

19 juin
Nasbinals - Lozère



COURIR EN **AUBRAC**

by **adidas**[®]

LA CAPUCINE

LE TRAIL DES CAPUCINS

LE MARATHON DES BURONS

L'AUBRAC ULTRA TRAIL (3 POINTS UTMB)

LA CAP'AUBRAC ✂

Buron d'Aubrac



*Coureur
100% nature*



Toutes les infos sur
www.courirenaubrac.com



✂ Nouveau en 2011



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES TECHNIQUES



LA CRÉATION

C'est en 2000 que l'aventure de cette épreuve débute, avec la création de "Aubrac 2000", un trail hivernal mis sur pied pour marquer le début de l'an 2000. Une vraie nouveauté à l'époque que cette épreuve organisée l'hiver sur des chemins enneigés qu'on arpente en courant.

Après quatre éditions hivernales, l'épreuve se déplace au mois de juin, avec à trois reprises, une course sous la forme d'un ville à ville, entre Nasbinals et Laguiole. Et puis, ce sera en 2008, l'installation de l'épreuve à Nasbinals (Lozère), et son évolution avec un choix plus large de distances, cinq courses au total, pour satisfaire les coureurs de tous les niveaux. Avec à la clef, une très belle réussite, près de 2800 coureurs au total, soit la 5^{ème} épreuve de trail en France...

LES POINTS FORTS DE LA COURSE

- > 5 épreuves avec plusieurs distances le même jour.
- > 2800 participants, issus de toute la France et de l'Europe.
- > 5^{ème} Trail de France en terme de participant.
- > 800 femmes présentes à Nasbinals.
- > Beauté de l'Aubrac, des alpages, des burons, des forêts sauvages.
- > Parcours inédits et hors du commun.
- > Une équipe de 200 bénévoles pour l'organisation.

3 DÉPARTEMENTS TRAVERSÉS

- Lozère
- Cantal
- Aveyron

MICHEL BRAS À L'HONNEUR

Les meilleurs coureurs seront récompensés par un magnifique couteau, créé par Michel Bras, et son frère, André, et fabriqué par la Forge de Laguiole. Rares sont celles et ceux parmi les gourmets à ignorer l'adresse du restaurant de Michel Bras installé sur l'un des plus beaux plateaux de l'Aubrac, lieu d'origine de toute sa famille. C'est avec son frère, André Bras, que Michel a conçu avec la Forge de Laguiole ce nouveau couteau à fromage spécialement travaillé pour optimiser la fonctionnalité.



Michel Bras qui a disputé à maintes reprises le Marathon des Burons avec son équipe sera au départ cette année de la Cap Aubrac.

adidas

all coaching

miCoach Pacer micoach

Pour déstresser, perdre du poids ou préparer une course, le micoach pacer est à vos côtés. Seul coach vocal en temps réel, il vous donnera les consignes pour adapter votre rythme de course et atteindre ainsi les objectifs du plan d'entraînement que vous aurez choisi.

adidas.com/micoach

100% Running

La supernova glide 3 est le partenaire idéal du micoach pacer.

LE PROGRAMME

Samedi 18 Juin

- > De 9h à 19h
Distribution des dossards - place du Foirail à Nasbinals
- > De 9h à 19h
Expo photos - Office de Tourisme de Nasbinals
- > De 9h à 19h
Marché produits locaux - devant la Mairie de Nasbinals
- > Entre 14h30 et 18h
Conférence santé/forme du trail - Office de Tourisme de Nasbinals
- > A partir de 18h 30
Pasta Party - Tente repas cour de l'Ecole du Nada
- > A 19 heures
Apéritif offert par l'Office de Tourisme de Nasbinals - cour de Office de Tourisme de Nasbinals

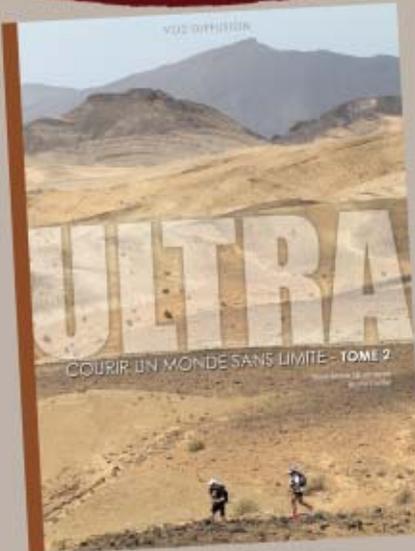
Dimanche 19 Juin

- > Entre 3h et 4h
Distribution des dossards Aubrac Ultra Trail - Salle Richard
- > Entre 6h et 8h
Distribution des dossards - place du Foirail à Nasbinals
- > Entre 9h et 19h
Expo photos - Office de Tourisme de Nasbinals
- > Entre 9h et 19h
Marché produits locaux - devant la Mairie de Nasbinals
- > 4h 15
Départ de l'Aubrac Adventure Trail
- > 7h 15
Départ du Marathon des Burons
- > 7h 25
Départ de Cap'Aubrac
- > 8h 15
Départ de la Capucine
- > 8h 45
Départ du Trail des Capucins

PLACE DU FOIRAIL - Début des arrivées à partir de :

- > 9h : La Capucine
- > 9h 15 : La Cap Aubrac
- > 10h : Le Trail des Capucins
- > 10h45 : Le Marathon des Burons
- > 14h00 : Aubrac Ultra Trail
- > 21h30 - 21h45 : Arrivée des derniers coureurs "Aubrac Ultra Trail"

Pour les passionnés d'ultra !



Yves Marie Quémener, photographe et Bruno Poitier journaliste, ont sillonné la planète ultra pour réaliser ce magnifique livre. "Ultra, courir un monde sans limite" - tome 2. Des courses d'exception, des lieux mythiques, des hommes et femmes qui ne se font aucune limite, ce livre "caméléon de voyage" nous conduit à travers l'univers si spécial de la course "hors cadre". Du rêve, de la souffrance, de la dévotion, des routes sans fin, des chemins sans limite d'horizon, sur les pentes de l'Himalaya, sur les routes de la Nouvelle Calédonie ou de la Transcaucasie, dans l'enfer du Marathon des Sables, des hommes et femmes témoignent de cette passion qui les conduit sur la voie de l'impossible.

COLLECTION "BEAU LIVRE"

"Ultra, courir un monde sans limite", est un livre d'exception pour des coureurs qui ont besoin d'effacer la réalité au quotidien pour constituer des vies d'extrêmes où l'on donne un sens à la conquête de l'infini.

LES AUTEURS : Gilles Bertrand et Christophe Rocholle, deux coureurs passionnés et observateurs du monde de l'ultra depuis 30 ans

LE GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ULTRA
A LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

Le 1^{er} guide pour les ultra-runners !

