



GAPENCIMES

ROADBOOK 2023

LA VILLE DE **GAP** PRÉSENTE



TRAIL GAPEN' CIMES



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

NOU VEAU KM VERTICAL

6 COURSES
6 DISTANCES

GAPENCIMES.FR



PRESENTATION

DE L'EVENEMENT



Le **Trail Gapen'cimes** est le rendez-vous Sportif et Festif incontournable du début d'automne des gapençais et gapençaises.

Né en 2008 à l'initiative de l'Office Municipal des Sports de Gap, il est aujourd'hui porté par la Ville de Gap.

Support de nombreux championnats :

- Championnat du Monde de course en Montagne en 1993
 - Championnats d'Europe de course en montagne cadets en 2013
 - Championnats d'Europe de course en montagne juniors et séniors en 2014
 - Championnats de France de course en montagne en 2012
 - 1ers Championnats de France de trail en 2013,
- les parcours permettent de passer de la ville à la montagne en quelques mètres.

Tous les champions du trail français sont venus sur les sentiers du Gapen'cimes : Sylvain Court, Maud Gobert, Caroline Chaverot, Erik Clavery, Julien Rancon, Stéphane Ricard, François D'Haene, Alexandre Fine, Nélie Clément, Nicolas Martin, Thibaut Garrivier...

L'édition 2023 du Trail Gapen'cimes aura lieu les **30 septembre et 1er octobre à Gap (05)**

LE GAPEN'CIMES EN QUELQUES CHIFFRES



2500 traileurs



7 parcours



200 bénévoles



15 éditions

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

660 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

240 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 + 1 ravito eau

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

INSCRIPTION

Il est recommandé de s'inscrire en ligne sur le site de l'évènement jusqu'au mercredi 27 septembre à 23h59

<https://gapencimes.fr/>



Les inscriptions sur place se font uniquement le SAMEDI 30 septembre :

KV : de 7h30 à 8h30 au Pré de la Danse à Charance (Individuel et Relais)

Trail St Mens & P'tit St Mens : de 8h à 12h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail Rose : de 8h à 15h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail Enfants : de 16h à 16h30 à la Pépinière

Trail des Crêtes : de 14h à 18h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail des 3 cols : de 14h à 18h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Challenge des Supers Héros : PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE

RETRAIT DES DOSSARDS



Le retrait des dossards se fait uniquement le SAMEDI 30 septembre sur présentation d'une pièce d'identité officielle, et dans la limite des dossards disponibles :

KV : de 7h30 à 8h30 au Pré de la Danse à Charance

Trail St Mens & P'tit St Mens : de 8h à 12h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail Rose : de 8h à 15h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail Enfants : de 16h à 16h30 à la Pépinière

Trail des Crêtes : de 14h à 18h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Trail des 3 cols : de 14h à 18h à la Blâche (9 cours du Vieux Moulin)

Challenge des Supers Héros : de 7h30 à 8h30 au Pré de la Danse à Charance



LES EPINGLES A NOURRICE NE SONT PAS FOURNIES

BUVETTE & RESTAURATION

SAMEDI :

Buvette : Une buvette sera proposée par l'OMS de la Ville de Gap.

DIMANCHE :

Buvette : Une buvette sera proposée par l'OMS de la Ville de Gap.

Restauration : Un ticket repas sera remis avec le sac de course pour tous les participants du trail des Crêtes et des 3 cols.

Possibilité d'achat de tickets pour les accompagnants sur place.

LIEUX D'ACCUEIL

La Blèche : 9 Cour du Vieux Moulin, 05000 Gap

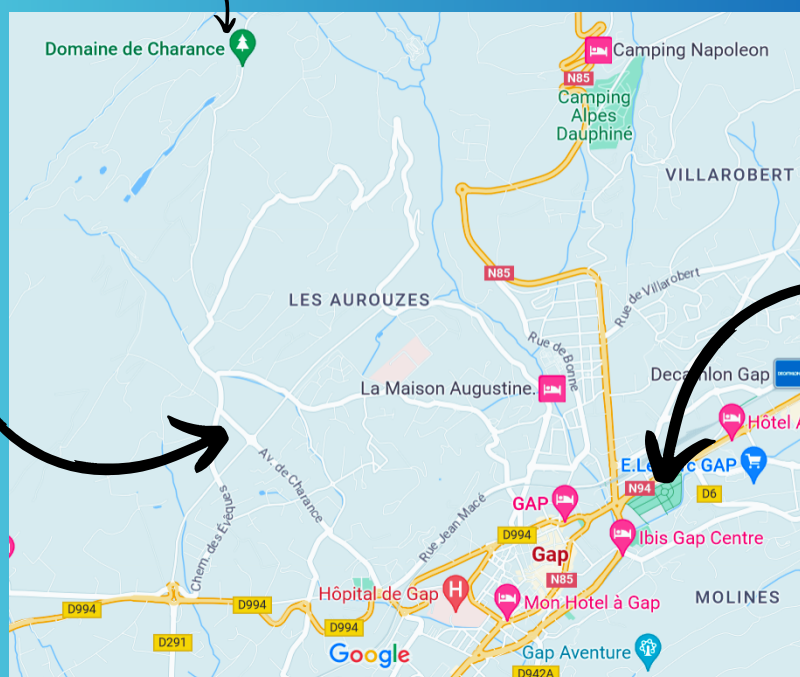
La pépinière : Avenue Maréchal Foch, 05000 Gap

