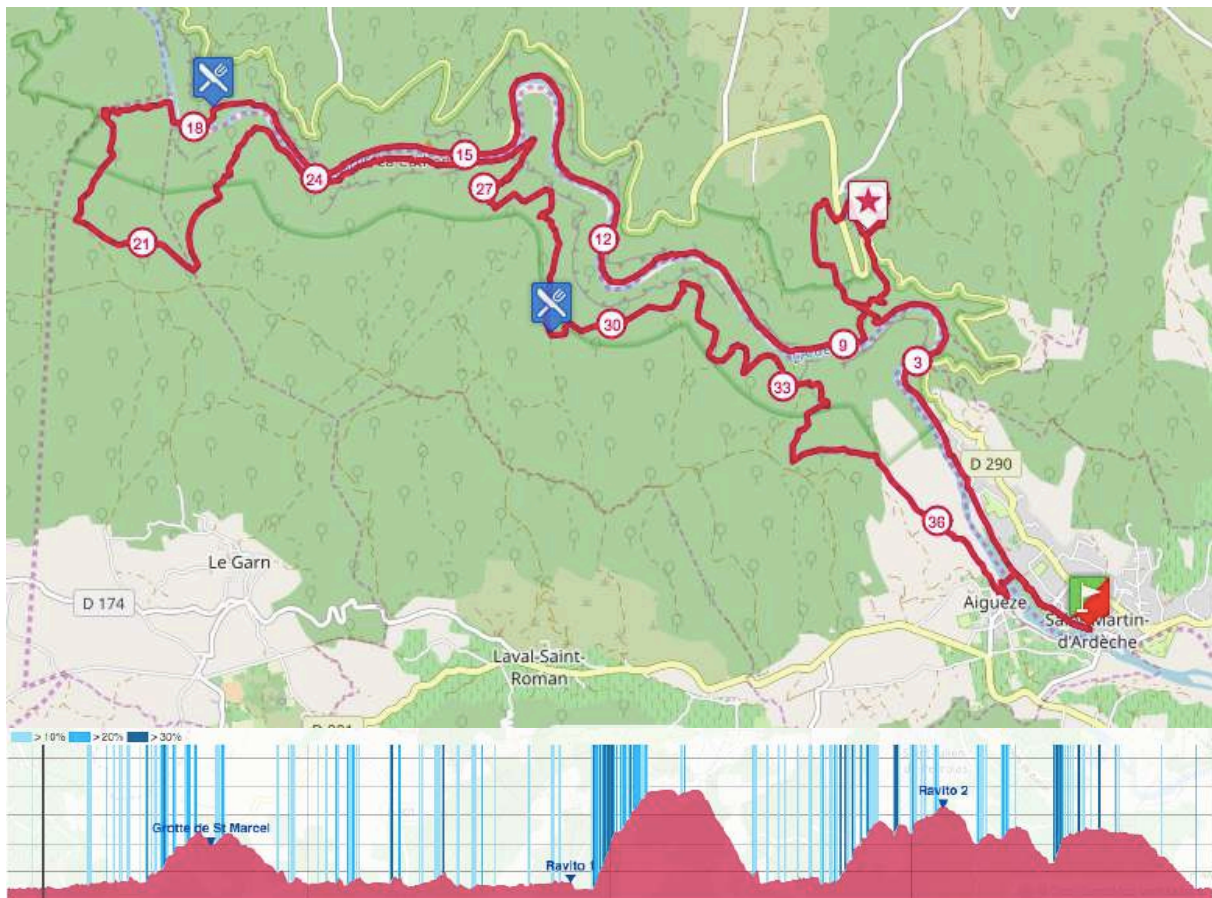


Barrières horaires & ravitaillements

Lieu	KM	Barrière horaire	Ravitaillement liquide	Ravitaillement solide
Place du Sablas	0	Départ de la course à 7h00		
Grotte de St Marcel	6,5	Pointage obligatoire au fond de la grotte		
Gournier	17,8	10h30	✓	✓
Le Garn	29,2	-	✓	✓
Pont de Canoë *	37,3	14h30		
Sauze	38,1	-	✓	✓
Maison forestière	46,6	-	✓	✓

* Si vous arrivez à la barrière horaire du Pont de Canoë après le temps imparti, vous devrez suivre la fin du parcours 38 km en rejoignant directement l'arrivée.

