LAS QUATRAS CABANAS 2026

Horaire des départs 31 octobre

- LAS QUATRAS CABANAS : 8h30 Place de la Rende à Saurat
- LA VIRADA : 9h15 Place de la Rende à Saurat
- RANDONNÉE COMMENTÉE : 9h30 Place de la Rende à Saurat
- LA CAMINADA : 10h00 Place de la Rende à Saurat
- COURSE ANIMATION ENFANTS : 10h15 Place de la Rende à Saurat
- COURSES ADOS U14, U16, U18 : 14h00 Place de la Rende à Saurat

Parking et stationnement

Départ / Arrivée

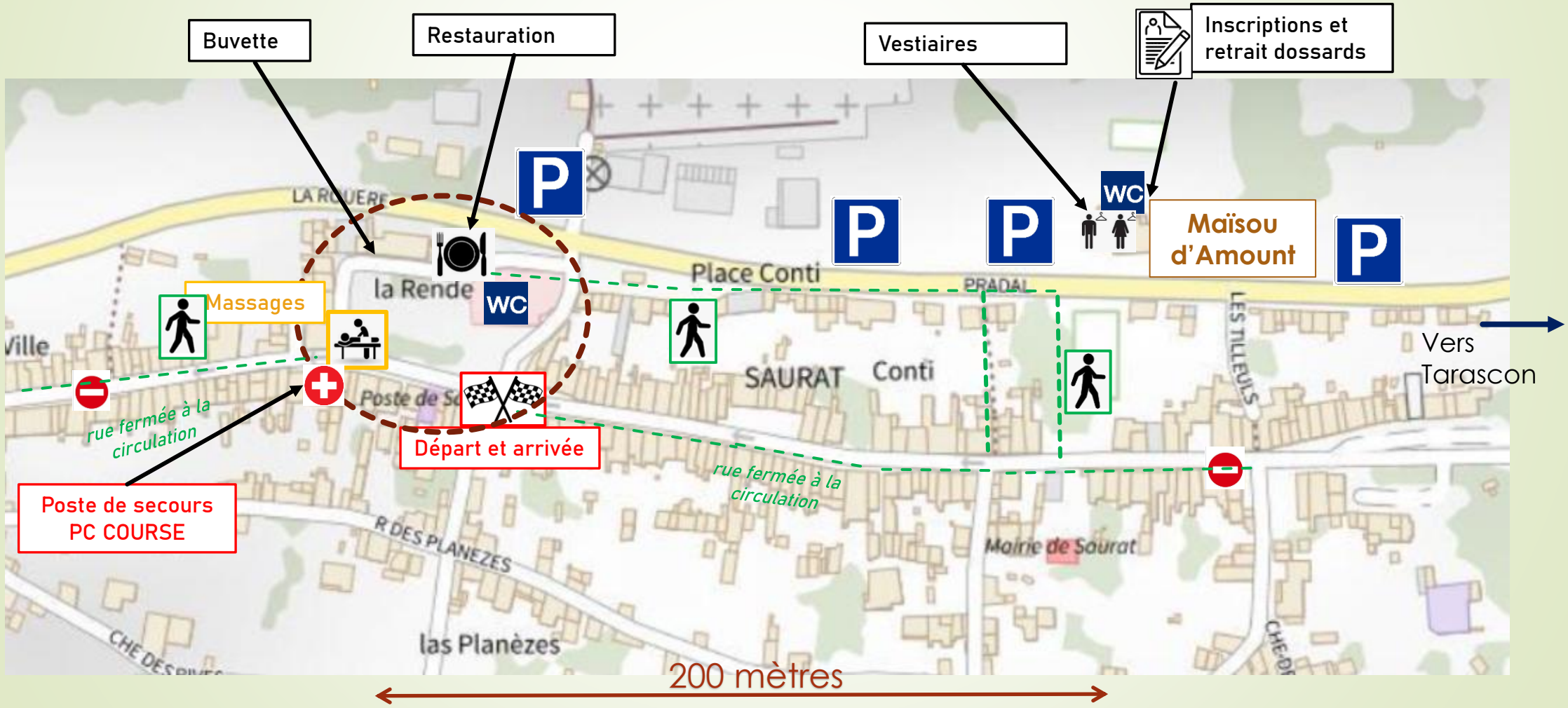


Inscription

- **IMPORTANT ! Capacité de stationnement limitée, privilégiez le co-voiturage :**

