



LAS QUATRAS CABANAS

2025

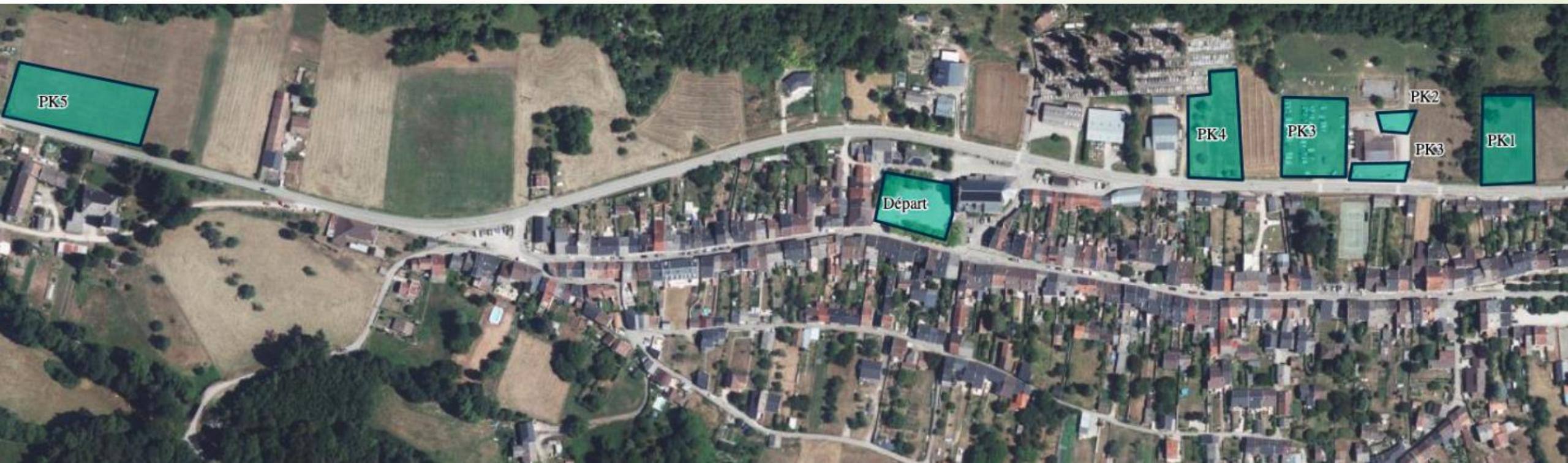


Horaire des départs 1^{er} novembre

- ▶ **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



► **IMPORTANT ! Capacité de stationnement limitée : Privilégiez le co-voiturage**



Retrait dossards



- ▶ Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité à la Maisou d'Amount :
 - ▶ le 31 octobre de 17h00 à 20h00,
 - ▶ le 1^{er} novembre, 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



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



Balisage



Fanions Ariège terre de trail



Piquets Ariège terre de trail



Panneaux, flèches

Pas de rubalise sur le parcours !



Ravitaillements

Ecocup ou flasque personnelle indispensable. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

- **LAS QUATRAS CABANAS : 4** ravitaillements liquide et solide aux **7eme, 15eme, 21eme, 30eme km**
- **LA VIRADA : 3** ravitaillements liquides et solides, aux **6eme, 13eme 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 : départ 8h30