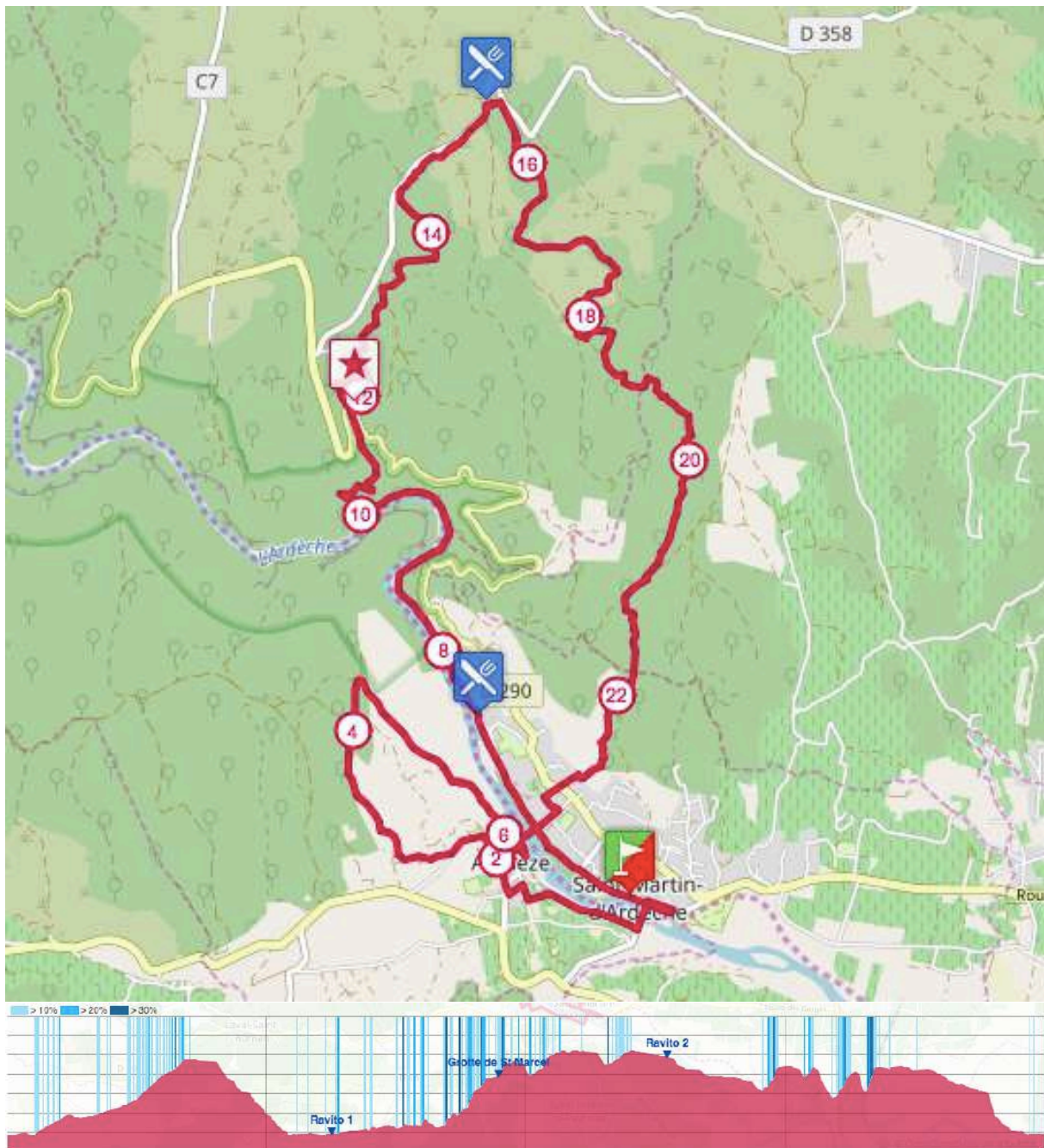
Attention : AUCUN GOBELET ne sera mis à disposition sur les ravitaillements des parcours GTGA & TGA.