Charance : Domaine de Charance, quartier Charance, 05000 Gap

Inscription sur place + Retrait dossards + Navette KV

Retrait dossards Supers Héros

Départ Trail des Crêtes et 3 cols



Départ KV

**Inscriptions sur place
Retrait dossards
Mens / P'tit St Mens / Rose /
Enfants / Crêtes / 3 cols**

**Départ Mens/ P'tit St Mens
/ Rose / Enfants**

**Arrivée Mens/ P'tit St Mens/
/ Crêtes / 3 cols /
Rose/ Enfants**

**Remise des récompenses
Buvette
Village de la Forme**

KILOMETRE VERTICAL

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Inscription & Retrait Dossard : de 7h30 à 8h30 / **Pré de la Danse**

Tarif sur place : 20€ en individuel / 30€ par équipe de 2 / 50€ par équipe de 4

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non :

- **En Individuel** : à partir de la catégorie FFA Junior (2005 et avant)
- **En relais** : Relais par 4 à partir de la catégorie FFA Benjamin (2012 et avant), Relais par 2 à partir de la catégorie FFA Cadet (2008 et avant)

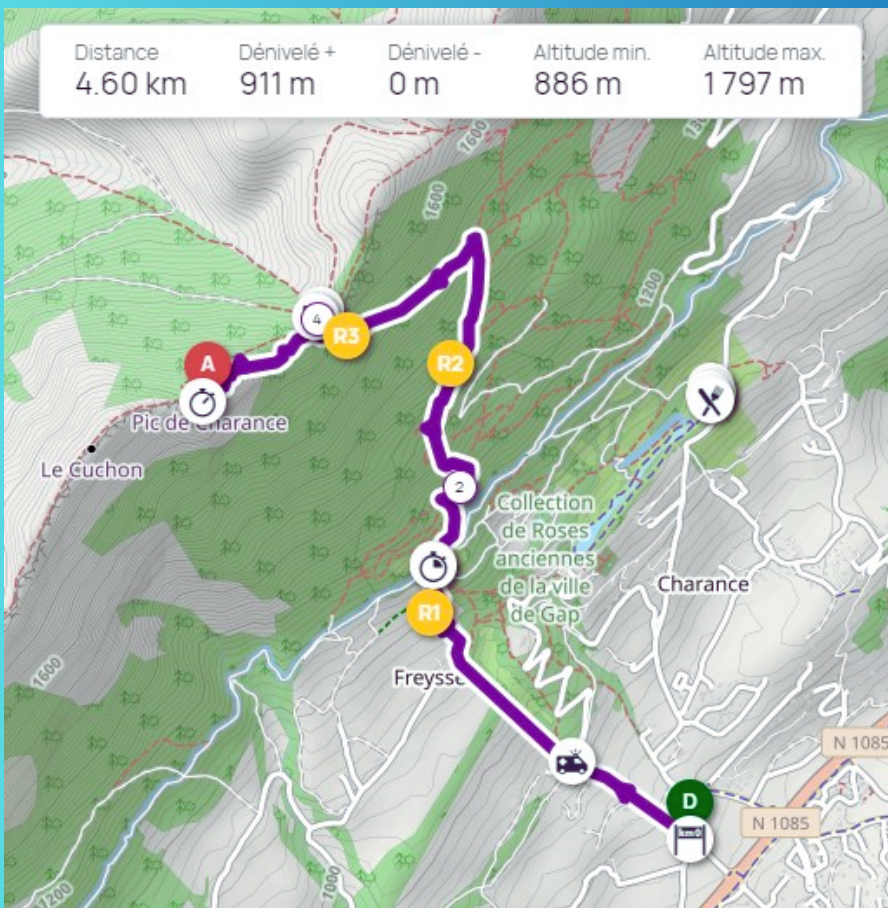
Départ du KV : 9h30 / **Avenue de Charance**

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

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

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

Récompenses du KV : 3ers au scratch (homme/femme), 1er de chaque catégorie (homme/femme), sans cumul, 1ère équipe au scratch de chaque catégorie



**MODIFICATION
DE PARCOURS
depuis le 25/09/23**

1 ravito à la brèche

2 barrières horaires

Ecluse de l'oeuf Km 1,6 : 10h10

La Brèche Km 4 : 11h

CONSEIL : Se garer sur le parking de Charance, des navettes sont prévues pour rejoindre le point de départ.

TRAIL ST MENS

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Inscription & Retrait Dossard : de 8h à 12h / **Blâche**

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Cadet (2008 et avant)

