

ROADBOOK



THPwinter
fais ta trace

Edition 2024

PARTENAIRE MAJEUR



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



myTHP.fr



VENIR AU THP



Saint-Etienne-les-
Orgues (04230),
au coeur de la
Provence

En voiture

- à 1h20 de Aix-en-Provence TGV
- à 1h30 de l'aéroport de Marseille
- à 1h40 d'Avignon TGV

Saint-Etienne-
les-Orgues

EN BREF



W10

W25

W40

	W10	W25	W40
Distance (km)	12,8	25	40
Dénivelé (m)	700	1300	2200
Parcours	Boucle	Boucle	Boucle
Départ/Arrivée	Station de Lure (04230)	Station de Lure (04230)	Station de Lure (04230)
Comment y accéder	Itinéraire	Itinéraire	Itinéraire
Heure de départ	09h00	09h00	09h00
Nbre de ravitaillements	1	3*	4
• Pas de la Graille*		10,2 km / 530 m+ / 500 m-	5,4 km / 300 m+ / 280 m-
• Combe de la Sapée		16,2 km / 600 m+ / 1050 m-	23,2 km / 1120 m+ / 1300 m-
• Notre Dame de Lure			35,7 km / 1780 m+ / 2130 m-
• Arrivée	12,8 km / 700 m+ / 700 m-	25,6 km / 1300 m+ / 1300 m-	40,3 km / 2200 m+ / 2200 m-
Barrière horaire	Non	Non	Oui (14h30 au km 28,4) Au Creux des chamois
Limite horaire	3 h	5 h	8 h
Bâtons autorisés	Oui	Oui	Oui
Navette**	Oui	Oui	Oui
Consigne***	Oui	Oui	Oui
Sac de délestage	Non	Non	Non
Douches	Non	Non	Non
Vestiaires	Non	Non	Non
Kinésithérapeutes	Oui	Oui	Oui
Restauration sur place	Oui	Oui	Oui
Buvette sur place	Oui	Oui	Oui
DJ sur place	Oui	Oui	Oui
Parking à proximité de la zone de Départ/Arrivée	Oui	Oui	Oui
Tarif****			
Du 01/03/23 au 31/07/23	15 €	25 €	40 €
Du 01/08/23 au 31/10/23	20 €	30 €	50 €
Du 01/11/23 au 23/11/23	25 €	35 €	60 €
Inscription sur place	Non	Non	Non

*Pas disponible si trop de neige

** En option pour les coureurs

*** Uniquement pour les coureurs ayant pris l'option navette

**** en fonction des dossards disponibles

Les droits d'inscription à la course comprennent :

- Le pack course (dossard, chronométrage)
- Ravitaillements liquide et solide tout au long de l'épreuve
- Accès au ravitaillement liquide et solide à l'arrivée
- Assistance médicale professionnelle
- Sac coureur THP avec cadeaux des partenaires
- Cadeau finisher
- Suivi live des courses
- Photos des courses
- Accès aux animations du village THP pendant tout l'événement



PROGRAMME

06h30 à 8h00 Accueil et retrait des dossards à la Médiathèque de Saint-Etienne-les-Orgues

7h00 et 8h15 Départs des navettes pour rejoindre le départ (Station de Lure)

08h50 - Briefing d'avant course

09h00 - Départ du W10 / W25 / W40

10h00 - Ouverture de la buvette / DJ

12h00 - Remise des Prix W10 / W25

14h30 - Remise des Prix W40

17h00 - Arrivée des derniers du W40

17h30 - Fin du THP winter



**Classement chronométrage
par catégorie FFA**

Podium par tranche de 10 ans

3 premiers H/F au scratch

1er de chaque catégorie

Pas de cumul de récompenses

Départ : Station de Lure

Arrivée : Station de Lure

Retrait des dossards
à partir de 6h30

Petite restauration / DJ
sur place

NAVETTES

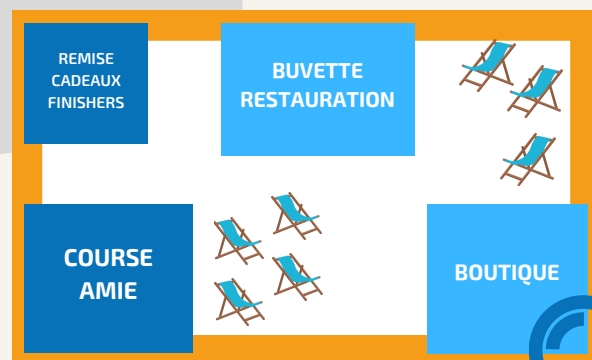
Mise en place de navettes en option à l'inscription pour:

- rejoindre le départ au niveau de la station de Lure:
 - Horaires: **7h00 et 8h15**
 - Départ: médiathèque de Saint Etienne les Orgues
- redescendre de la station de Lure après l'arrivée:
 - Horaires: **11h00, 12h00, 14h00, 15h00, 16h30 et 17h30**
 - Départ: station de Lure



Attention: uniquement une centaine de places de parking au niveau de la station de Lure

VILLAGE THP



Arche Entrée
Départ &
Arrivées

Arche Entrée
Village
THP winter

THPwinter
fais ta trace

TON DOSSARD

(ou presque ! 😊)

THPwinter



Anne



1014



W10
13 km / 700 m D+
www.raceresult.com

#thpforever



PC sécurité : 09 79 98 18 17

#thpwinter

#challengedestrailsdeprovence



my**THP**.fr


FORCALQUIER • LURE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Voici le balisage que vous trouverez sur vos parcours.
Bonne course !



THPwinter
fais ta trace

W40



iTRA 2

QUALIFIER 50K **M**

Départ à 9h

Le W40 te permet de repousser tes limites sur une distance raisonnable.

Son tracé 100% nature, varié, technique et exigeant va te demander d'être un athlète complet pour pouvoir le gagner.

Tu vas déambuler sur les crêtes de Lure comme un funambule avec une vue à 360° à couper le souffle. Tu vas également évoluer en sous-bois et découvrir la face Nord et très abrupte de la montagne de Lure en passant par la vallée du Jabron.

C'est un parcours exigeant nécessitant une bonne préparation pour en profiter pleinement.