Barrières horaires & ravitaillements

Lieu	KM	Barrière horaire	Ravitaillement liquide	Ravitaillement solide
Place du Sablas	0	Départ de la course à 7h00		
Grotte de St Marcel	6,5 km	Pointage obligatoire au fond de la grotte		
Gournier	17,8 km	10h30	✓	✓
Le Garn	29,2 km	-	✓	✓

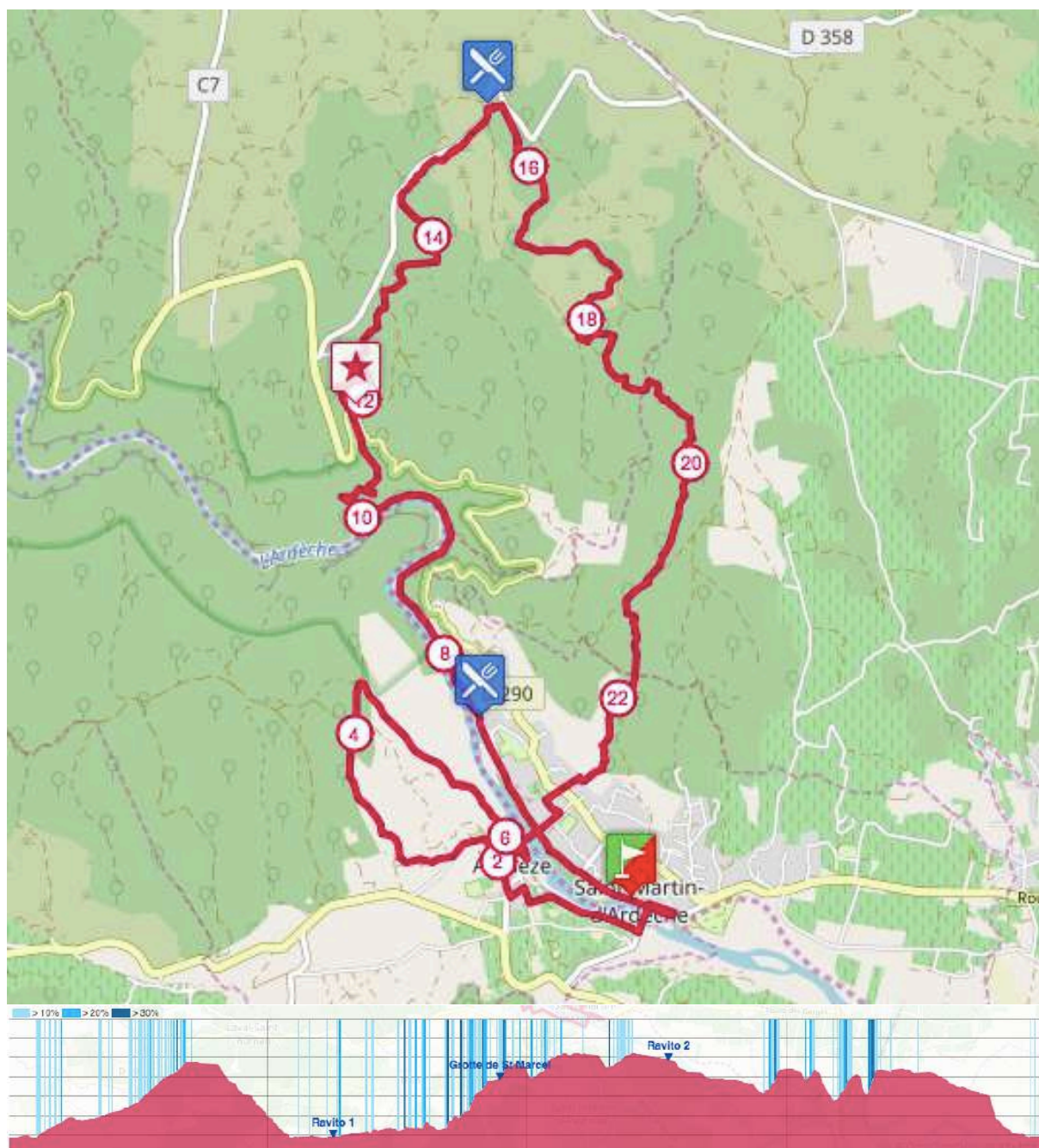
Attention : AUCUN GOBELET ne sera mis à disposition sur les ravitaillements des parcours GTGA & TGA.