DU TRAIL LONGUE DISTANCE À LA ROUTE, DES 100 KM, 24 HEURES ET MULTI-DAYS

Des plans d'entraînement, des conseils et des témoignages exclusifs de tous les meilleurs coureurs d'ultra route et trail qui dévoilent leur passion, leur secret, leur approche physique et mentale !

À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE...

Commandez-les à notre boutique Internet
www.vo2.fr

Bon de commande

Je commande : le livre "ULTRA - courir un monde sans limite" - tome 2 au prix de 29 euros (hors frais de port)
 le guide "ENTRAÎNEMENT ULTRA - à la recherche de l'équilibre" au prix de 24 euros (hors frais de port)

Je règle la somme de euros + 6 euros de frais de port

Par chèque à l'ordre de EDITIONS VO2

Par CB N° _____

Expire le _____ Clé sécurité: _____

Signature

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Email : _____

A adresser à EDITIONS VO2 - LIVRE ULTRA - BP 404 - 12104 MILLAU CEDEX
Tél : 05 65 61 95 90 ou sur www.vo2.fr

© Editions VO2 - 2013. Tous droits réservés. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite.

AUBRAC ULTRA TRAIL

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Trail longue distance de 93 km et 3750 m+

Départ 4h15 place du Foirail



DÉPART - ARRIVÉE
NASBINALS

REMISE DES DOSSARDS

PALMARES 2010

Le samedi 18 juin 2011 de 9h à 19h à Nasbinals (place du Foirail - tente partenaires) - le dimanche 19 juin de 3h à 4h (salle Richard)

Hommes :

1. Emmanuel Gault
2. Thomas Saint Girons
3. Lionel Trivel

Femmes :

1. Valérie Boitte
2. Sylvie Bernard Villain
3. Evelyne Bertrix

DOTATION

Cadeau de départ pour tous, très beau cadeau finisher, trophées artisanaux pour les meilleurs et repas typique à l'arrivée (près de NADA).

LE PARCOURS

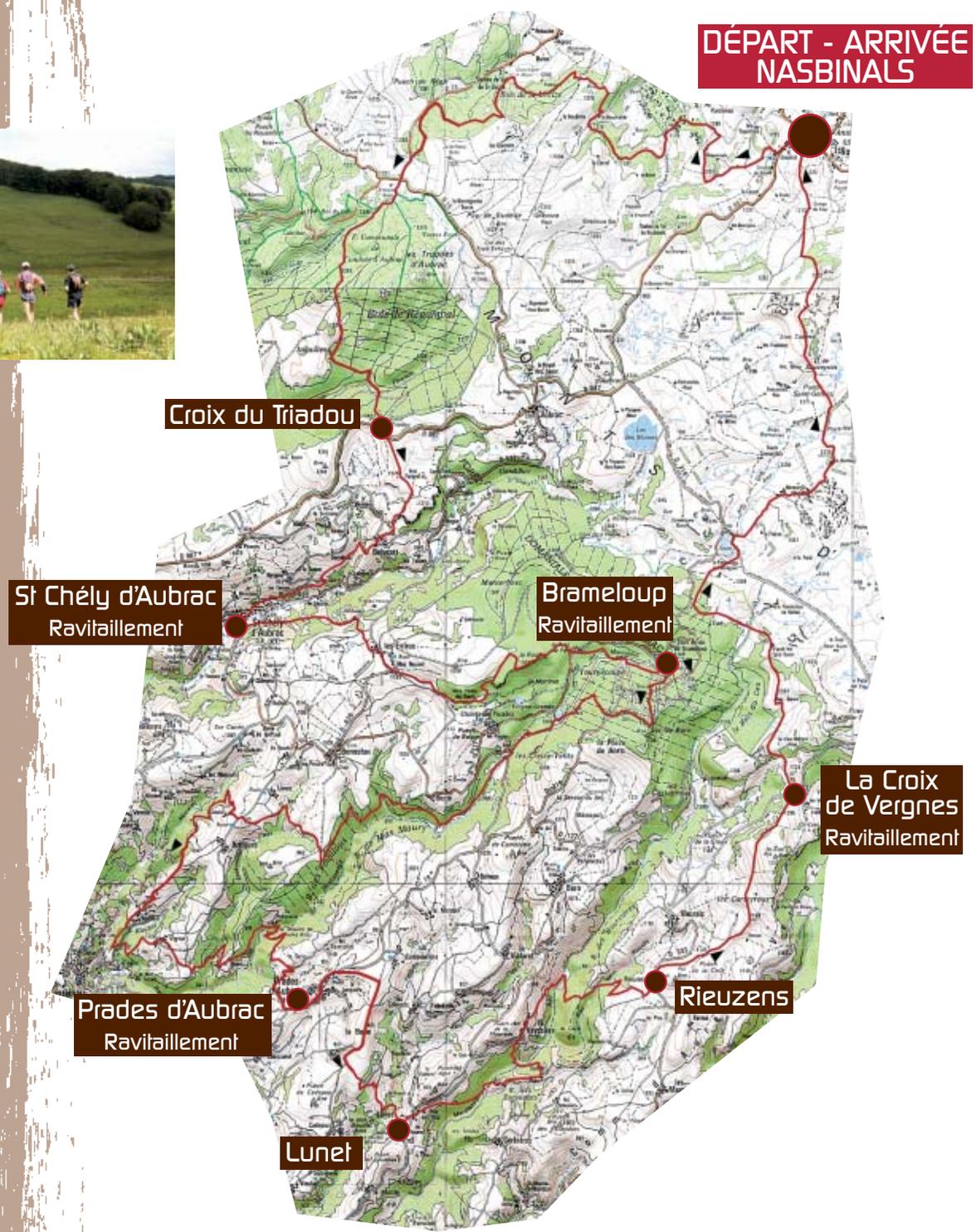
Au départ, la course partira vers le Nord, c'est nouveau, pour rejoindre le domaine forestier de Ste Urcize. Pour ensuite plonger dans la forêt des Inguilhem et ses multiples ruisseaux à traverser.

A la Croix du Triadou, on retrouve des pistes connues des coureurs d'Aubrac pour descendre jusqu'à St Chely et son premier ravito. De là on s'engage dans une très longue remontée sur les flancs de l'Aubrac par les Enfrux, la maison forestière des Rajas et la Roque.

Cette année, le ravin des Fouillous et les Picades sont à descendre pour mettre le cap plein sud vers Castelnau de Mandailles pour de nouveaux ravins, chemins ancestraux, puis vers Prades d'Aubrac et Lunet et un ensemble de petits hameaux qui se réveillent au passage des coureurs.