Dernière manche du challenge des Trails de Provence (trail long)

Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée

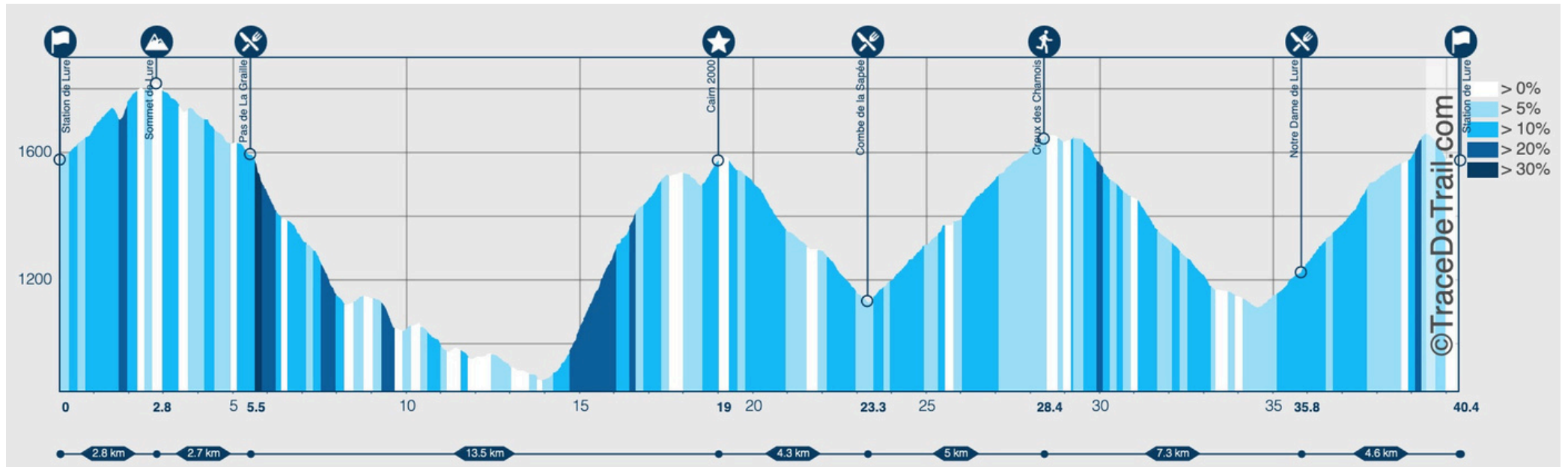
Consigne : disponible à la station de Lure, uniquement pour les coureurs ayant pris l'option navette