https://app.covoitrun.fr/blog/63_las-quatras-cabanas.html

Carte et informations pratiques



Retrait dossards



- Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité à la Maïsou d'Amount :
- le 30 octobre de 17h00 à 20h00,
- le 31 octobre, jusqu'à 30 minutes avant le départ des courses.

- Le PPS (parcours Prévention Santé) doit être réalisé sur https://pps.athle.fr/ et validé avant de retirer le dossard (Excepté pour les courses U18,U16,U14).
- Les coureurs doivent prévoir des épingles à nourrices, elles ne seront pas fournies.
- Les tickets repas (10 €) pourront être achetés soit lors du retrait des dossards, soit directement sur les stands après la course

Ravitaillements

Il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitaillements

Ecocup ou flasque personnelle **indispensable** (à la vente à la salle d'inscription si besoin)

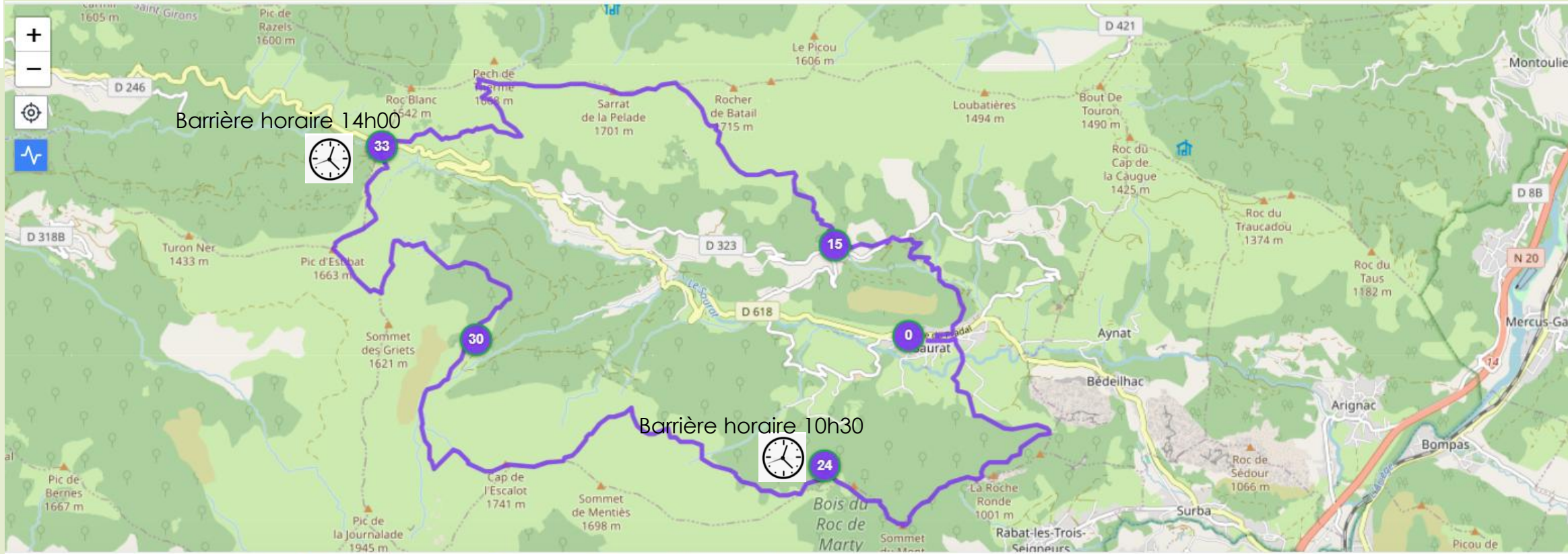
- LAS QUATRAS CABANAS : 4 ravitaillements liquide et solide aux 7eme, 15eme, 21eme, 30eme km
- LA VIRADA : 2 ravitaillements liquides et solides, aux 7eme, et 21eme kilomètre
- LA CAMINADA : 2 ravitaillements liquide et solide aux 6eme et 10eme km
- COURSES ADOS U14, U16, U18 : 1 ravitaillement liquide et solide, uniquement pour les parcours U16 et U18