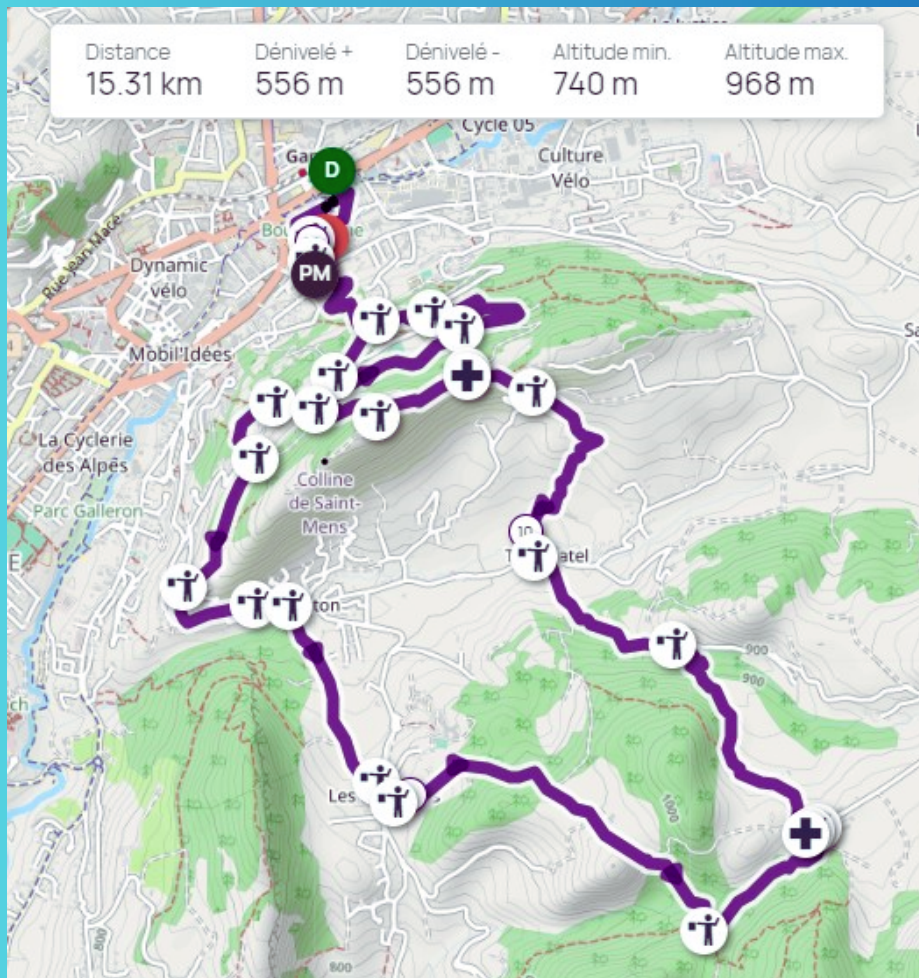
Départ du Trail St Mens : 13h / **Kiosque**

Arrivée estimée des premiers du St Mens : 14h11 / **Kiosque**

Arrivée des derniers du St Mens : 16h13/ **Kiosque**

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

Récompenses du St Mens : 3ers au scratch (homme/femme),
1er de chaque catégorie (homme/femme), sans cumul



**MODIFICATION
DE PARCOURS
depuis le 25/09/23**

1 ravito
Ferme Bellevue Km7,6

1 Barrière horaire
EHPAD à 15h45

TRAIL P'TIT ST MENS

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Inscription & Retrait Dossard : de 8h à 12h / **Blâche**

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Cadet (2008 et avant)

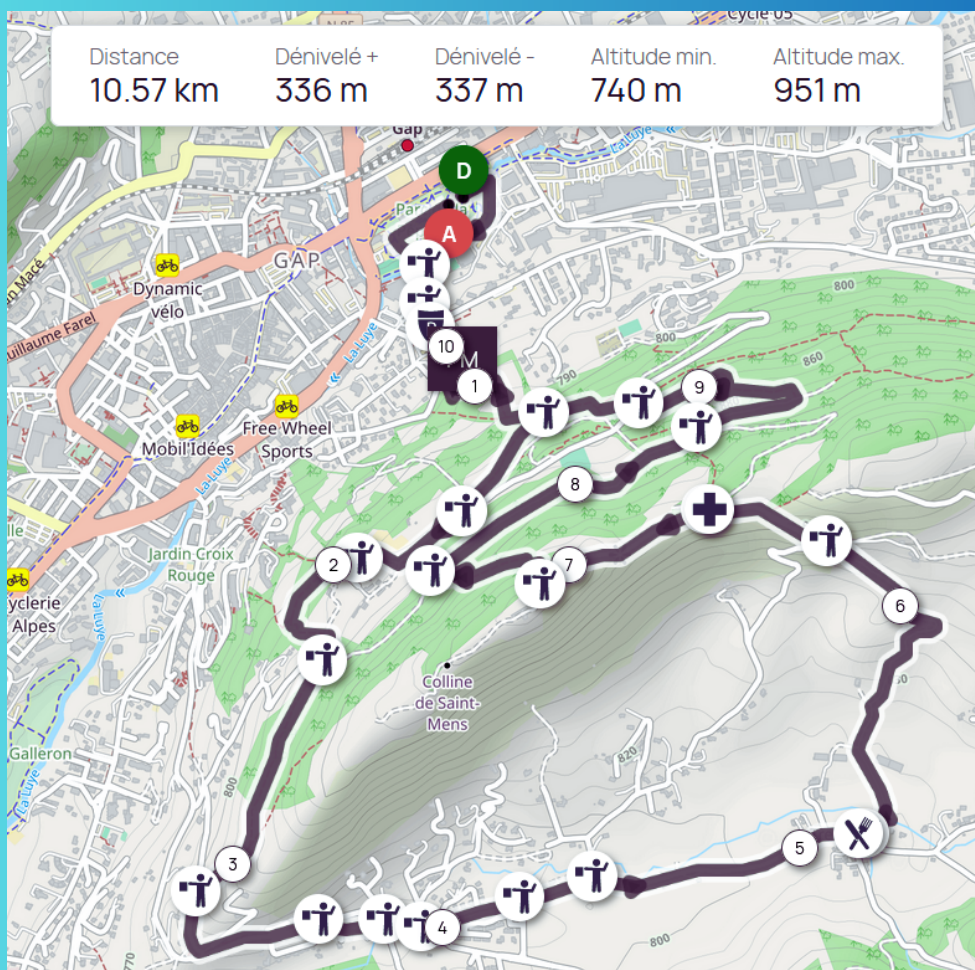
Départ du Trail P'tit St Mens : 13h / **Kiosque**