Sac de délestage : non disponible

Vestiaires : non disponible

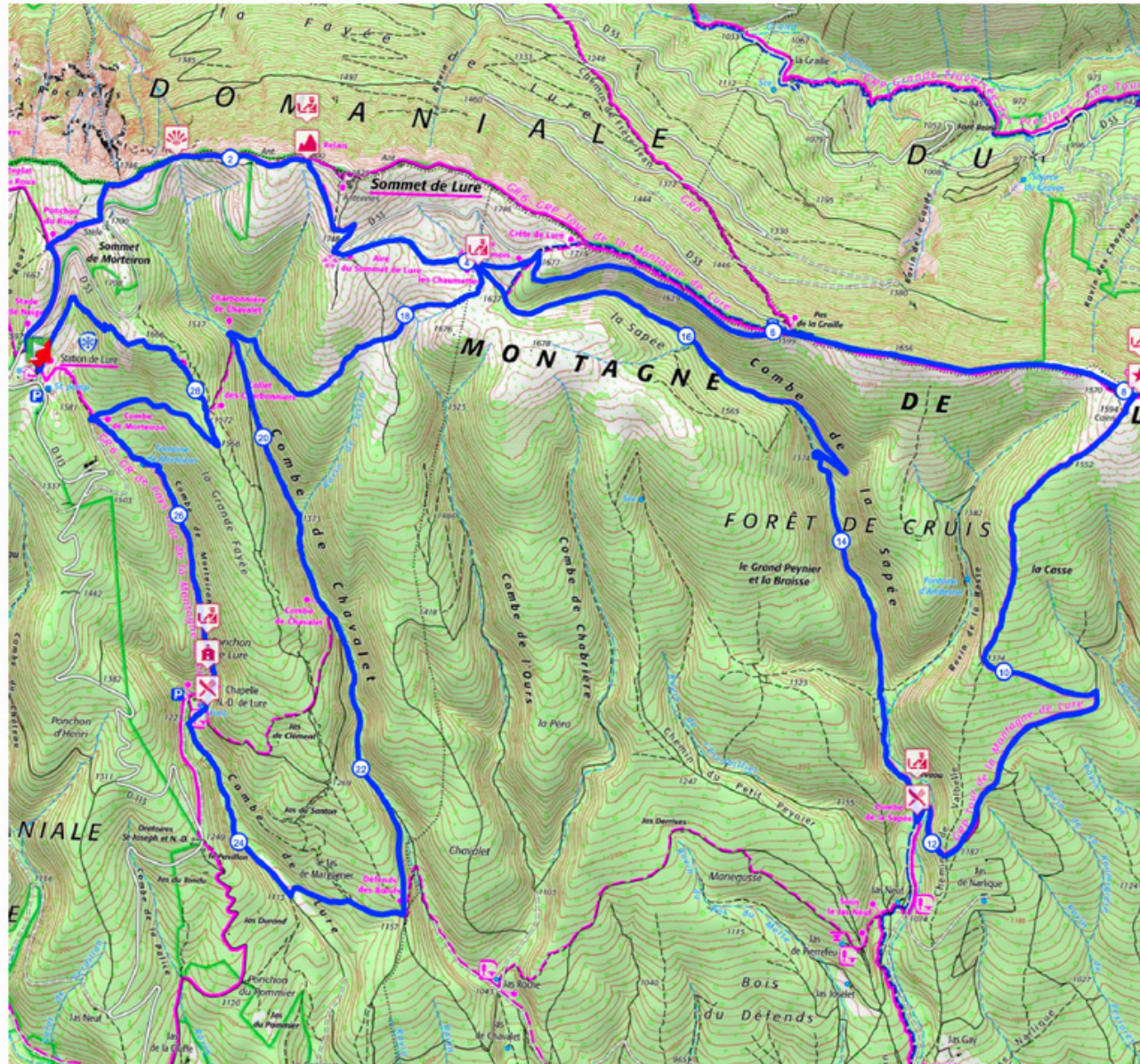


PROFIL DU PARCOURS



TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W40			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Vitesse moyenne en km/h		Heure d'arrivée		Temps de course		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	1er	Dernier	
Station de Lure	Ponchon du Roux		9:00	9:00	0,8	0,8	73	73	0	0	8	4,5	9:06	9:10	0:06	0:10	
Ponchon du Roux	Intersection // 40		9:06	9:10	0,5	1,3	70	143	0	0	8	4,5	9:09	9:17	0:09	0:17	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:09	9:17	1,4	2,7	133	276	-43	-43	8	4,5	9:20	9:36	0:20	0:36	
Sommet de Lure (Antennes)	Crête de Lure		9:20	9:36	1,5	4,2	22	298	-124	-167	11	6	9:28	9:51	0:28	0:51	
Crête de Lure	Pas de la Graille	Ravito 1	9:28	9:51	1,2	5,4	2	300	-113	-280	11	6	9:35	10:03	0:35	1:03	
Pas de la Graille	Jas des Bailles		9:35	10:03	8,9	14,3	110	410	-795	-1 075	13	7	10:16	11:19	1:16	2:19	
Jas des Bailles	Cairn 2000		10:16	11:19	4,8	19,1	710	1 120	-38	-1 113	6	3,5	11:04	12:41	2:04	3:41	
Cairn 2000	Combe de la Sapée	Ravito 2	11:04	12:41	4,2	23,3	4	1 124	-458	-1 571	13	7	11:23	13:17	2:23	4:17	
Combe de la Sapée	Creux des Chamois		11:23	13:17	5,1	28,4	520	1 644	-2	-1 573	8	4,5	12:01	14:25	3:01	5:25	
Creux des Chamois	Charbonnière de Chavalet		12:01	14:25	1,9	30,3	23	1 667	-158	-1 731	11	6	12:12	14:44	3:12	5:44	14h30 à creux des chamois
Charbonnière de Chavalet	Notre Dame de Lure	Ravito 3	12:12	14:44	5,6	35,9	126	1 793	-398	-2 129	8	4,5	12:54	15:59	3:54	6:59	
Notre Dame de Lure	Collet des charbonniers		12:54	15:59	2,9	38,8	329	2 122	0	-2 129	8	4,5	13:16	16:38	4:16	7:38	
Collet des charbonniers	Station de Lure		13:16	16:38	1,5	40,3	98	2 220	-91	-2 220	8	4,5	13:27	16:58	4:27	7:58	18h00 à Station de Lure
Total					40,3		2 220		-2 220								



Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1,5 litre**

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exemple Garmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage



Votre trace GPX



Départ à 9h

Le W25 te permet de découvrir la montagne de Lure comme tu ne l'as jamais vue.

Avec son tracé 100% nature, varié et exigeant, tu vas profiter d'une vue à 360° sur les crêtes de Lure ! Accessible à toutes et tous, il permet aux plus expérimentés de réaliser un effort physique intense et aux plus novices de se familiariser avec une distance plus longue sur du pur trail.

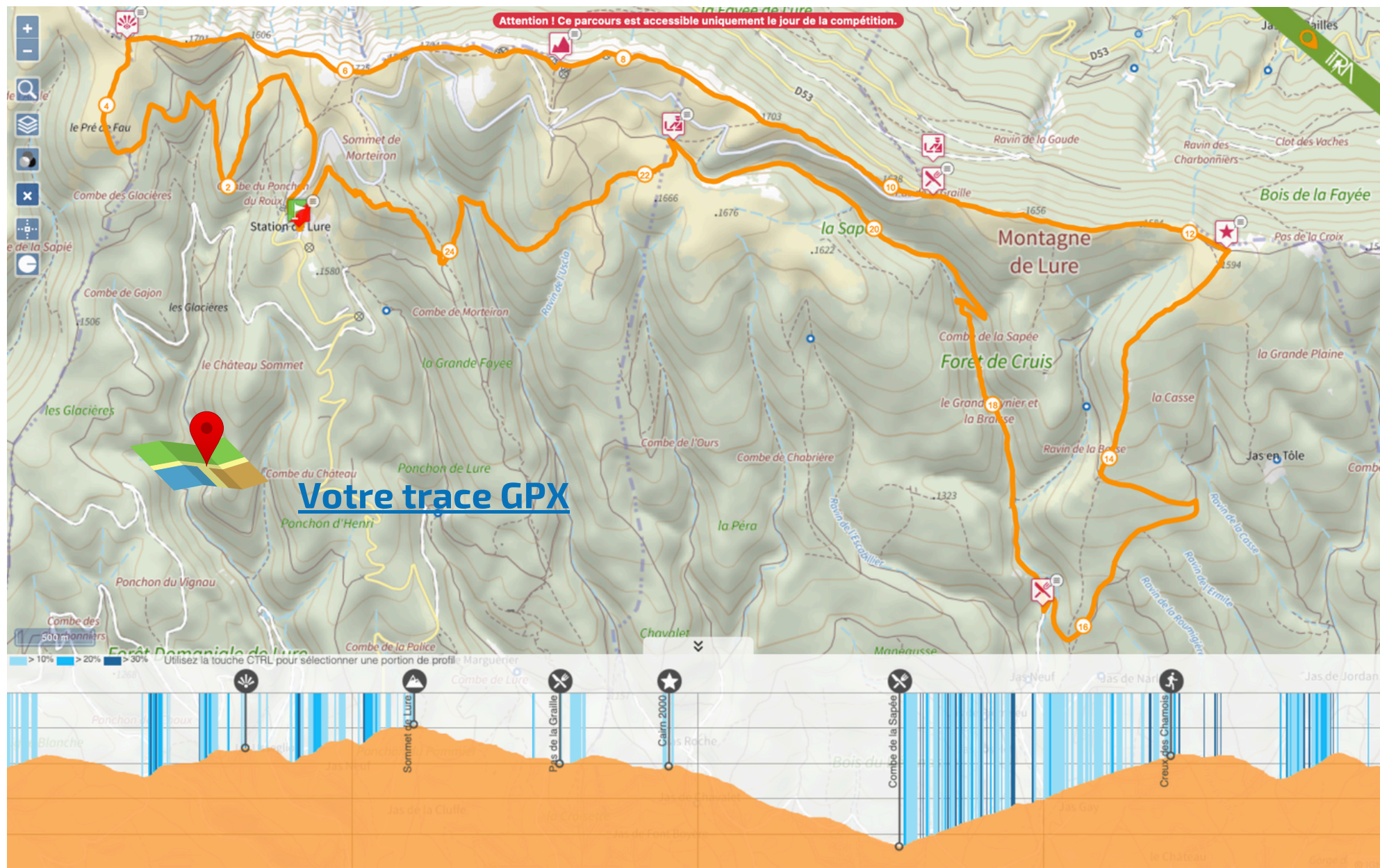
Dernière manche du challenge des Trails de Provence (trail court)

Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée

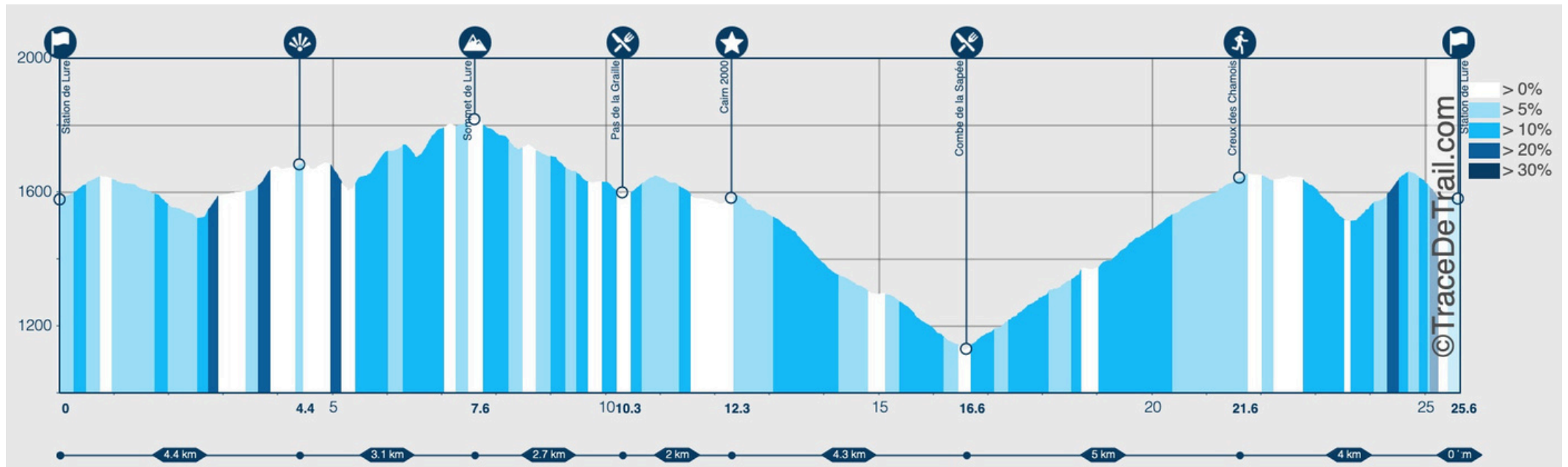
Consigne : disponible à la Station de Lure, uniquement pour les coureurs ayant pris l'option navette