Barrières horaires & ravitaillements

Lieu	KM	Barrière horaire	Ravitaillement liquide	Ravitaillement solide
Place du Sablas	0	Départ de la course à 8h00		
Sauze	7,5	-	✓	✓
Grotte de St Marcel	11,3	10h15	Pointage obligatoire au fond de la grotte	
Maison forestière	15,2	-	✓	✓

* Si vous arrivez à la barrière horaire de la Grotte de St Marcel après le temps imparti, vous pourrez continuer le parcours seulement une pénalité de 30 min vous sera attribuée.



Barrières horaires & ravitaillements

Lieu	KM	Barrière horaire	Ravitaillement liquide	Ravitaillement solide
Place du Sablas	0	Départ de la course à 9h00		
Sauze	7,5	-	✓	✓

Aucune barrière horaire n'est présente sur le DGA. Cependant, les randonneurs ne sont pas autorisés.

REGLEMENT

La version originale du règlement est disponible ici : www.trail-gorges-ardeche.fr . Seul les points importants sont rappelés ici.

ORGANISATION

Le Trail des Gorges de l'Ardèche est organisé par l'association COURSE NATURE GORGES ARDECHE du 24 au 26 mai 2019. Le Trail des Gorges de l'Ardèche se décline en 4 courses et 1 randonnée.

INSCRIPTIONS

- La date limite d'enregistrement des inscriptions du GTGA 55 et TGA 38 est fixée au 24 mai 2019.
- Il sera possible, dans la limite des dossards disponible, de s'inscrire sur place le samedi 25 mai 2019 pour le DGA 11. Les inscriptions sur places peuvent être réalisées Place du Sablas 07700 St Martin d'Ardèche :
 - Le vendredi 24 mai 2019 de 17h à 20h
 - Le samedi 24 mai 2019 de 7h30 à 8h30 pour le DGA (dans la limite des places disponibles).
 - Toute inscription après le 12 mai 2019 à 23h59 est ferme et définitive
 - Pour valider son inscription, un coureur devra fournir un certificat médical valide.

POINTS DE CONTROLES & RAVITAILLEMENTS

- Des postes de contrôles et de ravitaillements sont répartis le long du parcours. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement.

RETRAIT DES DOSSARDS

- Munissez-vous de la carte de retrait des dossards (sur votre smartphone ou imprimé) qui vous a été envoyé par e-mail.
- La remise des dossards se fait au village de course installé « Place du Sablas 07700 St Martin d'Ardèche » exclusivement sur les horaires suivants :
 - Vendredi 24 mai 2019 de 17h à 20h : pour toutes les courses
 - Samedi 25 mai 2019 :
 - GTGA 55 & TGA 38 : 5h30 à 6h30
 - TDB 23 : 6h30 à 7h30
 - DGA : 7h30 à 8h30
- Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne fournissons pas les épingles à nourrice pour accrocher le dossard.
- La présentation d'une pièce d'identité avec une photo est exigée en échange de la remise de dossard.

MATERIEL OBLIGATOIRE

Vous devez posséder le matériel obligatoire tout au long de la course (contrôles possibles à tout moment). L'organisation se réserve le droit de modifier cette liste en fonction des conditions météorologiques.

Matériel	GTGA 55 & TGA 38	TDB 23	DGA 11
Réserve d'eau	1 L	500 ml	500 ml
Réserve alimentaire	✓	✓	
Téléphone portable	✓	✓	✓
Couverture de survie	✓	✓	
Sifflet	✓	✓	
Bâtons	Strictement interdit		

RAPPEL IMPORTANT

- Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte ou traverse des voies de circulation.

BARRIERES HORAIRES

Nous imposons des barrières horaires pour votre sécurité. Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les coureurs doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quelque soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle). Le dossard d'un coureur mis hors ours est dévalidé (puce électronique enlevée) et le coureur n'est plus autorisé à poursuivre son parcours. Si malgré tout la personne décide de continuer à randonner, il le fait sous sa propre responsabilité. Si le parcours est modifié, les barrières horaires sont susceptibles de changer. Dans ce cas, vous serez prévenus au briefing ou directement lors du passage aux points de contrôle sur le parcours.

Les barrières horaires indiquées sur notre site internet sont prises pour références.