Arrivée estimée des premiers du P'tit St Mens : 13h59 / **Kiosque**

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

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

Récompenses du P'tit St Mens : 3ers au scratch (homme/femme),
1er de la catégorie Junior et Cadet uniquement (homme/femme), sans cumul



**MODIFICATION
DE PARCOURS
depuis le 15/09/23**

1 ravito
Route de Moline Km5,6

1 Barrière horaire
EHPAD à 15h45

TRAIL ROSE

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Inscription & Retrait Dossard : de 8h à 15h / **Blâche**

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Minimes (2010 et avant)

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

Départ du Trail Rose : 16h / **Kiosque**

Remise des récompenses Trail St Mens : 16h / **Kiosque**

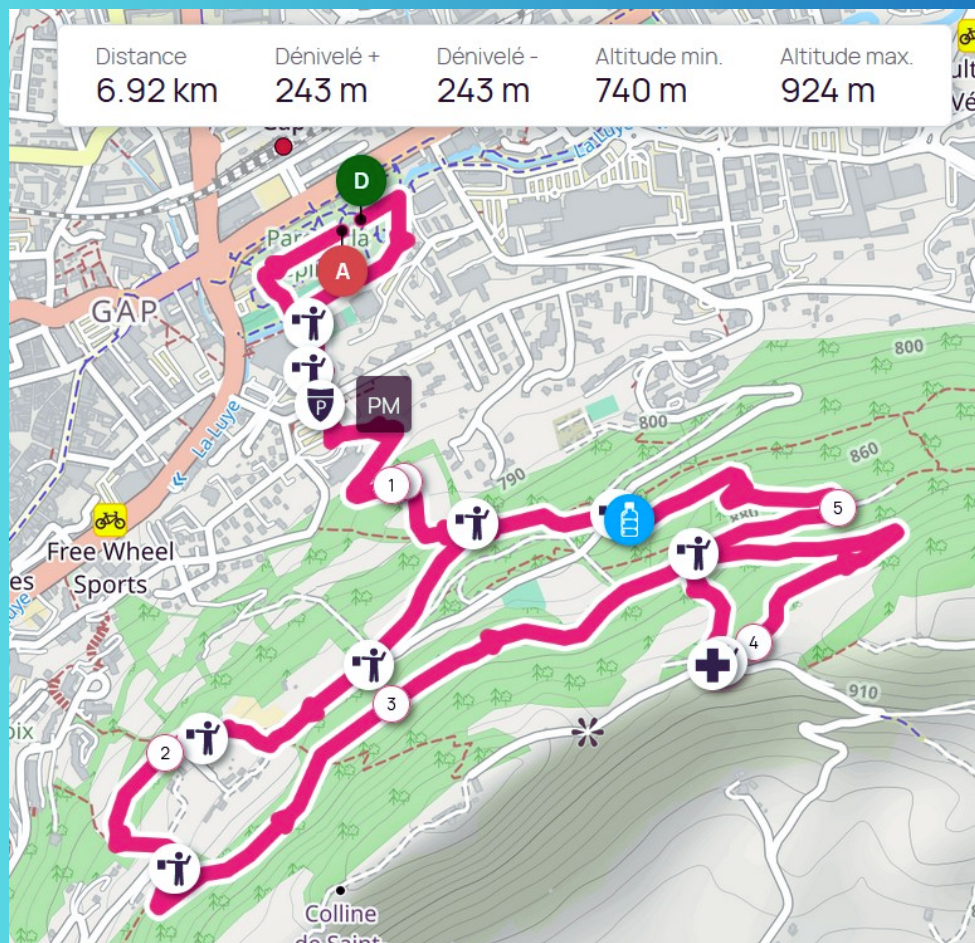
Arrivée estimée des premiers du Trail Rose : 13h42/ **Kiosque**