C'est là que commence vraiment la course avec une longue remontée vers l'église d'Aurelle. Puis on bascule à nouveau en fond de vallée pour rejoindre La Vayssière et on replonge dans la vallée et on remonte à Rieuzens. Ouf la partie de montagnes russes est finie. Pour ensuite surfer par monts et par vaux avant de rejoindre les alpages par les Carteyroux et la Croix de Vergnes.

La fin sera identique au marathon, à savoir 100% d'alpage par Montorsier, lac de Souveyrols, Salheins et la piste de la Grange du Four.



AUBRAC ULTRA TRAIL

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Trail longue distance de 93 km et 3750 m+

Départ 4h15 place du Foirail

ATTENTION
1h15 de nuit le matin



LES INFOS PRATIQUES

> **Distance** : 93 km

> **Dénivelé** : 3750 m+

> **Ravitaillement allégé à St Chély d'Aubrac (km 25,8)** : eau plate et gazeuse, thé, café, gels Fenioux, boisson glucidique Fenioux.

> **Ravitaillement complet à Brameloup (km 35), Prades d'Aubrac (km 60,1) et Croix de Vergnes (km 79,1)** : eau plate et gazeuse, thé, café, gels Fenioux, boisson glucidique Fenioux, jus de fruit, coca, barres Fenioux, fromage, pain de mie, pain, pain d'épice, biscuits salés, bananes, raisins secs, abricots secs.

> **Temps limite** : 17h 30 de course soit 21h 45. 4 barrières horaire seront définies. Bus navette pour rejoindre Nasbinals pour les coureurs éliminés.

A St Chély d'Aubrac au km 25,8 : temps de passage en 4h 15 soit horaire éliminatoire à 8h 30.

A Brameloup au km 35 : temps de passage en 6h soit horaire éliminatoire à 10h 15.

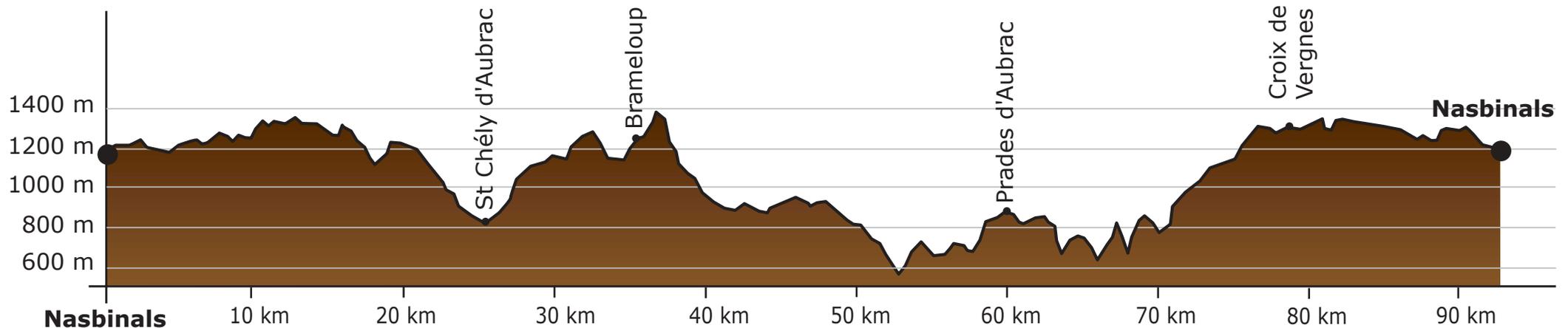
A Prades d'Aubrac au km 60,1 : temps de passage en 11h soit horaire éliminatoire à 15h 15.

A Croix de Vergnes au km 79,1 : temps de passage en 14h 15 soit horaire éliminatoire à 18h 30.

> **Matériel obligatoire** : Réserve d'eau minimum 75 cl, réserve énergétique, la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard, couverture de survie, sifflet, lampe frontale avec piles de rechange, téléphone portable.

> **A prévoir dans son sac** : au minimum 1 gel énergétique de 20 gr par heure de course (exemple = 10 gels si 10 heures de course prévues) + 3 à 4 barres au cas ou...! + 3 à 4 sachets de poudre énergétique pour faire le plein au point d'eau.

> **Assistance** : totalement interdite sur l'ensemble du parcours sauf sur les 4 points de ravitaillement (St Chély d'Aubrac - Brameloup - Prades d'Aubrac - Croix de Vergnes). L'organisation peut mettre en place des points d'eau en plus en cas de chaleur.



MARATHON DES BURONS

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Marathon trail de 48 km et 1400 m+

Départ 7h15 place du Foirail

LES PLUS

Toujours plus d'alpages, plus de découverts sur les grands espaces, la découverte d'un espace forestier totalement préservé, de vastes étendues ouvertes pour la première fois aux coureurs, des dizaines de burons le long du parcours.

LE PARCOURS

Au fil des éditions, le parcours a toujours évolué pour offrir les plus beaux passages de l'Aubrac. Ce sera encore le cas en 2011 avec toujours de nouvelles sections pour vous offrir un tracé encore plus séduisant, plus envoûtant. Parfois roulant, parfois cassant. Avec une alternance permanente de belles drailles à travers les alpages, de petits sentiers cheminant le long des ruisseaux et à travers ces magnifiques forêts, repères des cerfs et des biches et même du hors piste pour se fondre totalement dans ce paysage grandiose.

LES INFOS PRATIQUES

> **Distance** : 48 km

> **Dénivelé** : 1400 m+

> **Ravitaillements St Chély d'Aubrac (km 25,8) et Brameloup (km 35)** : eau plate et gazeuse + gels et barres Fenioux. En cas de chaleur, l'organisation peut mettre en place d'autres points d'eau.

> **Temps limite** : 7 heures 30.

2 points éliminatoires : à St Chély d'Aubrac au km 25,8 à 1h30 et à Brameloup au km 35 à 13h.

> **Matériel obligatoire** : réserve d'eau minimum 75 cl, réserve énergétique, la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard, couverture de survie, sifflet, téléphone portable conseillé.

> **Assistance** : strictement interdite sur l'ensemble du parcours à l'exception des 2 zones de ravitaillement (St Chély d'Aubrac et Brameloup) où le ravitaillement personnel est autorisé.

REMISE DES DOSSARDS

La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au coeur du village, au village partenaires.

> Dès le samedi 18 juin : de 9h jusqu'à 19h
> Puis le dimanche matin 19 juin : de 6h à 6h15

DOTATION

Cadeau offert à tous les inscrits, cadeau finisher, trophées d'art aux meilleurs, buffet d'arrivée et repas typique avec aligot (près de NADA).