ABANDONS ET RAPATRIEMENTS

- Sauf dans le cas où l'état de santé du coureur nécessite une évacuation d'urgence, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle offrant une solution de rapatriement.
- Le coureur doit prévenir le responsable du poste de contrôle de sa décision d'abandonner afin qu'il invalide définitivement son dossard, et récupère la puce de son dossard. Dès lors, le coureur n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.
- En cas de volonté d'abandon en tout autre lieu du parcours, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste.
- En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles.



Le C.N.G.A travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement en étroite collaboration avec le SGGA. L'activité « Trail » se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et paysages exceptionnels. Cet environnement est fragile, chaque trailleur se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

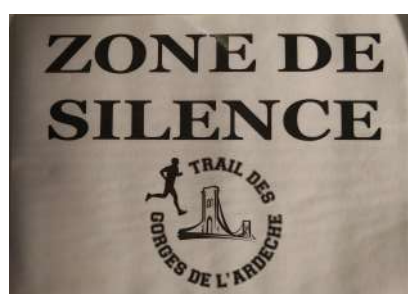
Les parcours traversent ou passent à proximité d'espaces naturels protégés : le site Natura 2000 de la Basse Ardèche Urgonienne ainsi que l'Espace Naturel Sensible des Gorges de l'Ardèche.

De part les intérêts paysagers, archéologiques, historiques, géomorphologiques, faunistiques et floristiques des Gorges de l'Ardèche, ce territoire de prédilection est protégé réglementairement afin de préserver plus d'un millier d'espèces végétales et animales telles que l'Aigle de Bonelli, le Faucon Pèlerin, le Vautour Percnoptère ou bien encore l'Alysson à gros fruits.



Aussi durant la course et afin de préserver ces espèces et plus particulièrement en période de reproduction, un certain nombre de règles sont à respecter sous peine de disqualification immédiate du coureur et son exclusion de la course :

- Rester sur le sentier principal de l'épreuve
- Respecter le balisage et ne pas utiliser les coupes de sentiers et les raccourcis déjà créés
- Ne pas piétiner les plantes protégées mise en défend le long du parcours par un système de protection
- Dans la totalité de la Réserve, veuillez rester le plus discret possible et plus particulièrement dans les zones découvertes. Un balisage spécifique sera mis en place pour vous indiquez les zones de silence à respecter.
- Transporter vos déchets jusqu'au prochain ravitaillement



INFORMATION DE SECURITE ET BALISAGE

BALISAGE



Il est composé de « jalons » en rubalise et de peinture biodégradable fluo. Les « jalons » sont composés d'un seul type de ruban. **La rubalise utilisée est exclusivement bleu et marqué « DECATHLON »**. Elle peut être accrochée à la végétation (arbre, buissons, ...)

En plus de la rubalise, des panneaux sur lesquels sont apposé le logo du trail des Gorges de l'Ardèche seront mis en place sur le parcours. Ces panneaux ont pour but de vous :

- Orienter
- Avertir d'un danger
- Donner une information

Si vous êtes perdu ou que vous constatez un défaut de balisage, merci de contacter le PC Parcours : 06 12 07 21 67.