Arrivée estimée des derniers des derniers du Trail Rose : 14h44/ **Kiosque**

Trail non chronométré

Un t-shirt offert aux 1000 premiers inscrits

Récompenses du Trail Rose : sur tirage au sort avec le numéro de dossard



1 ravito eau Km 5,5

TRAIL ENFANTS

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

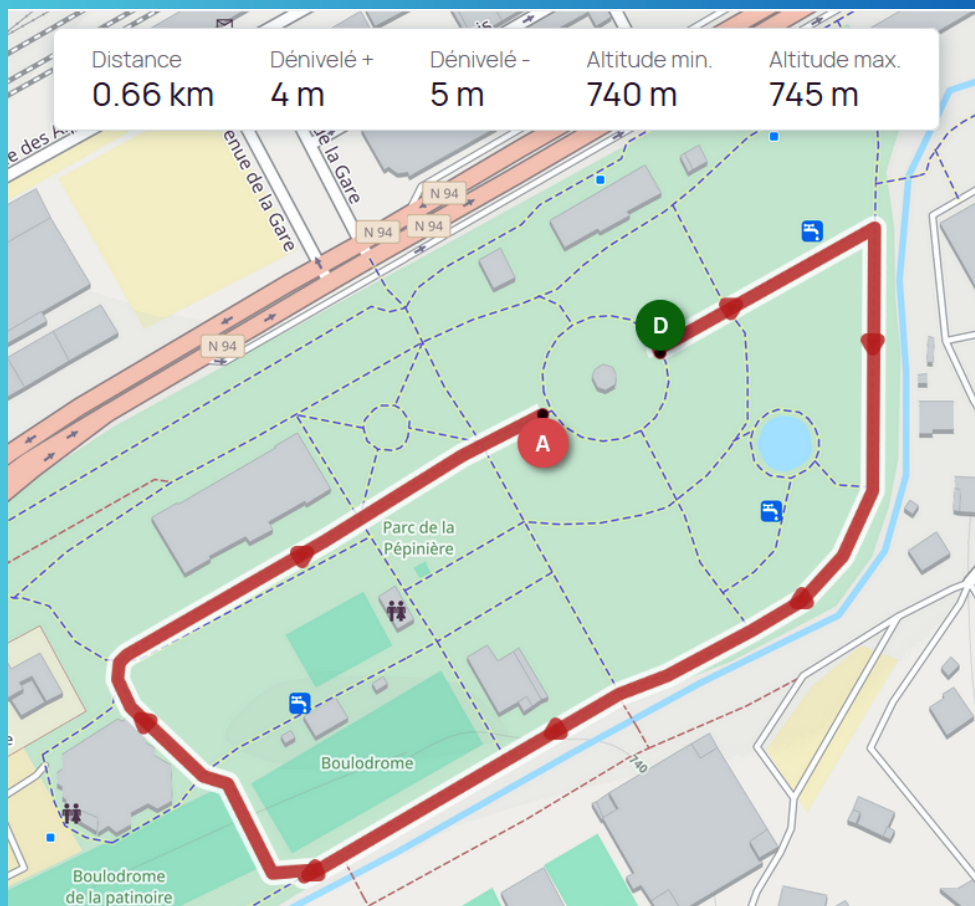
Inscription & Retrait Dossard : de 16h à 16h30 / [Kiosque](#)

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Eveil Athlétique (2017 et avant)

Départ Trail Enfant 2015 - 2017 : 16h30 / [Kiosque](#)
Départ Trail Enfants de 2013 - 2014 : 16h45 / [Kiosque](#)
Départ Trail Enfants de 2009 - 2012 : 17h / [Kiosque](#)

Remise des récompenses Trail Enfants : à l'arrivée / [Kiosque](#)

Récompenses et goûter pour tous les enfants



1 boucle pour les 2015-2017
2 boucles pour les 2013-2014
3 boucles pour les 2009 - 2012

TRAIL DES CRETES

DIMANCHE 1ER OCTOBRE

Inscription & Retrait Dossard : Samedi de 14h à 18h / **Blâche**

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Espoir (2004 et avant)

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

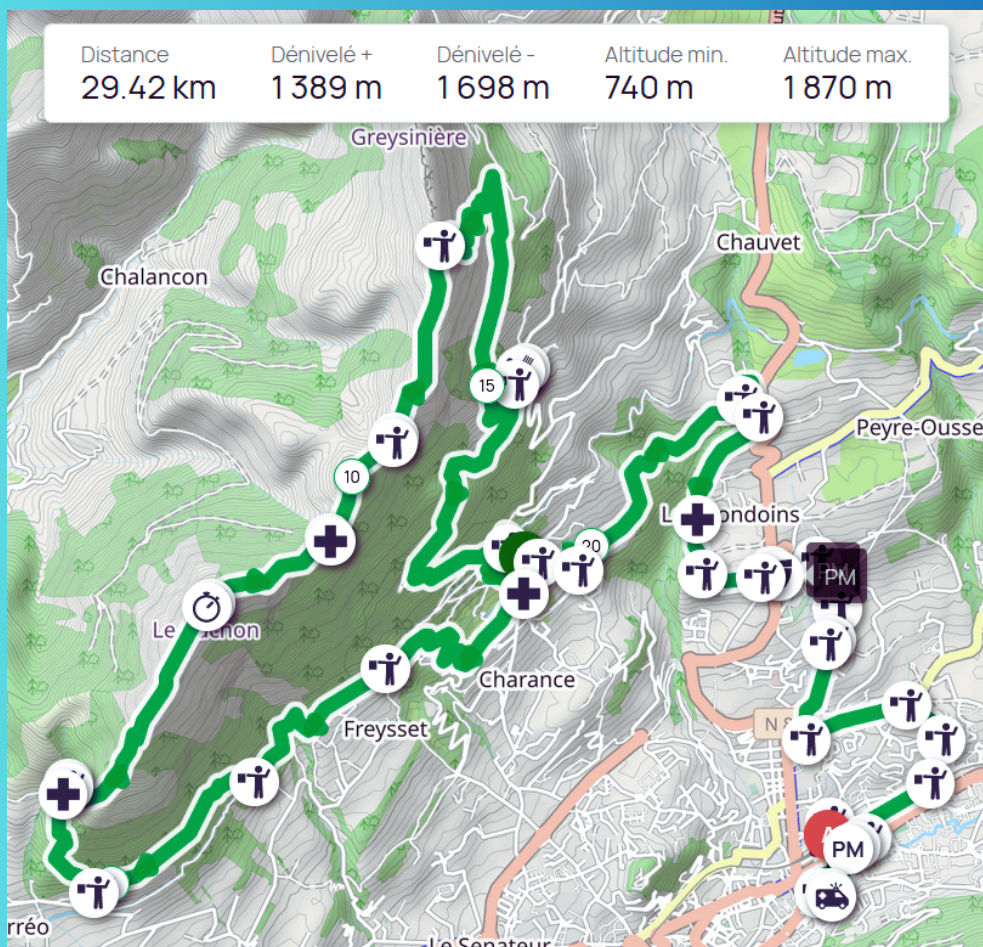
Départ du Trail des Crêtes : 9h / **Parking de Charance**