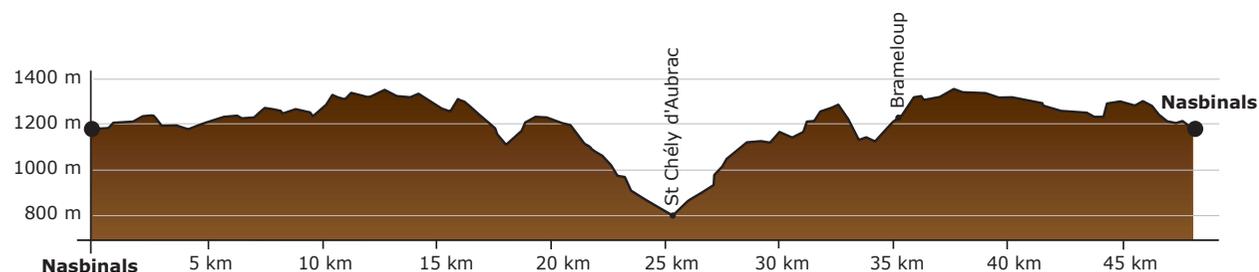
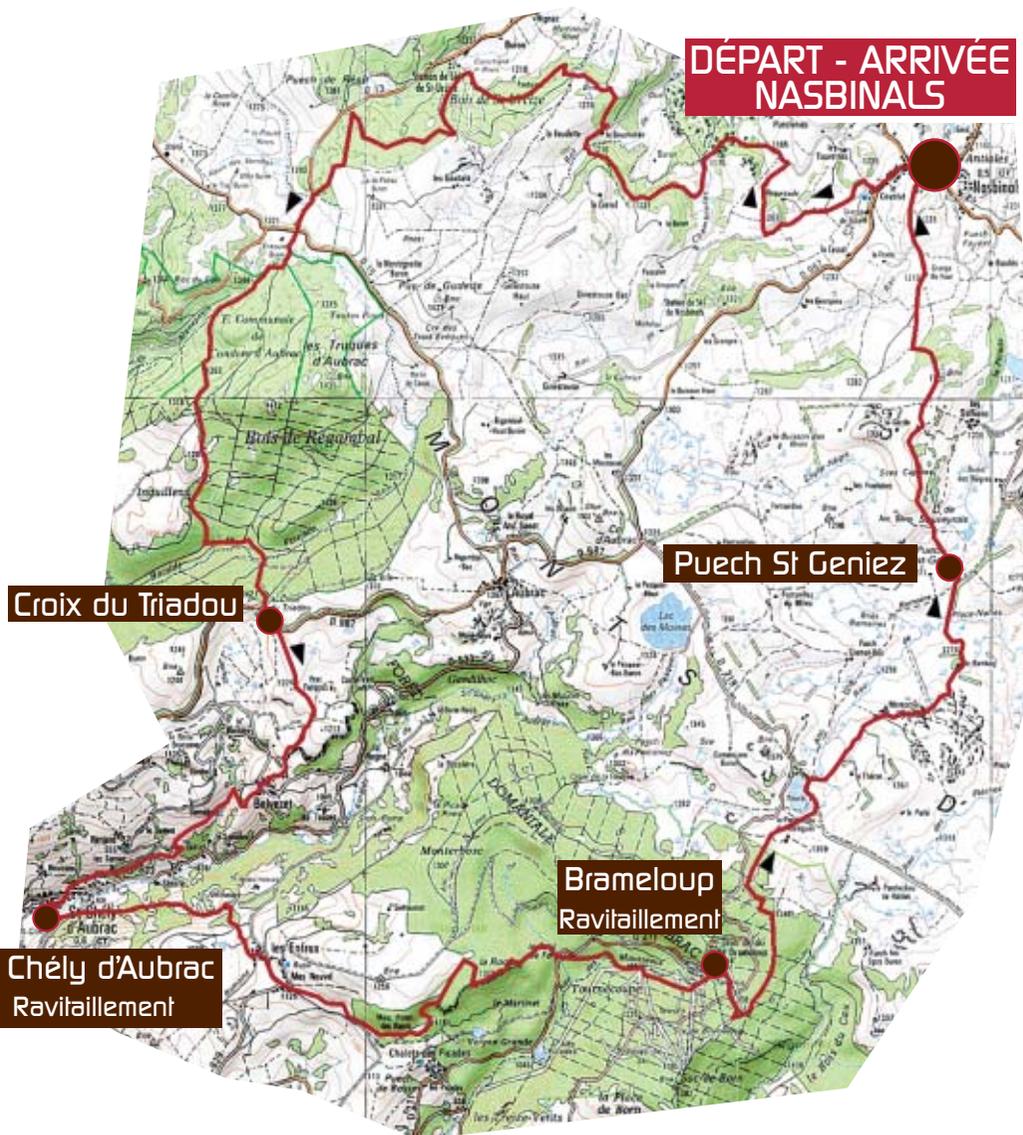
PALMARES 2010

Hommes :

1. Thierry Breuil
2. Erik Clavery
3. Alexis Traub

Femmes :

1. Laurence Klein
2. Maud Giraud
3. Aurelia Truel



CAP AUBRAC

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Trail court de 27 km et 515 m+

Départ 7h 25 place du Foirail



1^{ÈRE} ÉDITION

LE PARCOURS

C'est un condensé de l'Aubrac qui est proposé tout au long de ces 27 km avec drailles, alpages et forêts profondes.

Le parcours prend le cap très vite vers le village d'Aubrac que l'on rejoint après avoir remonté la bosse du Fer à Cheval puis un alpage qui peut être humide.

Puis la course met le cap vers la forêt de Brameloup en longeant un magnifique torrent intrépide entaillant le plateau. Les eaux grondes, la foulée est rapide, la crois de Vaysse est déjà là avant d'attaquer la remontée en monotracte dans cette somptueuse forêt domaniale.

Puis on remet le cap vers le Nord pour cheminer de buron en buron, celui du Pendouliou puis Montorzier pour s'élever ensuite au dessus des lacs de montagne posés comme des écrans au milieu de cette mer de verdure.

On atteint alors les hauteurs de ce plateau que l'on domine. Pour ensuite mettre le cap sur Nasbinals par une belle dévalade à travers les alpages puis en suivant la draille de la Grange du Four.