Sac de délestage : non disponible

Vestiaires : non disponible

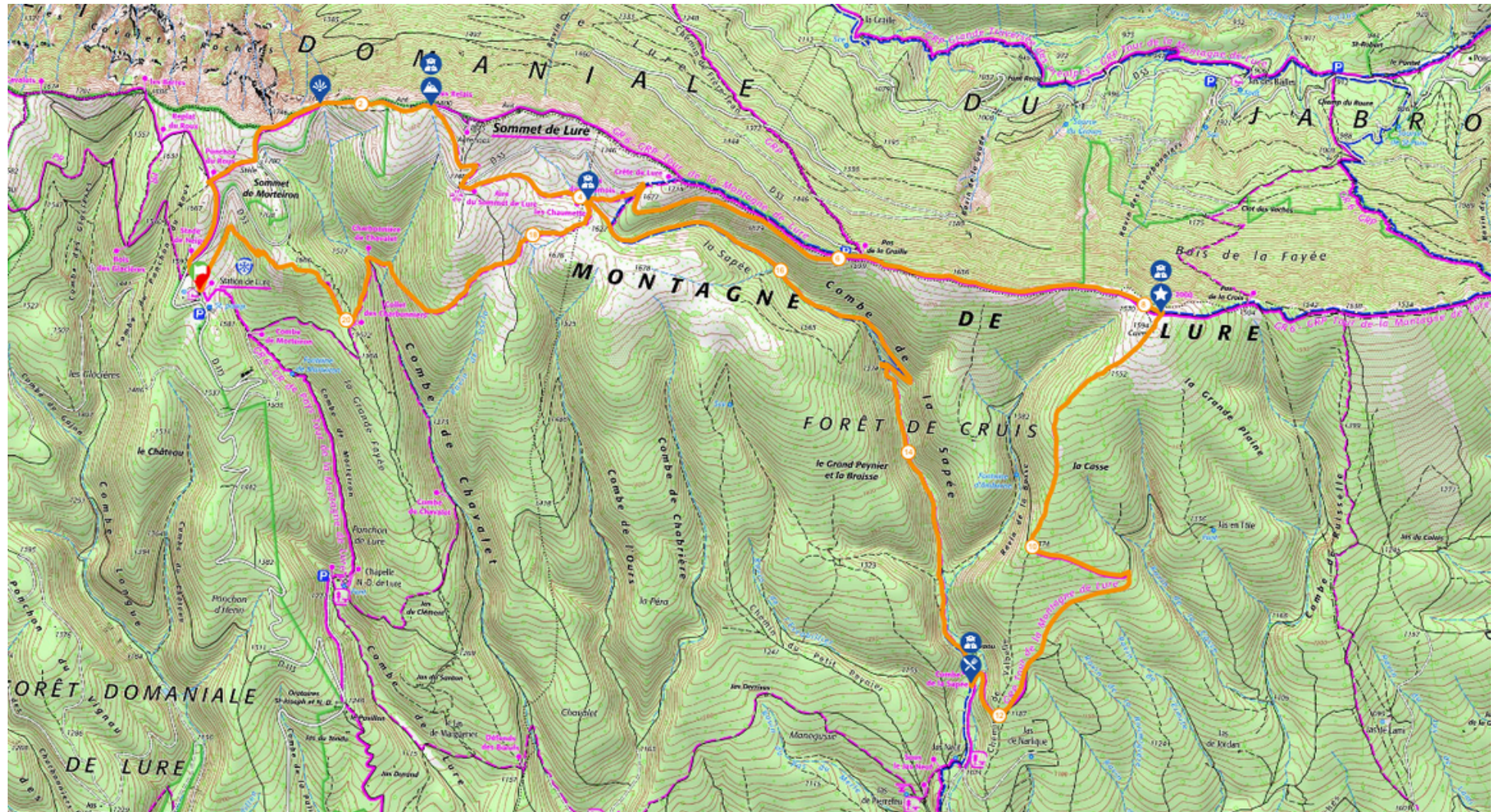


PROFIL DU PARCOURS



TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W25			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Vitesse moyenne en km/h		Heure d'arrivée		Temps de course		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	1er	Dernier	
Station de Lure	Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)		9:00	9:00	0,8	0,8	73	73	0	0	9	4,5	9:05	9:10	0:05	0:10	
Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)	Crête des Cavalets		9:05	9:10	3,7	4,5	169	242	-132	-132	9	4,5	9:29	9:59	0:29	0:59	
Crête des Cavalets	Intersection // 40		9:29	9:59	1,6	6,0	134	376	-98	-230	9	4,5	9:40	10:20	0:40	1:20	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:40	10:20	1,6	7,6	139	515	-43	-273	9	4,5	9:50	10:40	0:50	1:40	
Sommet de Lure (Antennes)	Pas de La Graille	Ravito 1	9:50	10:40	2,7	10,2	17	532	-239	-512	12	6	10:03	11:07	1:03	2:07	
Pas de La Graille	Cairn 2000		10:03	11:07	2,1	12,3	68	600	-88	-600	12	6	10:14	11:28	1:14	2:28	
Cairn 2000	Combe de la Sapée	Ravito 2	10:14	11:28	4,2	16,5	5	605	-452	-1 052	13	6,5	10:33	12:07	1:33	3:07	
Combe de la Sapée	Creux des Chamois		10:33	12:07	4,9	21,4	495	1 100	-3	-1 055	8	4	11:10	13:20	2:10	4:20	
Creux des Chamois	Charbonnière de Chavalet		11:10	13:20	2,2	23,6	47	1 147	-156	-1 211	11	5,5	11:22	13:44	2:22	4:44	
Charbonnière de Chavalet	Collet des charbonniers		11:22	13:44	0,4	24,0	57	1 204	0	-1 211	11	5,5	11:24	13:48	2:24	4:48	
Collet des charbonniers	Station de Lure		11:24	13:48	1,6	25,6	106	1 310	-99	-1 310	11	5,5	11:33	14:06	2:33	5:06	14h00 à Station de Lure
Total					25,6		1 310		-1 310								



Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1 litre**

Matériel recommandé

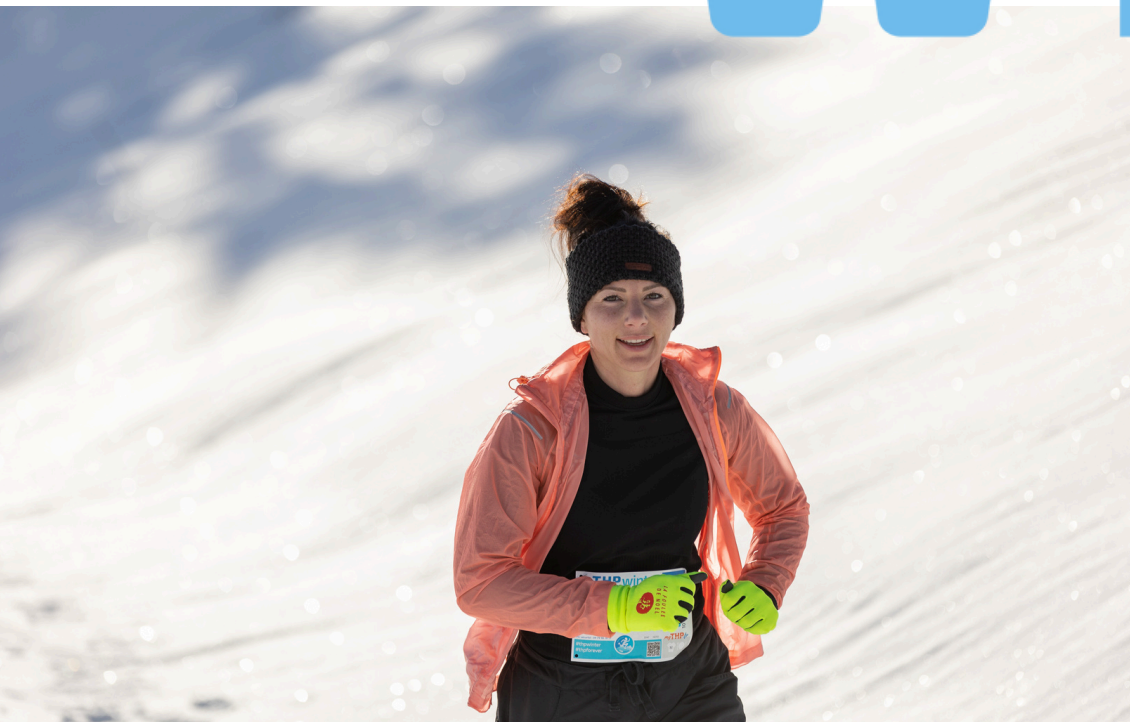
- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exemple Garmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage



Votre trace GPX



Départ à 9h

Avec le W10, tu vas pouvoir découvrir les joies du trail en montagne sur une distance courte.