Arrivée estimée des premiers du Trail des Crêtes : 11h30 / **Kiosque**

Arrivée des derniers du Trail des Crêtes : 15h30 / **Kiosque**

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

Récompenses du Trail des Crêtes : 3ers au scratch (homme/femme),
1er de chaque catégorie (homme/femme), sans cumul



1 ravito
Les Serrigues Km15

1 Barrière horaire
Les serrigues Km15 : 14h30

TRAIL DES 3 COLS

DIMANCHE 1ER OCTOBRE

Inscription & Retrait Dossard : Samedi de 14h à 18h / **Blâche**

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Espoir (2004 et avant)

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

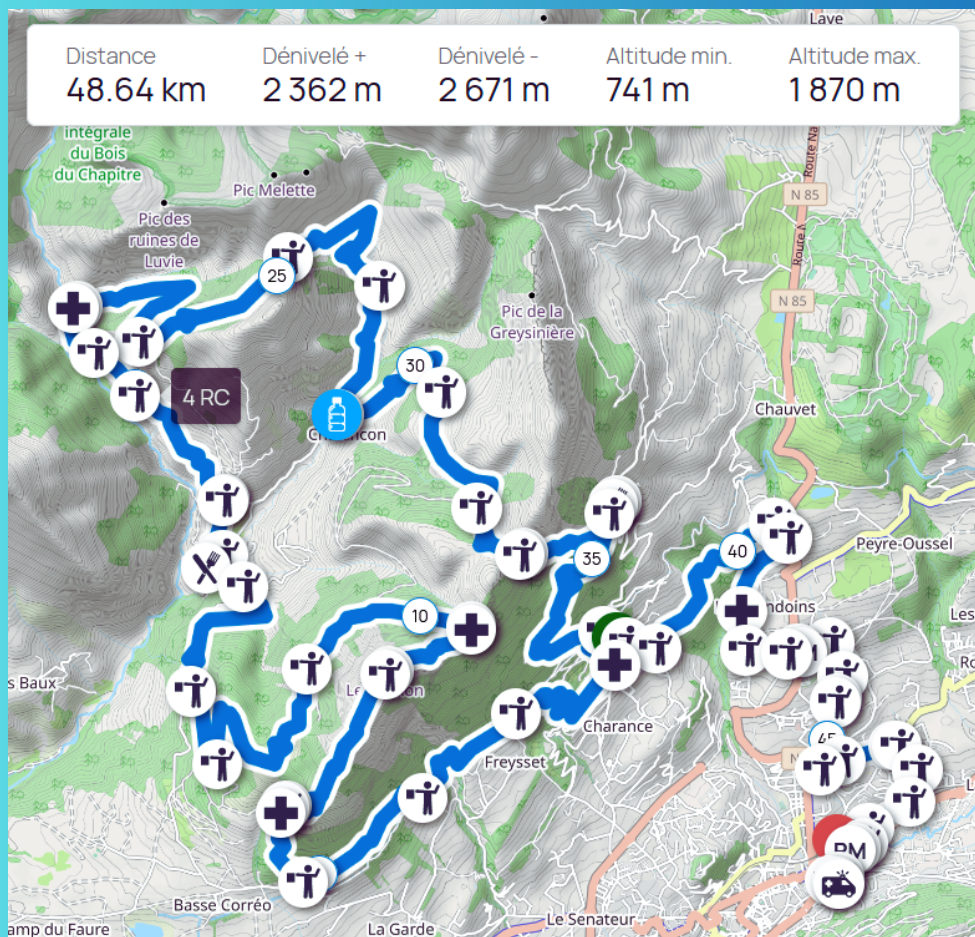
Départ du Trail des 3 cols : 7h30 / **Parking de Charance**

Arrivée estimée des premiers du Trail des 3 cols : 11h40 / **Kiosque**

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

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

Récompenses du Trail des 3 cols : 3ers au scratch (homme/femme),
1er de chaque catégorie (homme/femme), sans cumul



2 ravitos

Rabou village Km17

Les Serrigues Km34

1 Ravito eau

Torrent Chalançon Km29

2 Barrières horaires

Rabou village Km 17 : 12h

Les serrigues Km15 : 14h30

CHALLENGE DES SUPERS HEROS

SAMEDI 30 SEPTEMBRE
& DIMANCHE 1ER OCTOBRE

INSCRIPTION UNIQUEMENT EN LIGNE

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

Ouvert : aux femmes et hommes, licencié(s) ou non,
à partir de la catégorie Espoir (2004 et avant)