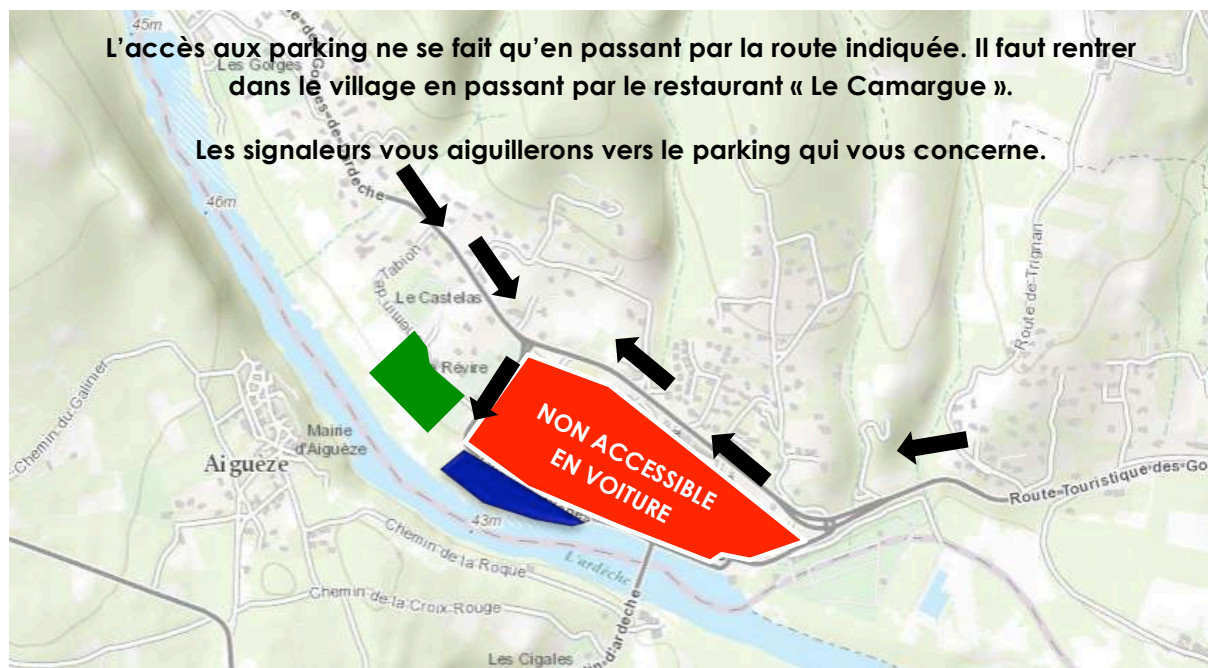
PROCEDURE DE SECOURS

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident :

1. Contactez les secours
 - En appelant le PC SECOURS au 06 79 58 42 35
 - En rejoignant le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle, aiguillage...)
 - En demandant à un autre coureur de prévenir les secours
2. Signalez votre position
 - Par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement...
 - Par l'usage d'un sifflet si nécessaire
3. Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire (forte chaleur : côté argenté à l'extérieur / froid intense : côté doré à l'extérieur)