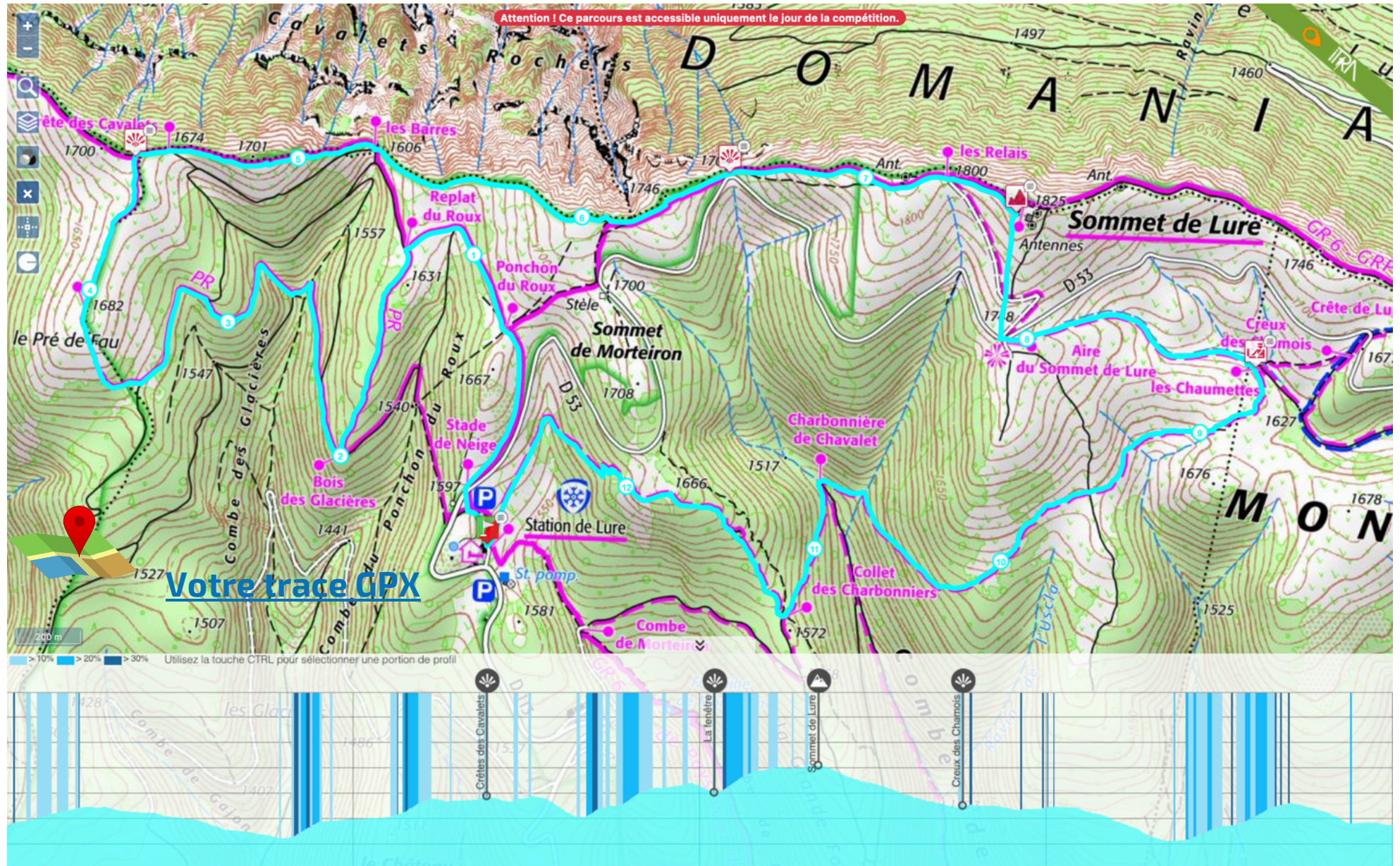
C'est un tracé accessible à toutes et tous, en pleine montagne avec une vue à 360° sur tout l'arc alpin : Champsaur, le Pic de Bure, le massif des Écrins, etc. Pour les plus expérimentés, c'est un parcours rapide et tonique qui permet une belle performance sportive.

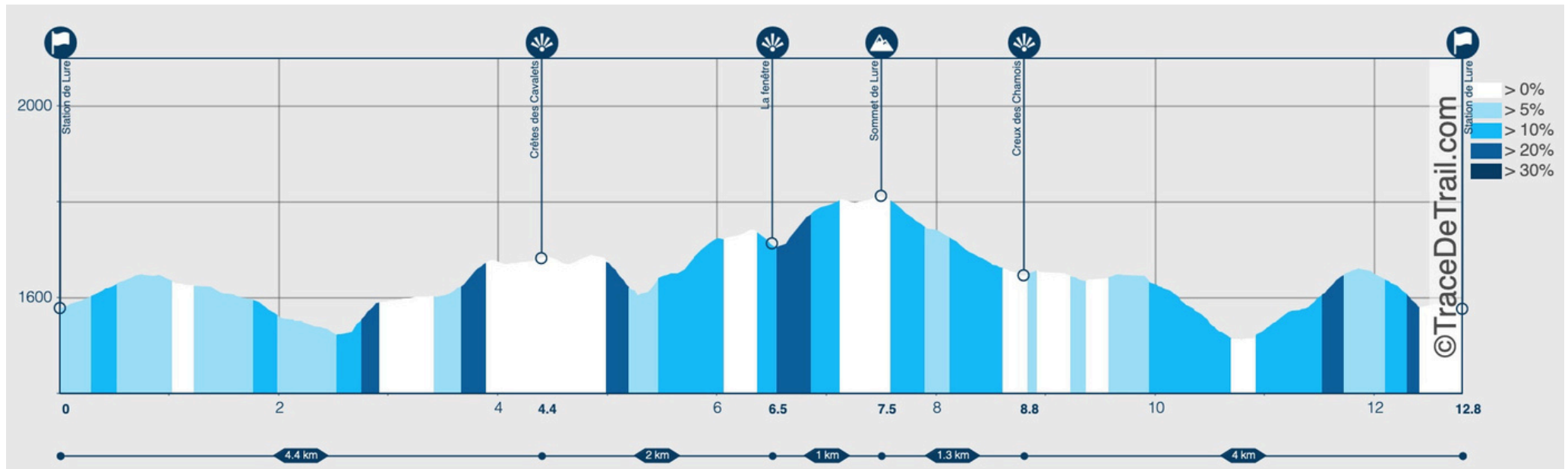
Parking à la Station de Lure : à proximité de la zone de Départ/Arrivée (attention seulement une centaine de places)

Consigne : disponible à la Station de Lure, uniquement pour les coureurs ayant pris l'option navette