DOTATION

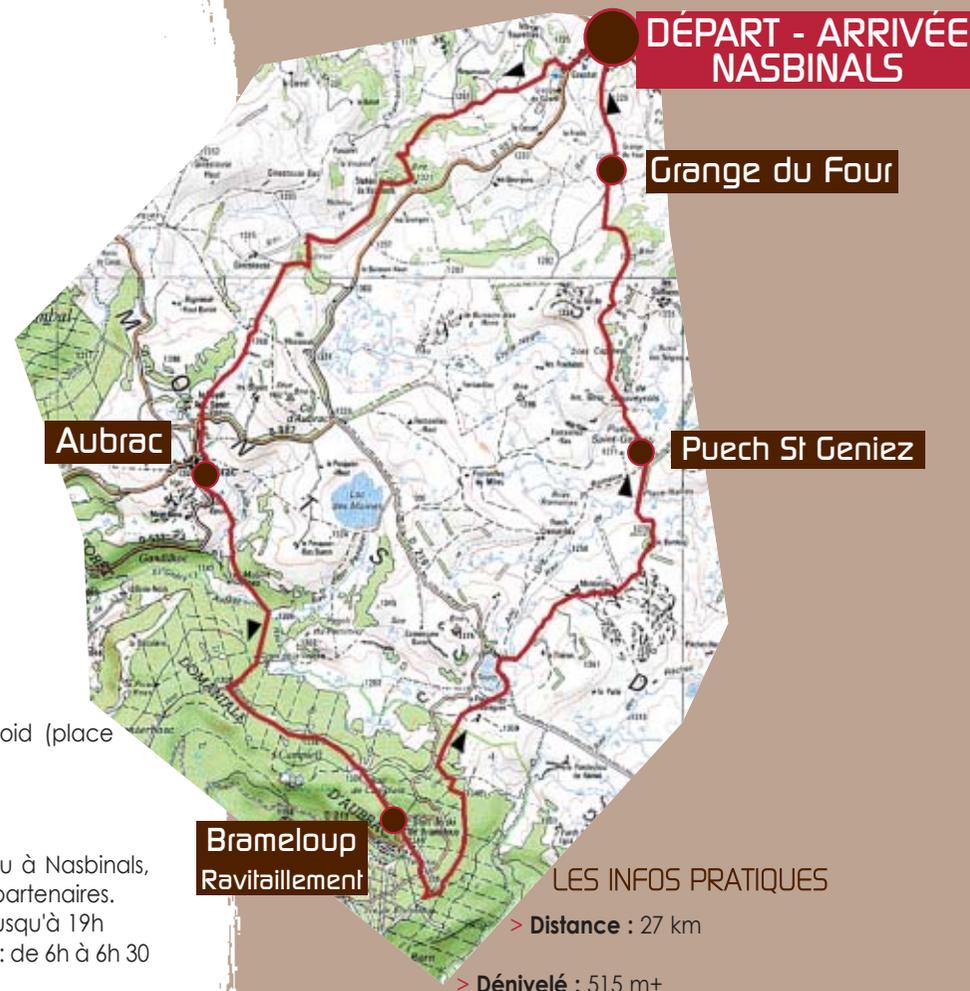
Beau cadeau finisher, buffet froid (place du foirail).

REMISE DES DOSSARDS

La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au coeur du village, au village partenaires.

> Dès le samedi 18 juin : de 9h jusqu'à 19h

> Puis le dimanche matin 19 juin : de 6h à 6h 30



LES INFOS PRATIQUES

> Distance : 27 km

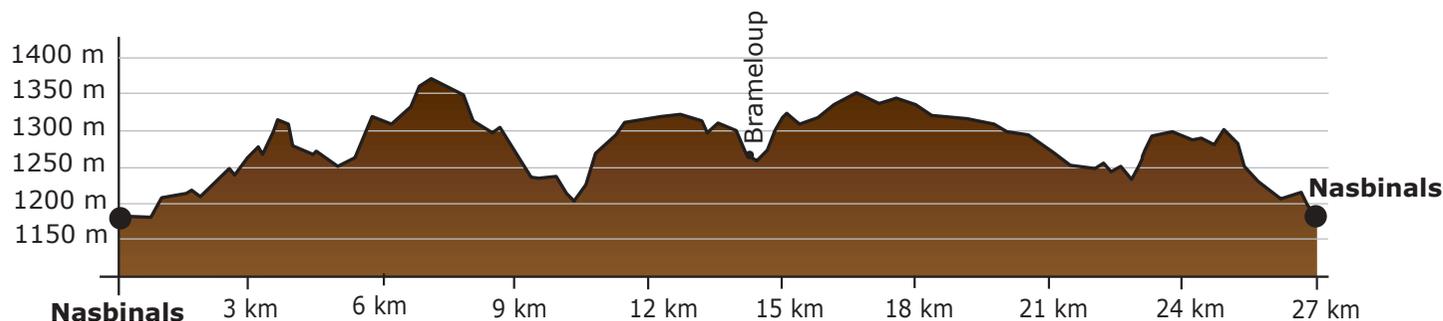
> Dénivelé : 515 m+

> **Ravitaillement** : attention un seul point d'eau (Brameloup - km 14). Pas de ravitaillement en course. Autosuffisance totale, c'est l'originalité de la course. En cas de chaleur, l'organisation peut mettre en place d'autres points d'eau.

> **Temps limite** : 4h 30

> **Matériel obligatoire** : réserve d'eau minimum 50 cl, réserve énergétique et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard.

> **Assistance** : strictement interdite sur l'ensemble du parcours à l'exception de la zone du point d'eau où le ravitaillement personnel est autorisé



TRAIL DES CAPUCINS

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Trail court de 18 km et 350 m+

Départ 8h 45 place du Foirail

LE PARCOURS

Dès la sortie de Nasbinals, ce tracé emprunte le célèbre chemin de St Jacques de Compostelle jusqu'à Aubrac, le plus beau sentier du plateau, la piste emblématique de cet espace préservé.

Arrivé au dessus d'Aubrac, au pied de l'ancien sanatorium, le Royal Aubrac, la course repart sur le flanc Est de la ferme de Ginestous pour rejoindre la vieille station de ski du Fer à Cheval. C'est tout en douceur, mi prairie, mi bois avec quelques passages humides où il faut se montrer très agile. Et là, une belle surprise au menu : une petite piste de ski à grimper au milieu des gentianes en fleur.

C'est court, on boit un verre d'eau et on repart pour s'évader à nouveau à travers l'alpage. Le final est somptueux. On grimpe en effet au dessus de cette mer de verdure pour avoir le plus beau panorama que l'Aubrac peut offrir aux coureurs. C'est magesteux. Au sommet, on bifurque plein Nord pour descendre sur Nasbinals par la grande piste des burons qui chemine sur le plateau pour rejoindre en douceur le village.

DOTATION

Pour les meilleurs, trophées. Souvenir à tous à l'arrivée (cadeau finisher) et grand buffet d'arrivée (sur le lieu d'arrivée place du foirail).

REMISE DES DOSSARDS

Le samedi 18 juin de 9h à 19h place du Foirail, village partenaires, à Nasbinals et le dimanche 19 juin de 7h à 8h (même lieu). Aucune inscription sur place.