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

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

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

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

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

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

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

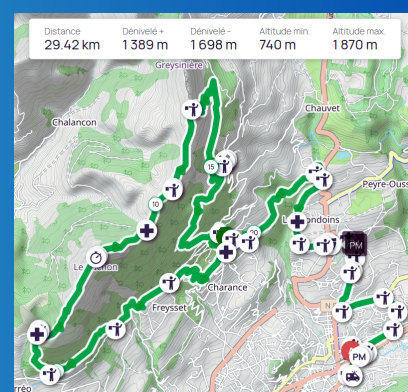
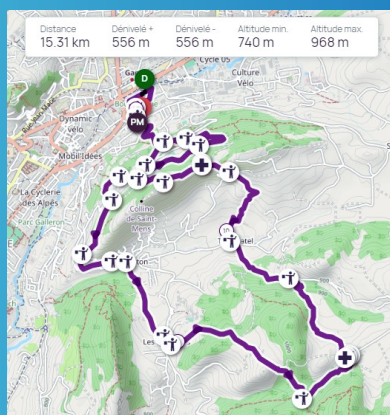
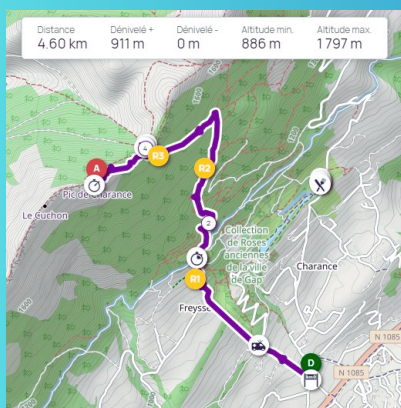
Remise des récompenses Challenge S.H : Dimanche à partir de 14h/ **Blâche**

Récompenses du Challenge des Supers Héros :

3ers au scratch (homme/femme), lot finisher pour tous les participants



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



CONSEIL : Se garer sur le parking de Charance le samedi, des navettes sont prévues pour rejoindre le point de départ du KV. Rejoindre le parking de Charance après le KV, puis se garer sur le parking du Leclerc pour pouvoir enchaîner le Trail St Mens.

13 ANS DE PALMARÈS ... QUI EN 2023 ?

2008

40km Edelweiss : JAUSSAUD Isabelle / VERICEL Thomas

26km Lavande : MOLLE Bénédicte / BATELIER Francky

2009

45km Edelweiss : JAUSSAUD Isabelle / BEUZEOC Laurent

24km Lavande : COMBE Julia / RICARD Stéphane

2010

50km Edelweiss : MALEJONOCK Irina / D'HAENNE François

25km Crêtes : JAUSSAUD Isabelle / BEUZEOC Laurent

12km Brèche : BAILLON Chantal / HAMMOUCHEN Kassa

2011

43km Edelweiss : FAVRE Corinne / GAULT Manu

23km Crêtes : LAFAYE Céline / RANCON Julien

11km Brèche : COMBE Julia / FAYOLLE Sébastien

2012

45km Edelweiss : GRIMAUD Aline / SIMONDS Andy

23km Crêtes : JAUSSAUD Isabelle / TRAUB Alexis

11km Brèche : HUGUE Coraline / LEIGNIER Sylvain

2013 Championnats de France

52km Edelweiss : DUC Stéphanie / SPEHLER Sébastien

23km Crêtes : LAFAYE Celine / RANCON Julien

12km Brèche : ROIGNOT Emmanuelle / LEIGNIER Sylvain

2014

55km Edelweiss : GRIMAUD Aline / NAVARRO Julien

30km Crêtes : JEANNIER Céline / TRAUB Alexis 14km Charance : DARDANELLI Laetitia / BEUZEOC