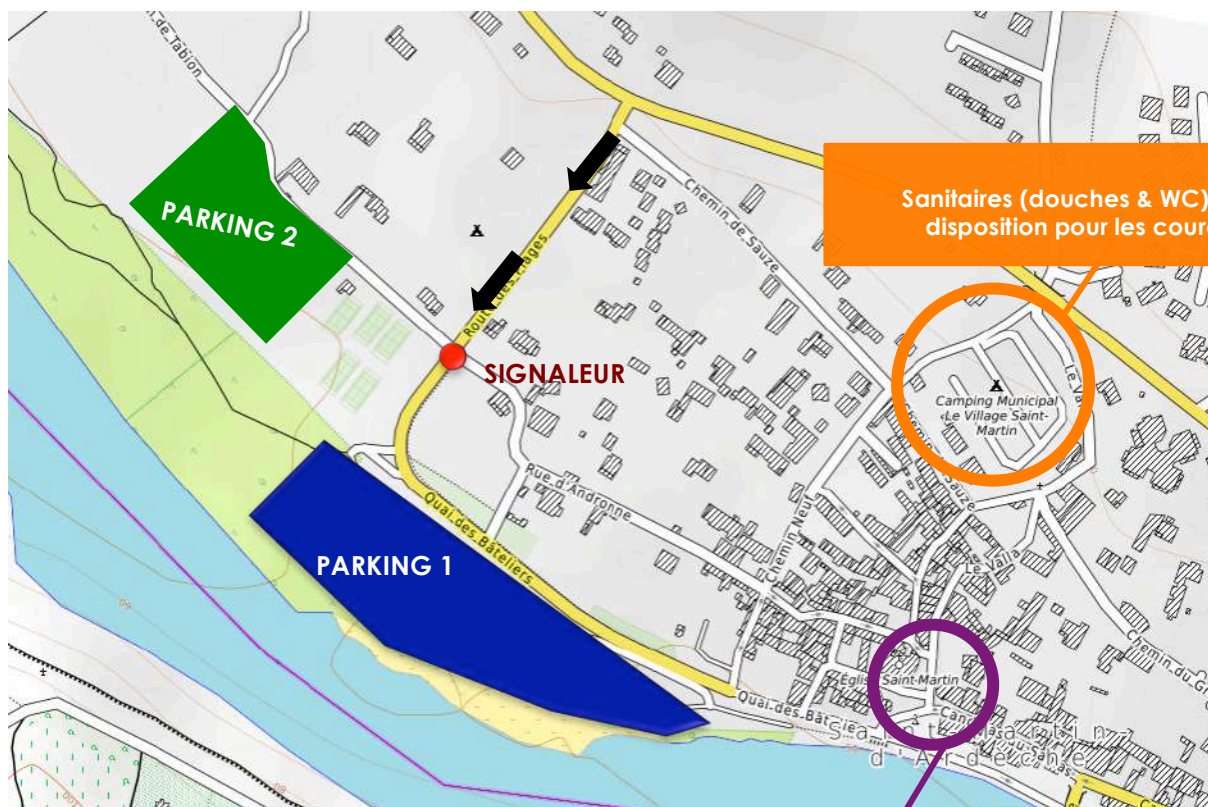
INFORMATIONS PRATIQUES

OU SE GARER ?



Attention : Le pont suspendu reliant Aiguèze (30760) et St Martin d'Ardèche sera fermé de 6h50 à 9h15.

VILLAGE COUREUR



QUESTIONS FREQUENTES

INSCRIPTIONS

- **Puis-je changer de course après m'être inscrit ?**
Toute inscription devient ferme et définitive à partir du 12 mai 2019 à 23h59. Les personnes déjà inscrites à cette date ou s'inscrivant après cette date ne peuvent pas modifier leur inscription pour basculer d'une course à l'autre.
- **Je ne pourrai pas courir, puis-je transmettre mon inscription à un ami ?**
Non, nous ne faisons pas de transfert de dossard après le 12 mai à 23h59.

SANITAIRES ET CONSIGNES

- **Des douches et sanitaires sont-ils disponibles sur place ?**
Oui, le camping municipal « Le Village » met à disposition des coureurs des douches et sanitaires. Ils seront indiqués dans le village.

COURSE ENFANT

- **Proposez-vous un service de garderie ?**
Le Trail des Gorges de l'Ardèche n'a pas la structure suffisante pour assurer la garde de vos enfants lors de la course. Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents ou adulte accompagnateur durant la totalité de l'événement.
- **Je ne pourrai pas accompagner mon enfant pour la course, est-ce qu'un autre adulte peut l'accompagner ?**
Les enfants nés entre 2010 et 2012 doivent impérativement être accompagnés d'un adulte durant la course. Si l'adulte accompagnateur n'est pas un parent, il devra être muni d'une autorisation des parents de l'enfant en question.

PARTENAIRES

DEPUIS 1989  **RENOVAT**
 BUREAU D'ÉTUDES ET DE RÉALISATION
 CONSTRUCTION DE MAISON INDIVIDUELLE
 PONT-ST-ESPRIT - TÉL.: 04 66 39 23 66 - www.renovat.net

L'ESTIVANT

CAMPING des Gorges 

Crotte Saint-Marcel 

 **Le Castélas**
 Résidence de Tourisme - 30760 Aiguèze
www.residencelecastelas.com
 Tél. : 04 66 82 18 76

Les Petits Oreillers 

 **LA LUNETTERIE**

 27 RUE VAUBAN - PONT SAINT ESPRIT - 04 66 39 36 34

Domaine du Grand Clos
 Vins - Amandes & Huile d'olives 
 St Martin d'Ardèche
 06 37 42 02 17 - 06 86 14 26 97

ESPACE LOISIRS
 Résidence vacances 

PIZZERIA DEL MANO
 Saint-Martin d'Ardèche
 Tél. 04 26 51 75 46 

Eric PISCINES 

restaurant **LA PAILLOTE** 

 **acroche aventure**

Melvita
 cosmétique bio française depuis 1983 

Chez Mickey
 Le Palaccio 



Crédit Mutuel 

Le Fournil Ardéchois
 Boulangerie - Pâtisserie
 Rue du Candélas
 07700 ST MARTIN D'ARDECHE 

 Agence RENAULT
GARAGE CHALVESCHE
 Dépannage 24h/24
 Vente véhicules neufs & occasions



 **La Région**
 Auvergne-Rhône-Alpes

ardèche
 LE DEPARTEMENT

 **LE GARD**
 DÉPARTEMENT
www.gard.fr

 **draga**
 communauté de communes

 **SAINTE MARTIN**
 Charvès



Aiguèze

 **SAINT MARCEL**
 D'ARDECHE