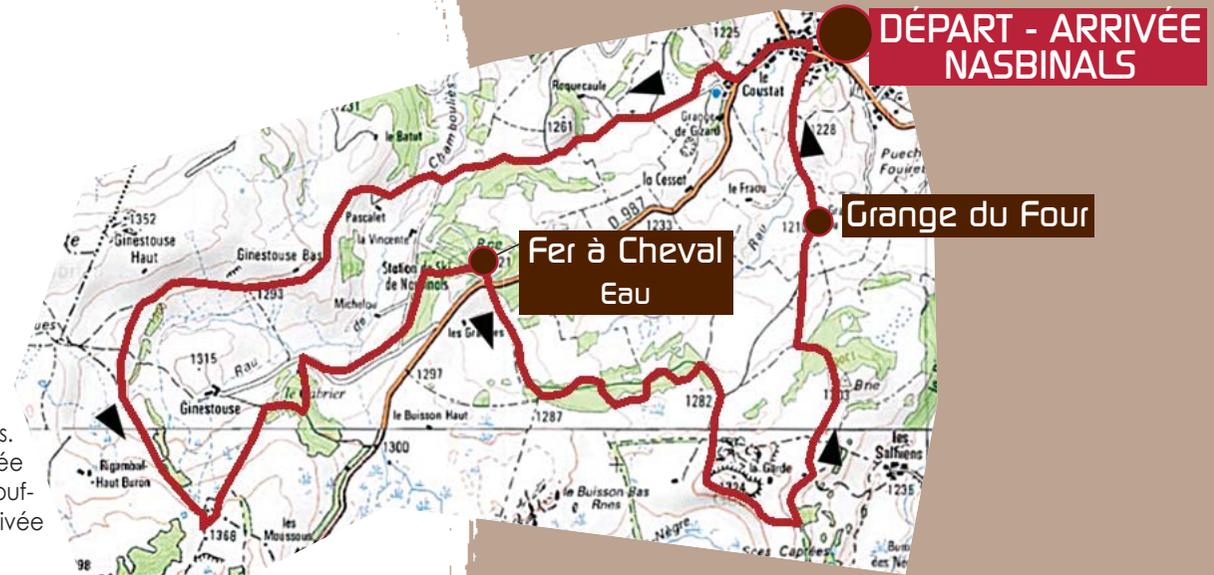
PALMARES 2010

Hommes :

1. Jean-Philippe Lafon
2. Sébastien Bugeaud
3. Sylvain Mallet

Femmes :

1. Houria Frechou
2. Gaëlle Warczarek
3. Corinne Degois



LES INFOS PRATIQUES

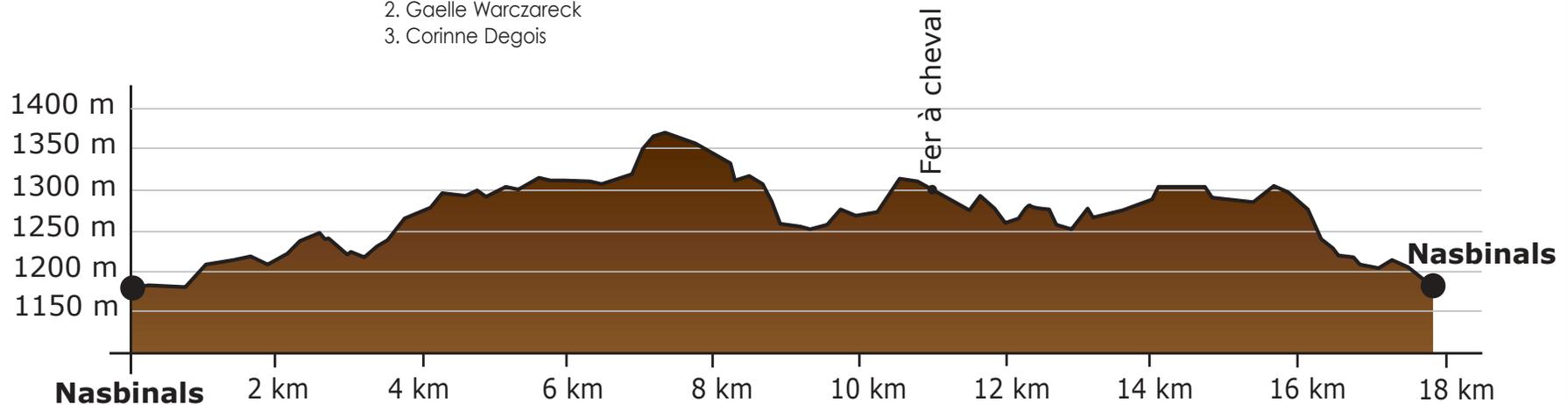
> **Distance** : 18 km

> **Dénivelé** : 350 m+

> **Ravitaillement** : un seul point d'eau au Fer à Cheval (km 11) aucun ravitaillement, trail en auto-suffisance.

> **Matériel obligatoire** : Réserve d'eau minimum 50 cl et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard

> **Assistance** : aucune assistance autorisée même au niveau du point d'eau.



LA CAPUCINE

19 juin 2011

Nasbinals (Lozère)

Trail découverte réservé aux femmes de 11 km et 200 m+

Départ 8h 15 place du Foirail

LE PARCOURS

Une très belle immersion dans les plus beaux paysages de l'Aubrac. Et cela dès la sortie du village de Nasbinals. Avec alpages, forêt, grandes drailles, ruisseaux, tout y est pour le plus grand bonheur de celles qui vont s'offrir cette belle escapade sur l'Aubrac en courant ou en marchant.

Le profil est bien sûr très doux pour une course très accessible ouverte à toutes. Le début s'effectue lui aussi par le St Jacques de Compostelle puis arrivé en lisière de forêt, le tracé bifurque en alpage vers l'ancienne piste de ski du Fer à Cheval où une ancienne piste de ski est à grimper au beau milieu des gentianes en fleur.

De là, belle traversée d'un alpage (un peu humide parfois...!!!) et le même final que toutes les courses pour revenir à Nasbinals par le très beau chemin de la Grange du Four bordé de très beaux murets.

LES INFOS PRATIQUES

> **Distance** : 11 km

> **Dénivelé** : 200 m+

> **Ravitaillement** : un seul point d'eau (Fer à Cheval - km 4), pas de ravitaillement, tout en autosuffisance.

> **Temps limite** : aucun, on peut courir ou marcher

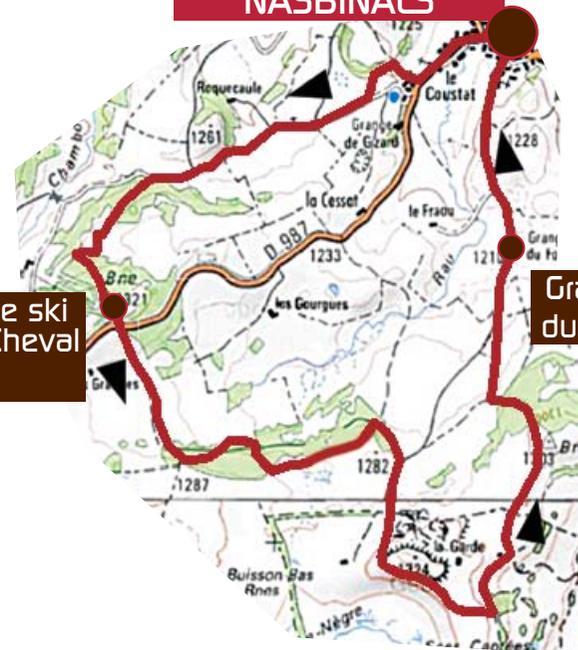
> **Matériel obligatoire** : Réserve d'eau minimum 50 cl et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard

> **Assistance** : strictement interdite.