Sac de délestage : non disponible

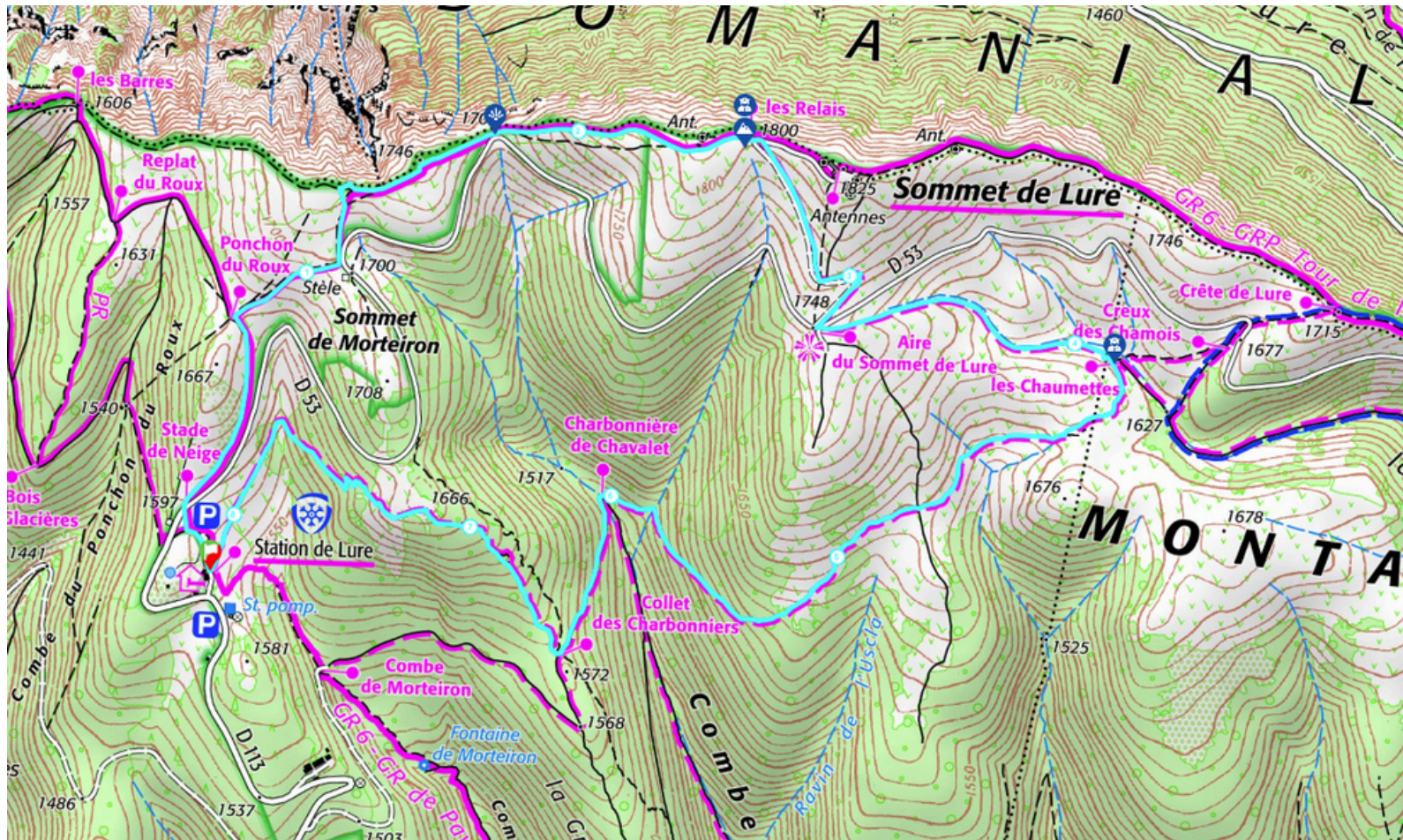
Vestiaires : non disponible





TEMPS DE PASSAGE BARRIÈRE HORAIRE

W10			Heure du départ		Distance en km		Dénivelé positif		Dénivelé négatif		Vitesse moyenne en km/h		Heure d'arrivée		Temps de course		Barrière Horaire
			1er	Dernier	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	Intermédiaire	Cumulé	1er	Dernier	1er	Dernier	1er	Dernier	
Station de Lure	Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)		9:00	9:00	0,8	0,8	73	73	0	0	10	5	9:04	9:09	0:04	0:09	
Ponchon du Roux (Séparation avec le 40)	Crête de cavalet		9:04	9:09	3,7	4,5	169	242	-130	-130	10	5	9:26	9:53	0:26	0:53	
Crête de cavalet	Intersection // 40		9:26	9:53	1,6	6,0	134	376	-100	-230	8	4	9:38	10:16	0:38	1:16	
Intersection // 40	Sommet de Lure (Antennes)		9:38	10:16	1,6	7,6	139	515	-43	-273	8	4	9:50	10:40	0:50	1:40	
Sommet de Lure (Antennes)	Creux des Chamois		9:50	10:40	1,3	8,8	0	515	-166	-439	12	6	9:56	10:52	0:56	1:52	
Creux des Chamois	Charbonnière de Chavalet		9:56	10:52	1,9	10,7	16	531	-153	-592	11	5,5	10:06	11:13	1:06	2:13	
Charbonnière de Chavalet	Collet des charbonniers		10:06	11:13	0,5	11,2	57	588	-3	-595	11	5,5	10:09	11:19	1:09	2:19	
Collet des charbonniers	Station de Lure		10:09	11:19	1,6	12,8	102	690	-95	-690	11	5,5	10:18	11:36	1:18	2:36	12h00 à Station de Lure
Total					12,8		690		-690								



Matériel obligatoire

- Dossard / Puce de chronométrage
- Un sifflet / Un gobelet / Une couverture de survie
- Un téléphone portable (en état de marche)
- Une veste étanche à l'eau et au vent
- Un bonnet / Une paire de gants
- Une paire de collants
- Un vêtement chaud de rechange
- Un masque homologué contre la COVID
- **Une réserve d'eau d'au moins 1 litre**

Matériel recommandé

- Une montre lisant les traces GPX pour indiquer le parcours (exemple Garmin, Suunto, etc.) et/ou une application sur smartphone permettant la même chose (exemple : Trail Connect)
- Crampons / Sur crampons / Chaîne type : Yaktrax
- Lunettes de soleil
- Réserve d'eau de 2,0 l

Pack Grand froid (si activé)

- Vêtement chaud 1 ère couche thermique, une 2 ème couche manche longue,
- Textile exclut : coton.
- Autonomie alimentaire de 900Kcal (2 gels et 3 barres),
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage



Votre trace GPX

- Afin d'améliorer votre prise en charge sanitaire durant l'évènement, le service médical vous invite à répondre à un questionnaire Santé d'une dizaine de questions.
- Vos réponses seront ajoutées à votre dossier médical événementiel Logicoss et ainsi directement consultables par les soignants durant l'évènement afin d'améliorer votre prise en charge.