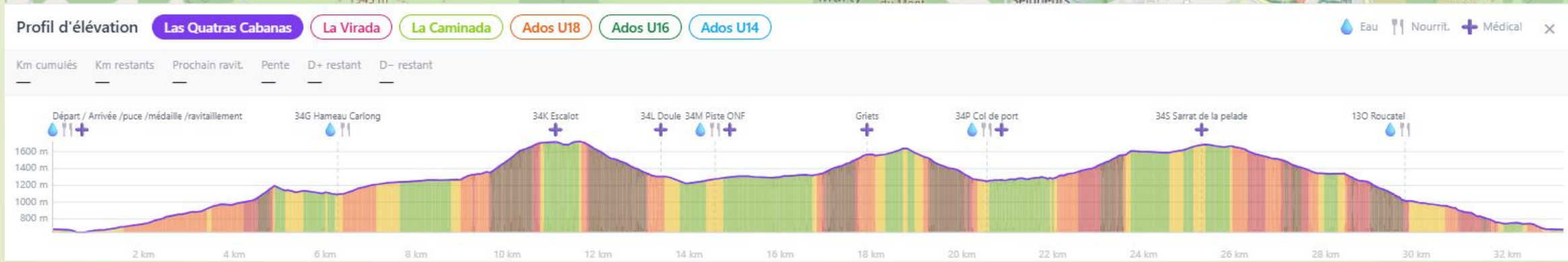
- Un ravitaillement à l'arrivée pour tous les participants de toutes les courses et randonnée est également prévu Place de la Rende.

- **Pas de déchets ou de matériel jetés dans la nature**

- **Tri des déchets pour les emballages**, déchets organiques et autres.