Laurent

2015

55km Edelweiss : JAUSSAUD Isabelle / BEGAUD Stéphane

55km Relais (F) LOMBARD I / LEHOUX A / PLAZY P

(H) BREARD J / BRUZZESSE J / PLASSERAUD 25km Crêtes : LAFAYE Celine / MARTIN N - RANCON J

14km Brèche : MULLER Alix / MOUGEL Sylvain

2016

55km Edelweiss : FERRATO Amandine / MARTIN Nicolas

55km Relais : (F) ARMAND E / VALLET P / DEBRUYNE A

(H) TAYMANS J / LECOMTE L / BAILLY Q

25km Crêtes : JEANNIER Céline / CALAMITA Tristan

14km St Mens : BORGIA Julie / RICARD Stéphane



2017

58km Edelweiss : BASSAC Audrey / MANSOURI Said

55km Relais : (F) JAUSSAUD I / LEHOUX A / NEDELEC F

(H) GUILLETEAU Jeremy / LECOMTE Lucas / BAILLY Q

(M) LAURENT Pierre Eloi / HAMON G / DARDANELLI L

28km Crêtes : LANTENOIS Charlotte / MICHELON Julien

14km St Mens : BENOIT Manon / CALAMITA Tristan et RICARD

Stéphane

2018

58km Edelweiss : NADOLECK Daphné / MANSOURI Said

55km Relais : (F) LAVIS Kathlyne / LAVIS Celine / PATTEIN Laurence

(H) MOUGEL Sylvain / BLANC Jérôme / RICARD Stéphane

Duo : SMETS Louis / FERMENT Victor

50km les 3 cols : VIRGINIER Amélie / LHOMOND Lucas

28km Crêtes : BENEDICTO Juliette / BONDURAND Matis

14 km St Mens : DARDANELLI Laetitia / RICARD Stéphane

2019

58km Edelweiss : MALEJONOCK--MAYET Irina / KADI Elias

55km Relais : (F) PLAZY Patricia / COURCELLE Karen / ARSAC Estelle

(H) GRISOLLET Brice / AUBOIN Charly / MONTANA Thomas

50km 3 cols : VIEUILLE Sarah / BONNET-GONNET Cedric

28km Crêtes : L'HIRONDELLE Blandine / MARTIN Nicolas

14 km St Mens : COMBE Julia / RANCON Julien

2021

62 km Edelweiss : JAULIN Marie / NOEBES -TOURRES Valenti

45 km 3 Cols : MIRAN Mazarine / RANCON Julien

27 km Crêtes : KUJAWSKI Isabelle / CASTIGLIONI Renaud

17 km St Mens : DARDANELLI Laetitia / CALAMITA Tristan

2022

47 km Maratrail des trois cols : Bidault Lucie / Garrivier Thibaut

28 km Crêtes : Dardanelli Laetitia / Amedeo Pierre

15.5 km St Mens : Louison Alexandra /

Roux Romain



MATERIEL

Équipements recommandés pour le Trail de St-Mens et le Trail Rose et KV :

- un gobelet

Équipements obligatoires pour le Trail des Crêtes et des 3 cols :

- un gobelet
- Une réserve alimentaire
- Réserve d'eau d'au moins 0,5 litre
- Coupe-vent
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale (optionnel)
- Téléphone portable (avec les n° du PC Course enregistrés)

Numéro d'urgence : 112

Numéros PC Course = 06.74.95.96.26. et 06.07.08.20.32.



L'utilisation des bâtons est autorisée sur toutes les épreuves du Gapen'cimes, dès le départ, et doivent être manipulées uniquement dans les zones de ravitaillement.



HEBERGEMENT

Pour tout renseignement concernant les hébergements et la restauration, contactez l'Office du Tourisme de Gap Tallard Vallées :

+33 04 92 52 56 56

<http://www.gap-tallard-vallées.fr>

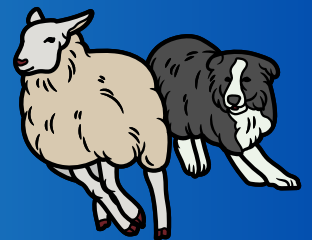
GAPEN'CIMES "TRAIL NATURE"

- Traçage des différents parcours en concertation avec NATURA 2000 Hautes-Alpes et l'ONF.
- Il est rappelé aux concurrents que la qualité et la sensibilité des espaces traversés (Sites NATURA 2000, zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique, réserves naturelles ...) nécessitent un respect strict des mesures destinées à la protection de ces milieux. Les participants doivent rester strictement sur les zones autorisées (seuls sont autorisés les tracés existants).
- Transport : incitation au covoiturage et transport en commun.
- Navettes gratuites pour relier les sites de départ
- Inscriptions en ligne sur le site internet de préférence.
- Limitation de l'usage de véhicules motorisés aux équipes de secours et de sécurité.

Aborder un troupeau de vaches ou de brebis en alpage en situation de trail

↳ Les alpages sont pâturés par des troupeaux de vaches et de moutons, conduits en semi-liberté sous la surveillance d'un berger. Ce sont ainsi des espaces de travail structurés / organisés, qui accueillent une importante activité agro-pastorale. Cette dernière permet tout autant de valoriser les ressources des alpages pour l'alimentation des troupeaux, que de renforcer les équilibres agro environnementaux et économiques des territoires de montagne. En situation de trail, nos déplacements sont rapides, silencieux, à toute heure du jour et de la nuit. Ils ne sont donc pas dans les habitudes des animaux et peuvent déclencher des mouvements de panique susceptibles de mettre en danger aussi bien les bêtes que les personnes.

↳ Il convient ainsi de les prévenir par quelques attitudes simples :



Prendre en compte le comportement des bêtes et s'adapter en fonction

- ↳ Être très attentif à la présence des troupeaux. C'est à nous d'anticiper et de les repérer.
- ↳ A leur approche, ralentir et parler avec une voix grave en disant « Ola, Ola, je passe » répéter plusieurs fois tant que l'on est en contact, sans crier mais en se faisant entendre.
- ↳ Des mouvements d'oreille, des regards, des changements de direction, le fait de se remettre à brouter nous indique que les animaux ont perçu notre présence. Si l'on repère des signes de panique et des mouvements rapides (départ tête en l'air, oreilles en arrière...), on s'arrête et on continue de parler
- ↳ Passer lentement à proximité des animaux, en parlant toujours d'une voix la plus grave possible.
- ↳ Eviter tout geste brusque et privilégier toujours des mouvements doux et lents. Tenir compte de la présence éventuelle des chiens de protection (Patous).

Merci pour cette attention à l'égard des éleveurs et des bergers que nous croisons.

LES PARTENAIRES



DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur



POUR TOUTE QUESTION

CONTACTEZ-NOUS

DIRECTION DES SPORTS

sport@ville-gap.fr

04 92 53 24 21