RETRAIT DU DOSSARD

- A J-4, tu vas recevoir par email une carte de retrait de dossard sur laquelle toutes les informations concernant ton dossier seront rassemblées
- Elle se présente sous la forme suivante

Bonjour Vincent,

J-4 avant la nouvelle édition du THP winter !

Nous sommes ravis de t'accueillir au cœur de la Provence pour découvrir la montagne de Lure.

Pour faciliter ton retrait de dossard, nous avons mis en place une carte de retrait disponible sur ton **espace coureur** auquel tu peux accéder en cliquant sur le lien suivant <https://www.njuko.net/thpwinter2023/check-registration-menu/0/15168917/39b9450a2b0b0ae22f8eb8fbe08a2281>.

Tu peux l'imprimer ou l'enregistrer sur ton téléphone pour pouvoir nous la présenter lors du retrait.

Cette carte contient toutes les données dont nous avons besoin et permet de fluidifier la récupération des dossards pour tout le monde.

Si tu n'as pas encore téléchargé ton certificat médical ou licence, nous te conseillons de le faire dès à présent et, dans tous les cas, avant le retrait de ton dossard.

Si ton dossier est incomplet, **il sera impératif de présenter ton certificat médical ou ta licence sur place pour pouvoir retirer ton dossard.**

Pour rappel, le retrait des dossards se fera le **samedi 2 [redacted] [redacted]** de [redacted] [redacted] qui dépend de la commune de Saint-Etienne-les-Orgues (04230).

Comment s'y rendre : [Google Map](#)

Programme de la journée : [ICI](#)

Bonne fin de préparation,

Et à très bientôt sur les sentiers du THP.

Toute l'équipe

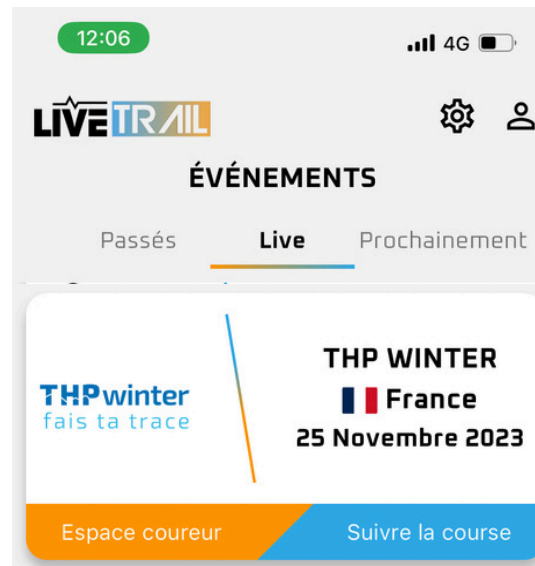
<https://mythp.fr/>



- Uniquement possible au niveau des ravitaillements
- Sur les ravitaillements liquides, l'assistance ne peut proposer à son coureur que des boissons pour l'hydratation.
- Sur les ravitaillements solides, l'assistance peut proposer à son coureur boisson et alimentation
- Lorsqu'un coureur.euse décide de partir avec ses bâtons, il/elle doit les garder toute la course

Tu peux suivre ton coureur en cliquant sur

<https://mythp.live>



Ton sac coureur est constitué de :

- 1 sac coureur
- Un cadeau THP
- Une mignonette Distilleries et Domaines de Provence (DDP)
- Une bouteille de St Yorre



Quelques erreurs à éviter

- Je ne piétine pas la veille de l'épreuve
- J'évite les nouveaux produits ou aliments, les soucis de digestion ou gastrique, je garde mes habitudes alimentaires et je mange ce qui me réussit à quelques heures de l'aventure.
- Je pense aux frottements et aux irritations. Le THP peut être long ! Je protège mon corps, je mets des pansements, de la crème anti-échauffement, de la vaseline. Si je suis un homme, je me prépare à mettre des pansements sur les tétons.
- Je suis attentif à la coupe de mes ongles de pieds.
- Je bannis les chaussures ou chaussettes neuves !

100% nature, 200% plaisir

- J'oublie le chrono. Sur un premier THP, ce n'est pas le plus important ! Je me fais plaisir et je reste prudent.
- Je lève la tête, je profite de cette aventure grandeur nature au cœur de la Haute Provence et du parc naturel du Luberon.
- Je garde le sourire, une attitude positive m'aidera à vaincre les derniers kilomètres et les petites défaillances.
- Je garde un peu de force pour les soirées !

Pour éviter les coups de stress

- Je prépare mes affaires la veille de la course. Je pense à prendre des épingles pour mon dossard, je prépare les équipements obligatoires.
- J'anticipe mes horaires de départ et je prévois le trajet.
- J'organise mes retrouvailles avec mes proches, sur des points de rencontre sur le parcours ou à l'arrivée.
- Je veille à ce que mon dossard soit visible tout le long du parcours, jamais recouvert par une veste par exemple.

Juger mes limites

- Le trail est une activité de dépassement de soi. Chacun va chercher au fond de lui une volonté forte pour franchir la ligne d'arrivée, c'est ce qui rend cette aventure grandeur nature inoubliable.
- Toutefois, je reste à l'écoute de mon corps ! En cas de malaise j'alerte les coureurs proche de moi ainsi que les moyens de secours mis à disposition.



Je suis un trailer respectueux

- J'ai un gobelet personnel pour boire sur les ravitaillements du THP
- Je respecte les sentiers et l'incroyable parc naturel que le THP m'offre
- Je respecte le coureur qui me suit en laissant les sentiers propres
- Je ne laisse rien au sol
- Je respecte les parcelles privées et ne reviens pas dessus avant et après la course

Toujours présents & souriants, ils seront ton premier soutien

**Près de 100 bénévoles seront
en action pour t'accompagner
et te soutenir tout le long des
parcours.**

**Cette année encore, tu pourras
compter sur eux à chaque
étape de ton aventure
grandeur nature**



**TERRITOIRE D'EXPRESSION
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !**

TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

11ème EDITION
du 29 mai au 1er juin 2025



myTHP.fr

THP

Bonne course!



THPwinter
fais ta trace

Edition 2024