Profils et ravitaillements 34K





Parcours sur https://marmota-app.vercel.app/participant/las-quatras-cabanas-2026

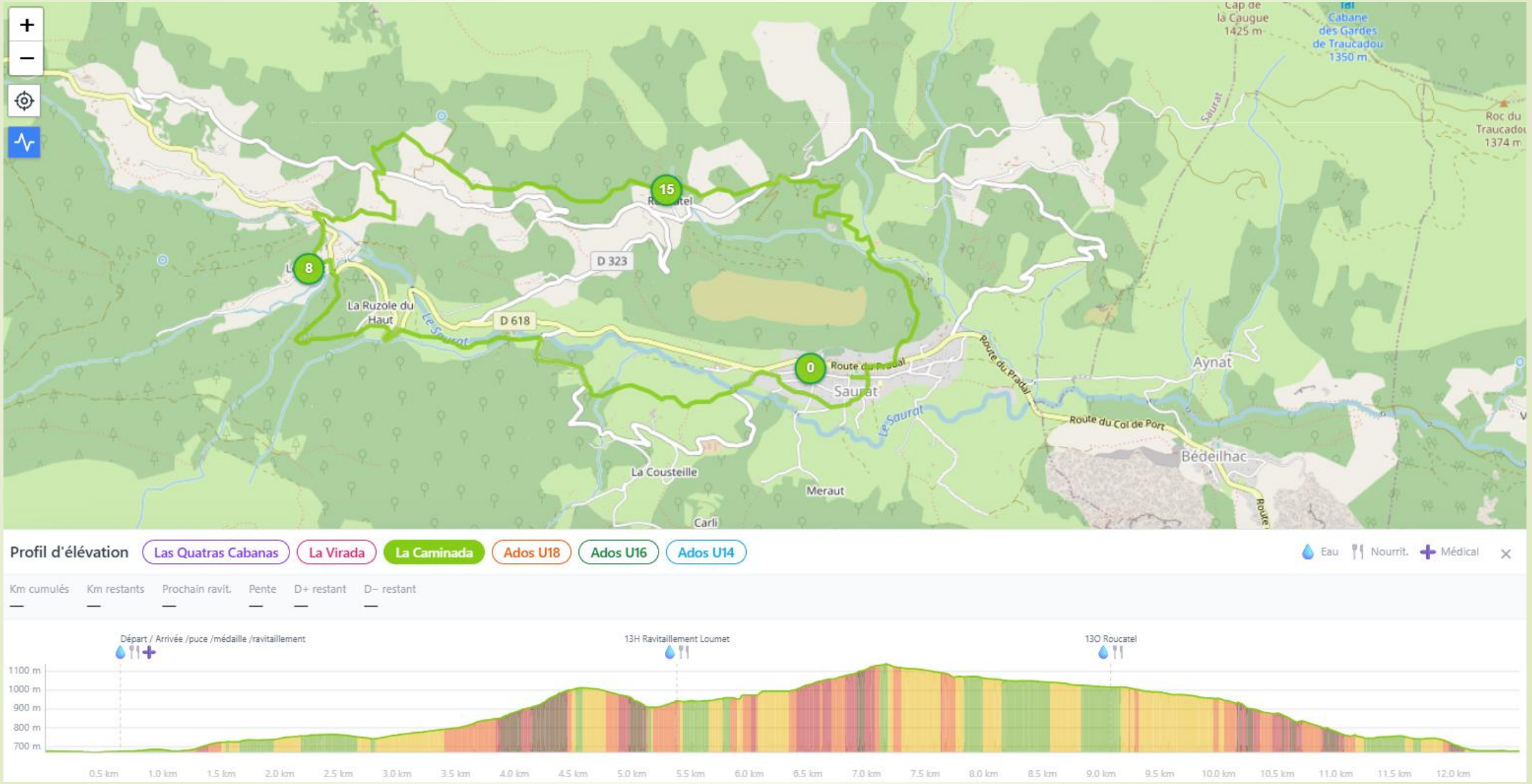
Profils et ravitaillements 25K





Parcours sur https://marmota-app.vercel.app/participant/las-quatras-cabanas-2026

Profils et ravitaillements 13K



Parcours sur https://marmota-app.vercel.app/participant/las-quatras-cabanas-2026

Profils et ravitaillements course ados





Matériel obligatoire

- Pour le 34K et 25K uniquement

	Obligatoire	Obligatoire, mais pouvant être allégé la veille de la course
Une réserve d'eau de 500 ml	✓	
Un téléphone portable, allumé en permanence avec données mobile et géolocalisation enclenchée, ayant enregistré le numéro du PC course 06 70 88 45 25	✓	
Une couverture de survie	✓	
Un sifflet	✓	
Une veste imperméable (type goretex ou équivalent)	✓	
Un bonnet		✓
une paire de gants		✓
un vêtement chaud pour le haut du corps avec des manches longues		✓

- En fonction des conditions météorologiques, le matériel obligatoire pourra être allégé la veille de la course
- Si un élément du matériel obligatoire manque à l'entrée du sas de départ, le coureur ne pourra pas prendre le départ.
- Pour les personnes allergiques aux piqûres d'insectes, nous vous demandons d'emporter avec vous le matériel recommandé par votre médecin. Nous vous remercions également de nous communiquer préalablement par e-mail votre carte ou fiche d'allergie indiquant votre allergie et la conduite à tenir.

Puce de chronométrage

- Pensez à mettre votre puce sur la chaussure et pas ailleurs (sac,poche,..) car vous risquez de ne pas être chronométrés et donc ne pas être classés



- La puce devra être restituée à l'arrivée

Balisage





Uniquement piquets rouge Ariège terre de trail avec panneaux et flèches directionnelles

Pas de rubalise sur le parcours !