DÉPART - ARRIVÉE
NASBINALS

Station de ski
du fer à Cheval
Eau

Grange
du Four



REMISE DES DOSSARDS

Le samedi 18 juin de 9h à 19h, place du foirail à Nasbinals (village partenaires) et le dimanche 19 juin de 7h à 7h30 (même lieu)

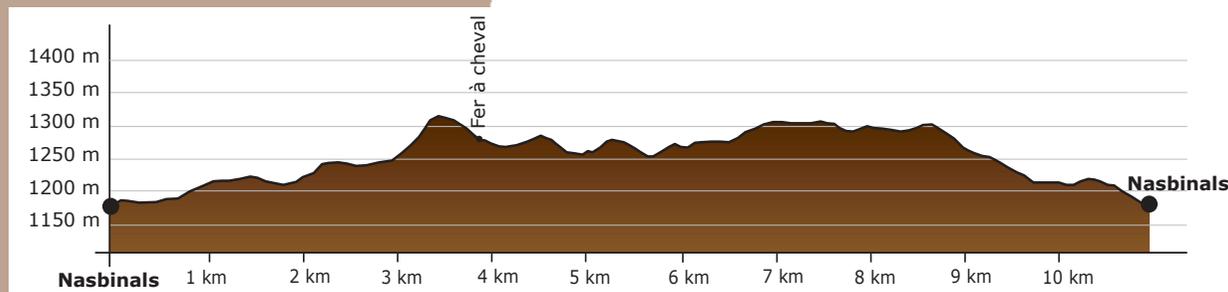
DOTATION

Trophées pour les meilleurs, très beau cadeau finisher, buffet à l'arrivée (place du foirail)

PALMARES 2010

Femmes :

1. Sophie Mazenc
2. Valérie Ducas
3. Laurie Julien



Fenioux
multi-SPORTS
Nutrition Sportive

Nouveau
Gel Énergétique
des efforts intenses

**consommez,
respirez,
accélérez**



**Combinaison gagnante
de gels énergétiques course :**

Début d'épreuve
milieu d'épreuve
Fin d'épreuve



www.fenioux-multisports.com

Laboratoires FENIOUX
9 Av. Pierre de Coubertin
36024 Châteauroux Cédex
Tél : 02 54 27 16 94
Fax : 02 54 34 62 03

INFORMATIONS

Retrouvez toutes les infos de dernière minute sur : www.couirenaubrac.com

CHALLENGE 5-4-3-2-1

Un challenge du nombre est organisé.

Il s'appelle le challenge 5.4.3.2.1.

Il s'adresse à tous les clubs, entreprises ou associations de coureurs.

Les meilleures équipes seront récompensées.

Le classement s'effectue au cumul des points réalisés pour un même club, association ou entreprise sur l'ensemble des 5 courses selon la règle suivante :

- > 1 finisher Aubrac Ultra Trail = 5 points
- > 1 finisher Marathon des Burons = 4 points
- > 1 finisher Cap Aubrac = 3 points
- > 1 finisher Trail des Capucins = 2 points
- > 1 finisher Capucine = 1 point

Dotation : cadeau original pour les 3 meilleures équipes.

Exemple : l'équipe "j'aime le trail" enregistre : 5 finishers Aubrac Ultra Trail + 2 finishers Marathon des Burons + 2 finishers Cap Aubrac + 8 finishers Capucins + 7 finishers Capucine = 25 pts + 8 pts + 6 pts + 16 pts + 7 pts = 62 points



LES ANIMATIONS

De nombreuses animations seront mises en place le samedi 18 juin pour accueillir les coureurs au coeur de Nasbinals.

- > Une conférence sur le thème "conseils santé et trail" sera organisée en après midi avec la participation d'un naturopathe, d'un podologue et d'un ostéopathe.
- > Une très belle expo photo sera présentée sur le thème de "l'Ultra, courir un monde sans limite" en relation avec le livre éponyme réalisé par Bruno Poirier et Yves Marie Quemener.
- > Marché Paysan devant la Mairie de Nasbinals le samedi et le dimanche
- > et pour finir le traditionnel apéritif de bienvenue offert à tous dans les jardins de l'Office de Tourisme.

UNE EXPO PHOTOS

Nasbinals aura le privilège d'accueillir une très belle expo photo sur le thème de l'Ultra. Des clichés réalisés à travers le monde entier, par Yves Marie Quemener. Le deuxième tome du Livre "Ultra, courir un monde sans limite", vient de sortir, réalisé par Bruno Poirier et Yves Marie Quemener. A découvrir dans la salle de l'Office de tourisme de Nasbinals, le samedi et le dimanche.

UNE CONFERENCE SANTE/FORME

Une très intéressante conférence consacrée à la santé et forme du trail sera organisée le samedi 18 juin après-midi. Elle rassemblera trois intervenants de qualité, tous connaisseurs du trail.

Les thèmes abordés seront

La préparation des pieds avant un trail : une multitude de conseils apportés par Alexandre Cherpin, podologue, membre de Medixtrem, intervenant sur de nombreux trails pour l'assistance podologique. Il est également un coureur de trail de bon niveau, il a ainsi déjà disputé le trail des Capucins, et le Marathon des Causses. Il sera présent le dimanche à l'arrivée pour soigner les pieds des coureurs, avec son équipe de Medixtrem.

Les plantes médicinales pour le sportif : tous les secrets donnés par Sylvain Bodiot, naturopathe et aromathérapeute. Il est aussi un coureur à pied, sur route et trail, et il participera le dimanche au Trail des Capucins.

Les problèmes de dos chez le trailleur : de nombreuses informations données par Pascal Bertheau, ostéopathe de longue date. Il est présent sur de nombreuses épreuves de trail, il a ainsi effectué l'assistance ostéopathique depuis près de 15 ans sur les Templiers ! Le lendemain, deux équipes d'ostéopathes seront à l'écoute des coureurs. Et dès le samedi après midi, des soins pourront être effectués par l'équipe installée dans la salle Richard.

La conférence débutera à 14h30, elle aura lieu dans la Salle Richard à Nasbinals.

