



GAPENCIMES

PROGRAMME 2023

LA VILLE DE **GAP** PRÉSENTE



TRAIL GAPEN' CIMES



30 SEPT.
& 1^{ER} OCT.
2023

6 COURSES
6 DISTANCES

**NOU
VEAU** KM VERTICAL

GAPENCIMES.FR

PROGRAMME 2023

KV

Départ 9h30 Avenue de Charance
Possibilité de s'inscrire sur place

En Individuel à partir de la
catégorie Junior

En Relais à 2 ou 4 à partir de la
catégorie Benjamin

4,6 Km

911 m D+

2 barrières horaires

TRAIL ENFANTS

Départ 16h30 Parc de la Pépinière

500 m pour les 7-9 ans

1,3 km pour les 10-13 ans

2 km pour les 14-15 ans

1 goûter

Gratuit

SAMEDI

TRAIL ST MENS

Départ 13h Parc de la pépinière

15,3 Km

556 m D+

A partir de la catégorie Junior

1 ravito

1 Barrière horaire

TRAIL P'TIT ST MENS

Départ 13h Parc de la pépinière

10,6 Km

336 m D+

A partir de la catégorie Cadet

1 ravito

1 Barrière horaire

TRAIL ROSE

Echauffement à 15h30

Départ 16h Parc de la pépinière

A partir de la catégorie Minime

6,9 Km

243 m D+

1 ravito eau

DIMANCHE

MARATHON DES 3 COLS

Départ 7h30 Domaine de Charance

48,6 Km

2362 m D+

A partir de la catégorie Espoir

2 ravitos

2 barrières horaires

TRAIL DES CRÊTES

Départ 9h Domaine de Charance

29,4 Km

1389 m D+

A partir de la catégorie Espoir

1 ravito

1 barrière horaire

SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2023

PROGRAMME DETAILLE

.....> **A CHARANCE**

De 7h30 à 8h30 : Inscription sur place du KV/ **Pré de la Danse**

De 7h30 à 8h30 : Retrait des dossards du KV/ **Pré de la Danse**

De 7h30 à 8h30 : Retrait des dossards Challenge Supers Héros/ **Pré de la Danse**

9h30 : Départ du KV/ **Avenue de Charance**

11h30 : Remise des récompenses du KV / **Pré de la Danse**

.....> **A LA PEPINIERE / BLACHE**

De 8h à 18h : Ouverture du salon de la Forme / **Pépinière**

De 8h à 12h : Inscription sur place du Trail St Mens & P'tit St Mens/ **Blâche**

De 8h à 12h : Retrait des dossards du Trail St Mens & P'tit St Mens/ **Blâche**

De 8h à 15h : Inscription sur place du Trail Rose / **Blâche**

De 8h à 15h : Retrait des dossards du Trail Rose / **Blâche**

13h : Départ du Trail St Mens et P'tit St Mens / **Pépinière**

De 14h à 18h : Inscription sur place Trail des Crêtes & 3 Cols / **Blâche**

De 14h à 18h : Retrait des dossards Trail des Crêtes & 3 cols / **Blâche**

14h45 : Remise des récompenses du Trail St Mens et P'tit St Mens/ **Kiosque**

15h30 : Echauffement du Trail Rose / **Kiosque**

16h : Tirage au sort & Départ du Trail Rose / **Pépinière**

De 16h à 16h30 : Inscription sur place Trail Enfants / **Kiosque**

16h30 : Animation Trail Enfants de 2015 - 2017 / **Pépinière**

16h45 : Animation Trail Enfants de 2013 - 2014 / **Pépinière**

17h : Animation Trail Enfants de 2009 - 2012 / **Pépinière**

18h : Fin de la 1ère journée



DIMANCHE 1 OCTOBRE 2023

PROGRAMME DETAILLE

.....> A LA PEPINIERE / BLACHE

De 6h30 à 6h50 : Départ Navettes pour le Trail des 3 cols / Alparena

De 8h à 8h20 : Départ Navettes pour le Trail des Crêtes / Alparena

De 9h à 18h : Stand Massage / **Blâche**

14h : Remise des récompenses Trail Crêtes - 3 cols - Supers Héros / **Blâche**

18h : Fin de la 2ème journée

.....> A CHARANCE

7h30 : Départ du trail des 3 cols/ **Parking**

9h : Départ du Trail des Crêtes / **Parking**



PROGRAMME PAR TRAIL

KILOMETRE VERTICAL

Samedi 7h30 à 8h30 : Inscription sur place du KV/ **Pré de la Danse**

Samedi 7h30 à 8h30: Retrait des dossards du KV/ **Pré de la Danse**

Samedi 9h30 : Départ du KV/ **Avenue de Charance**

Samedi 10h05 : Arrivée des premiers du KV/ **Pic de Charance**

Samedi 11h30 : Arrivée des derniers du KV/ **Pic de Charance**

Samedi 11h30 : Remise des récompenses du KV / **Pré de la Danse**

ST MENS & P'TIT ST MENS

Samedi 8h à 12h : Inscription sur place Trail St Mens & P'tit St Mens/ **Blâche**