Abandons

- **Abandon possible uniquement sur un point de contrôle disposant d'un accès voiture.**
- **Tout abandon devra être signalé au serre-file ou au responsable du poste de contrôle le plus proche, ou au PC course 06 70 88 45 25 (numéro indiqué sur le dossard).**
- **<u>Ce point est très important pour la sécurité car si nous n'avons pas cette information d'abandon, nous allons venir vous chercher sur le parcours.</u>**
- **Si vous refusez la solution de rapatriement qui vous sera proposée ou choisissez de quitter ce point, vous ne serez plus sous la responsabilité de l'organisation à compter de ce moment.**

- **<u>La puce d'enregistrement doit être restituée par le participant au poste ou à l'arrivée.</u>**

Confort et accueil au village



Place de la Rende

- Service médical, service secours
- Masseurs
- Buvette
- Restauration
- Artisans locaux

Confort et accueil au village



Maïsou d'Amount

- **Retrait des dossards le 30 octobre de 17h00 à 20h00 et le 31 octobre 30 min avant chaque course**

- **Vestiaires (pas de douche, mais un espace propre et au chaud pour se changer)**

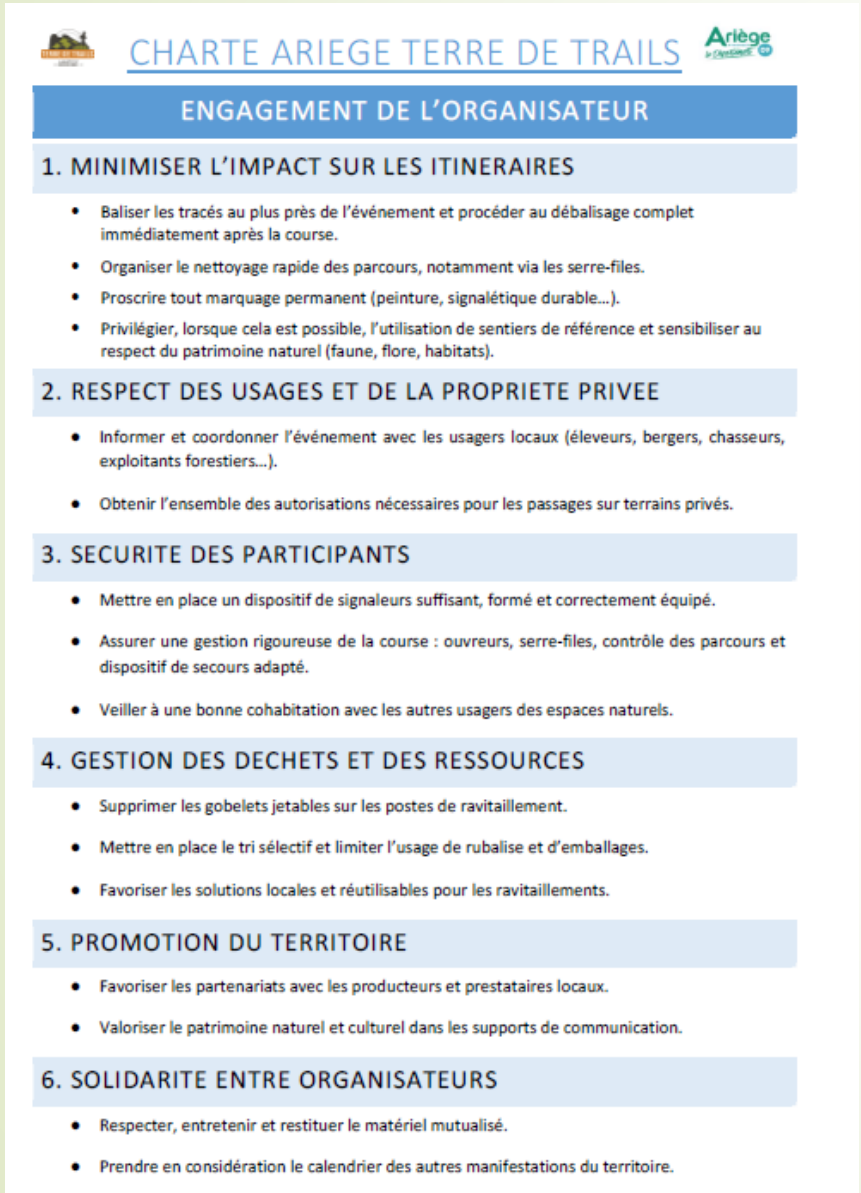
Récompenses

- Seront récompensés :
  - Les 3 premiers hommes et femmes de chaque course
  - Le 1er et la 1ère par catégorie par tranche d'âge sur la base des catégories FFA à condition qu'il y ait au moins 3 inscrits par catégorie.

- Heures approximative de remise des prix :
  - Pour le 13K et le 25K : 13h30, place de la Rende