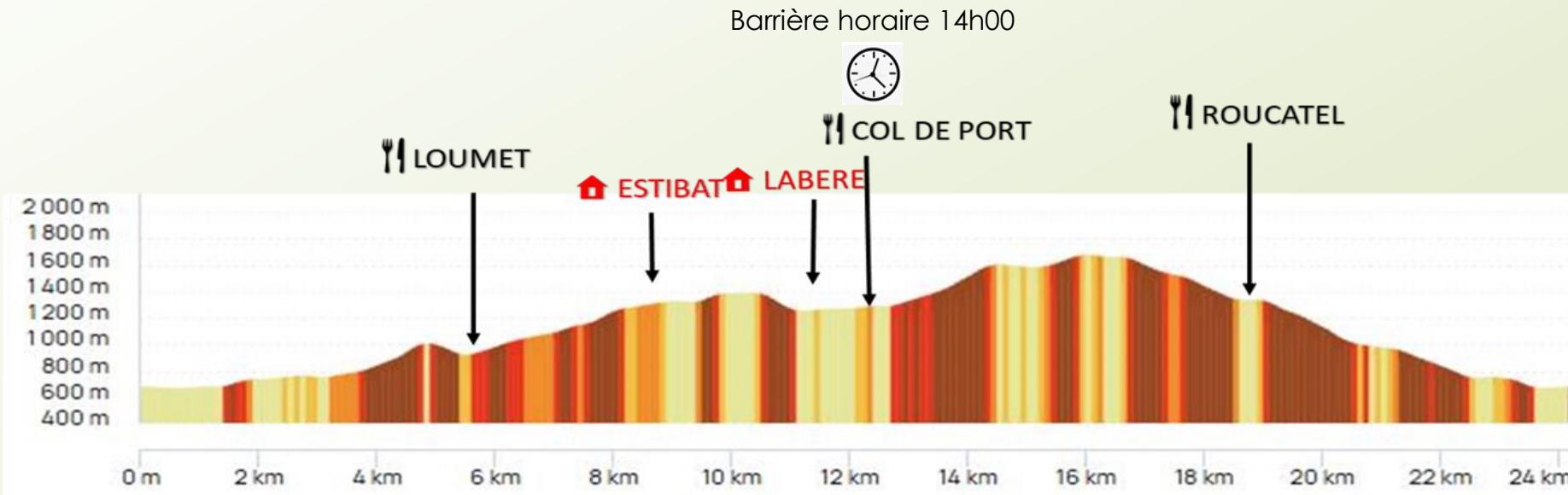


Ravitaillement solide et liquide sur tous les points



Profils et ravitaillements

► 25K : départ 9h15

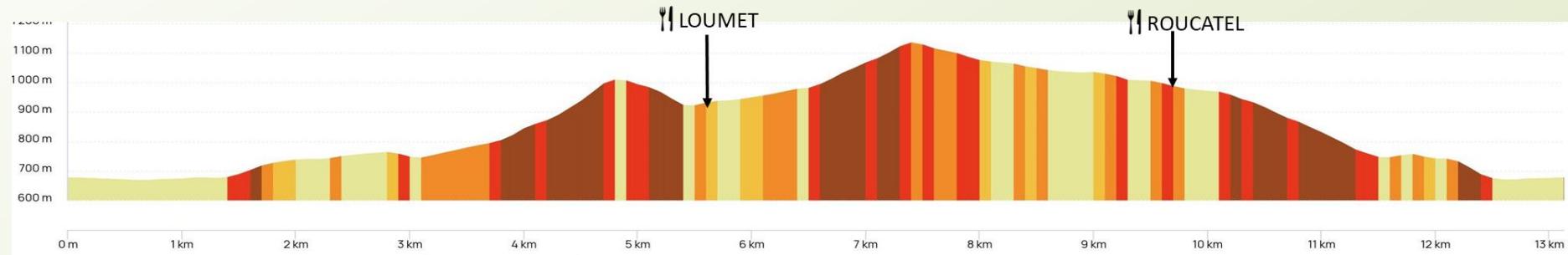


Ravitaillement solide et liquide sur tous les points



Profils et ravitaillements

► 13K : départ 10h00



Ravitaillement solide et liquide sur tous les points



Profils et ravitaillements

- ▶ Courses U18, U16,U14
- ▶ départ 14h00





Abandons

- ▶ 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).
- ▶ **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.**
- ▶ **La puce d'enregistrement sera remis par le participant au poste ou à l'arrivée.**
- ▶ Le participant ayant abandonné pourra quitter la course et rentrer par ses propres moyens s'il le souhaite. Dans ce cas, l'organisation n'est plus responsable du retour du participant au point de départ.