Samedi 8h à 12h : Retrait des dossards Trail St Mens & P'tit St Mens/ **Blâche**

Samedi 13h : Départ du Trail St Mens et P'tit St Mens / **Pépinrière**

Samedi 13h59 : Arrivée des premiers du P'tit St Mens/ **Pépinrière**

Samedi 14h11 : Arrivée des premiers du St Mens/ **Pépinrière**

Samedi 14h45 : Remise des récompenses Trail St Mens & P'tit St Mens/ **Kiosque**

Samedi 15h26 : Arrivée des derniers du P'tit St Mens/ **Pépinrière**

Samedi 16h13 : Arrivée des derniers du St Mens/ **Pépinrière**

TRAIL ROSE

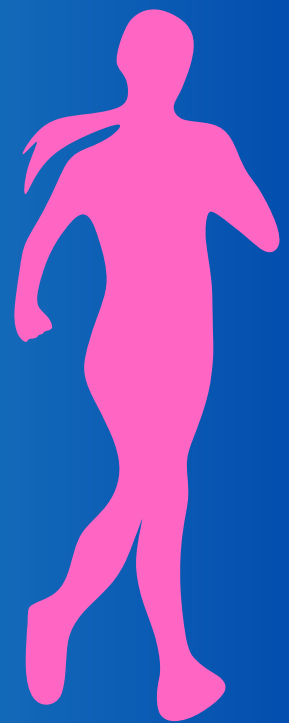
Samedi 8h à 15h : Inscription sur place du Trail Rose / **Blâche**

Samedi 8h à 15h : Retrait des dossards du Trail Rose / **Blâche**

Samedi 16h : Tirage au sort & Départ du Trail Rose / **Pépinrière**

Samedi 16h40 : Arrivée des premiers du Trail Rose/ **Pépinrière**

Samedi 18h : Arrivée des derniers du Trail Rose/ **Pépinrière**



TRAIL ENFANTS

Samedi 16h à 16h30 : Inscription sur place Trail Enfants / **Blâche**

Samedi 16h30 : Animation Trail Enfants de 2015 - 2017 / **Pépinière**

Samedi 16h45 : Animation Trail Enfants de 2013 - 2014 / **Pépinière**

Samedi 17h : Animation Trail Enfants de 2009 - 2012 / **Pépinière**

TRAIL DES CRETES

Samedi de 14h à 18h : Inscription sur place Trail Crêtes / **Blâche**

Samedi 14h à 18h : Retrait des dossards Trail des Crêtes / **Blâche**

Dimanche 8h à 8h20 : Départ Navettes pour le Trail des Crêtes / **Alparena**

Dimanche 9h : Départ du trail des Crêtes / **Parking Charance**

Dimanche 11h30 : Arrivée des premiers du Trail des Crêtes / **Pépinière**

Dimanche 14h : Remise des récompenses Trail Crêtes / **Blâche**

Dimanche 15h30 : Arrivée des derniers du Trail des Crêtes / **Pépinière**

TRAIL DES 3 COLS

Samedi de 14h à 18h : Inscription sur place Trail des 3 cols / **Blâche**

Samedi 14h à 18h : Retrait des dossards Trail des 3 cols / **Blâche**

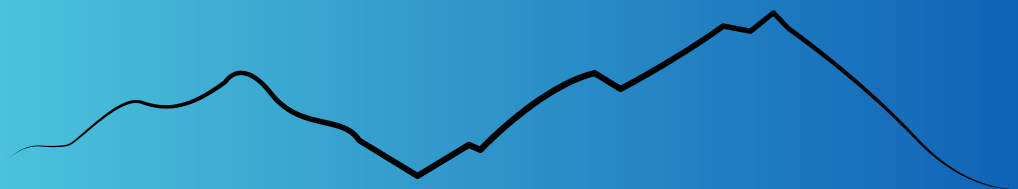
Dimanche 6h30 à 6h50 : Départ Navettes Trail des 3 cols / **Alparena**

Dimanche 9h : Départ du Trail des Crêtes / **Parking Charance**

Dimanche 11h40 : Arrivée des premiers du Trail des 3 cols / **Pépinière**

Dimanche à partir de 14h : Remise des récompenses Trail des 3 cols / **Blâche**

Dimanche 17h50 : Arrivée des derniers du Trail des 3 cols / **Pépinière**



CHALLENGE DES SUPERS HEROS

INSCRIPTION UNIQUEMENT EN LIGNE

Samedi 7h30 à 8h30 : Retrait dossards Challenge Supers Héros/ **Pré de la Danse**

Samedi 9h30 : Départ du KV/ **Avenue de Charance**

Samedi 11h30 : Remise des récompenses du KV / **Pré de la Danse**

Samedi 13h : Départ du Trail St Mens / **Pépinière**

Samedi 14h45 : Remise des récompenses Trail St Mens / **Kiosque**

Dimanche 8h à 8h20 : Départ Navettes pour le Trail des Crêtes / **Alparena**

Dimanche 9h : Départ du trail des Crêtes / **Parking Charance**

Dimanche à partir de 14h : Remise des récompenses Trail Crêtes / **Blâche**

Dimanche à partir de 14h : Remise récompenses Challenge S.H / **Blâche**



**Pas de navette prévue par l'organisation
pour se déplacer de Charance à la Pépinière le Samedi**



POUR TOUTE QUESTION

CONTACTEZ-NOUS

DIRECTION DES SPORTS

sport@ville-gap.fr

04 92 53 24 21