  - Pour le 34K et les courses U14, U16, U18 : 15h00 place de la Rende

Charte Ariège Terre de Trails

Nous nous engageons à :



CHARTE ARIEGE TERRE DE TRAILS

ENGAGEMENT DE L'ORGANISATEUR

1. MINIMISER L'IMPACT SUR LES ITINERAIRES

- Baliser les tracés au plus près de l'événement et procéder au débalisage complet immédiatement après la course.
- Organiser le nettoyage rapide des parcours, notamment via les serre-files.
- Proscrire tout marquage permanent (peinture, signalétique durable…).
- Privilégier, lorsque cela est possible, l'utilisation de sentiers de référence et sensibiliser au respect du patrimoine naturel (faune, flore, habitats).

2. RESPECT DES USAGES ET DE LA PROPRIETE PRIVEE

- Informer et coordonner l'événement avec les usagers locaux (éleveurs, bergers, chasseurs, exploitants forestiers…).
- Obtenir l'ensemble des autorisations nécessaires pour les passages sur terrains privés.

3. SECURITE DES PARTICIPANTS

- Mettre en place un dispositif de signaleurs suffisant, formé et correctement équipé.
- Assurer une gestion rigoureuse de la course : ouvreurs, serre-files, contrôle des parcours et dispositif de secours adapté.
- Veiller à une bonne cohabitation avec les autres usagers des espaces naturels.

4. GESTION DES DECHETS ET DES RESSOURCES

- Supprimer les gobelets jetables sur les postes de ravitaillement.
- Mettre en place le tri sélectif et limiter l'usage de rubalise et d'emballages.
- Favoriser les solutions locales et réutilisables pour les ravitaillements.