Confort et accueil au village



Place de la Rende

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



Confort et accueil au village

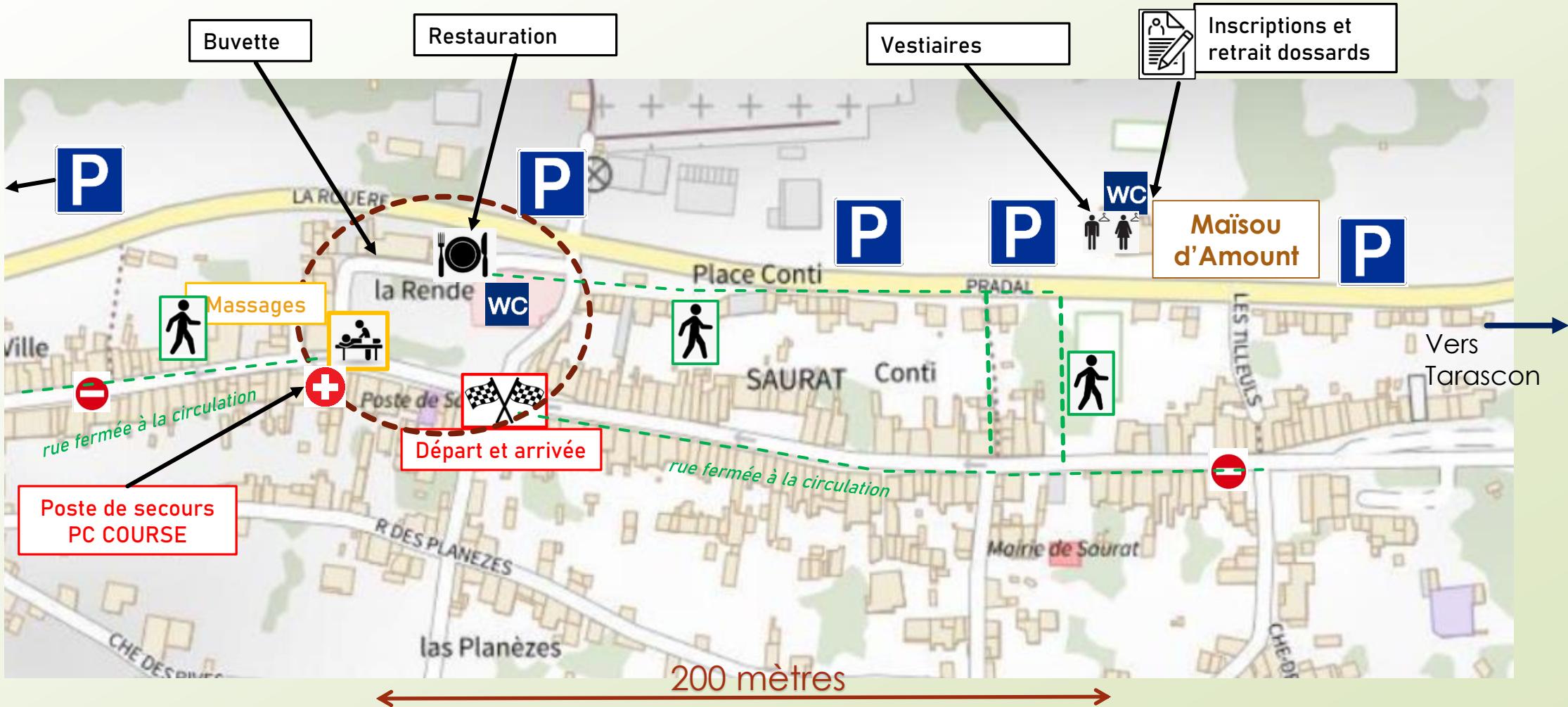


Maïsou d'Amount

- ▶ **Retrait des dossards le 31 octobre de 17h00 à 20h00 et le 1^{er} novembre 30 min avant chaque course**
- ▶ **Vestiaires (pas de douche, mais un espace propre et au chaud pour se changer)**



Carte et informations pratiques





Ethique

- ▶ 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.