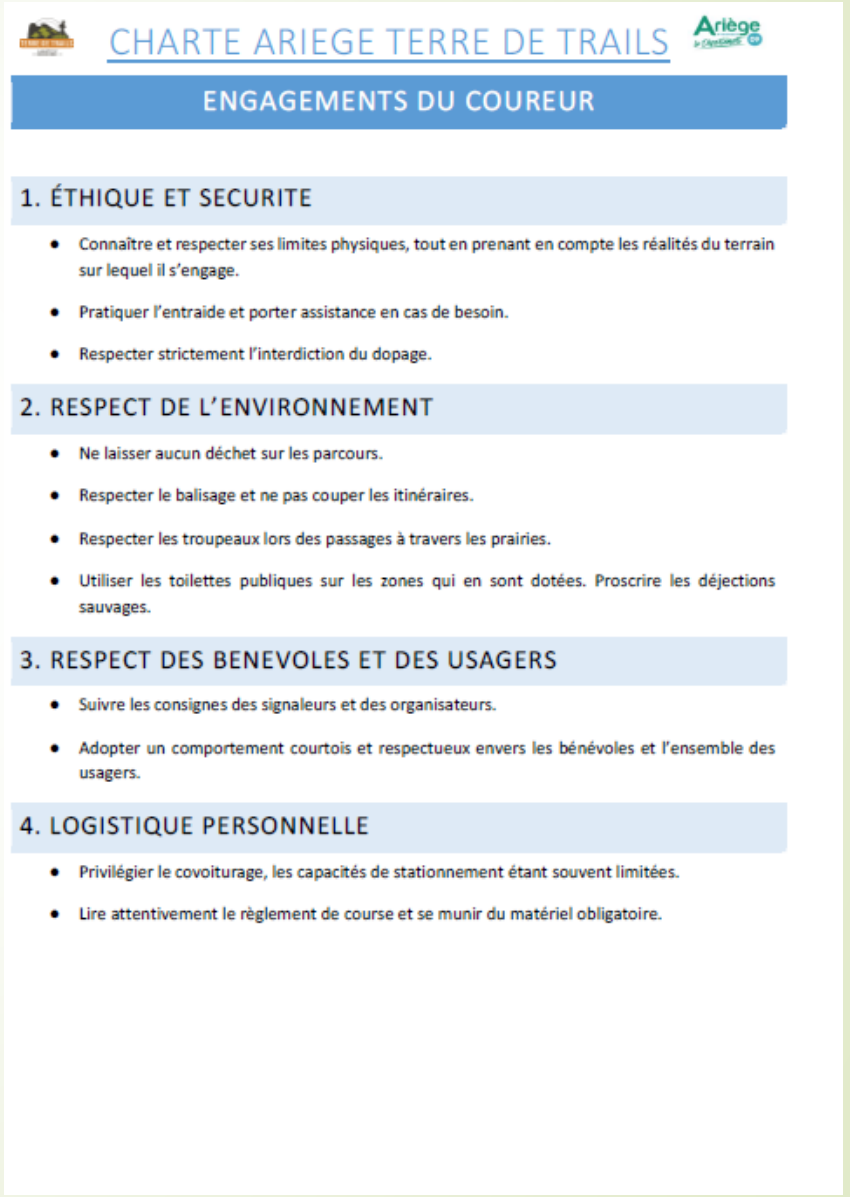
5. PROMOTION DU TERRITOIRE

- Favoriser les partenariats avec les producteurs et prestataires locaux.
- Valoriser le patrimoine naturel et culturel dans les supports de communication.

6. SOLIDARITE ENTRE ORGANISATEURS

- Respecter, entretenir et restituer le matériel mutualisé.
- Prendre en considération le calendrier des autres manifestations du territoire.

Nous vous demandons :



CHARTE ARIEGE TERRE DE TRAILS

ENGAGEMENTS DU COUREUR

1. ÉTHIQUE ET SECURITE

- Connaître et respecter ses limites physiques, tout en prenant en compte les réalités du terrain sur lequel il s'engage.
- Pratiquer l'entraide et porter assistance en cas de besoin.
- Respecter strictement l'interdiction du dopage.

2. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- Ne laisser aucun déchet sur les parcours.
- Respecter le balisage et ne pas couper les itinéraires.
- Respecter les troupeaux lors des passages à travers les prairies.
- Utiliser les toilettes publiques sur les zones qui en sont dotées. Proscrire les déjections sauvages.

3. RESPECT DES BENEVOLES ET DES USAGERS

- Suivre les consignes des signaleurs et des organisateurs.
- Adopter un comportement courtois et respectueux envers les bénévoles et l'ensemble des usagers.

4. LOGISTIQUE PERSONNELLE

- Privilégier le covoiturage, les capacités de stationnement étant souvent limitées.
- Lire attentivement le règlement de course et se munir du matériel obligatoire.

Le mot de la fin

- Notre objectif dans la réalisation de cette manifestation est de vous faire découvrir, au travers d'un évènement sportif et du dépassement de soi, les richesses et la beauté de la vallée de Saurat.

- Nous souhaitons que cette course se déroule dans les meilleures conditions de fair-play, de respect et d'entraide entre les participants, et de préservation du milieu naturel.

- Nous espérons que ces tracés vous apporteront autant de plaisir à les parcourir que nous en avons eu à les préparer.

- Nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne course !