INFORMATIONS

Retrouvez toutes les infos de dernière minute sur : www.couirenaubrac.com

LES SERVICES

Les douches

Au stade de football à 300 m de la ligne d'arrivée.

Les parkings

Nasbinals est une petite commune. Il sera donc impératif de respecter les emplacements prévus pour les parkings (plan ci-contre).

- > A proximité du camping et du centre équestre
- > Dans le lotissement du stade de foot ball
- > Parking de la Caserne des Pompiers et des ateliers municipaux
- > En contrebas de la Gendarmerie



Retrouvez et commandez
vosre photo

de la course sur :

www.yvesmariequemener.fr

dès le mardi 21 juin !



OÙ VOIR LES COUREURS

Retrouvez toutes les infos de dernière minute sur : www.couirenaubrac.com

LE MARATHON DES BURONS

Il sera très facile de suivre le déroulement de la course car un bon réseau routier permet de cheminer à proximité du parcours.

Les différents points sont :

> **St-Chély d'Aubrac** : se garer à l'entrée du village. Attention au flux des coureurs coupant la route dans le village.

> **Brameloup** : petite station de ski. Grand parking pour se garer. Très accessible.

Toute la partie alpage (les 10 derniers km) est interdite aux véhicules même 4x4.



NOS RECOMMANDATIONS

- > Ne pas prendre un chemin ou une route réservée à la sécurité. tous les chemins seront interdits à la circulation (même VTT).
- > Ne jamais encombrer la route.
- > Ne jamais se garer sur la route.
- > Se serrer au maximum sur le bas côté.
- > Respecter les bénévoles assurant la sécurité des routes.

LA CAPUCINE ET LE TRAIL DES CAPUCINS

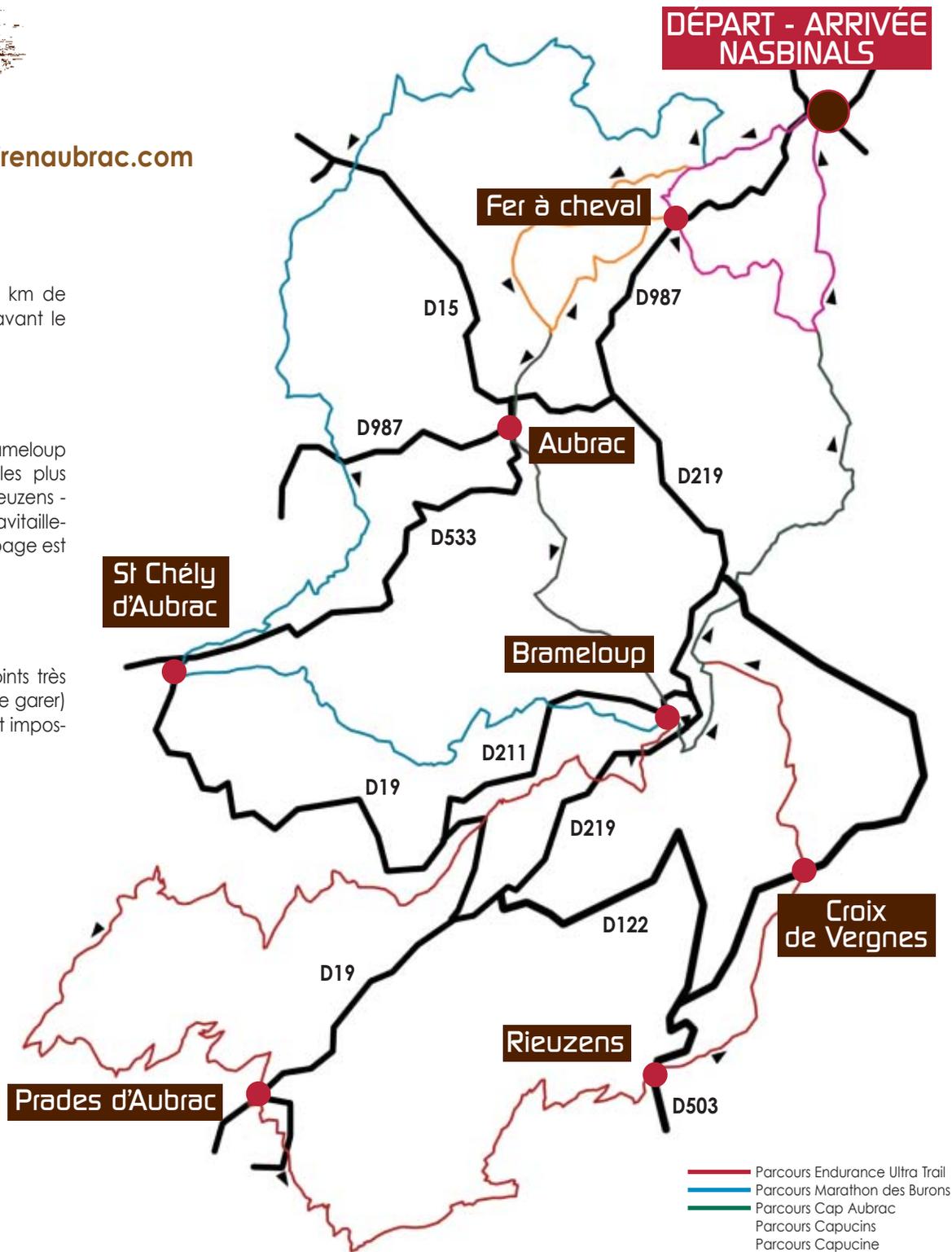
Le seul point est le Fer à Cheval à 4 km de Nasbinals (route d'Aubrac). Se garer avant le chalet.

L'AUBRAC ULTRA TRAIL

En plus de St-Chély d'Aubrac et de Brameloup (identique au marathon), les points les plus accessibles sont : Prades d'Aubrac - Rieuzens - Croix de Vergnes (se garer avant le ravitaillement sur le bas côté). Toute la fin en alpage est impossible d'accès.

LA CAP AUBRAC

On peut voir passer la course en 2 points très accessibles : Aubrac (attention à bien se garer) et Brameloup. Toute la fin en alpage est impossible d'accès.



DÉPART - ARRIVÉE
NASBINALS

Fer à cheval

Aubrac

St Chély
d'Aubrac

Brameloup

Croix
de Vergnes

Prades d'Aubrac

Rieuzens

- Parcours Endurance Ultra Trail
- Parcours Marathon des Burons
- Parcours Cap Aubrac
- Parcours Capucins
- Parcours Capucine

LE RÈGLEMENT 2011

Ce règlement vaut pour toutes les courses de l'Aubrac 2011 by adidas

ARTICLE 1

Charte du Trailer à respecter

- > Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez.
- > Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- > Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- > Accepter une aide matérielle uniquement sur les zones et par les personnes autorisées.
- > Le ravitaillement sauvage est un mensonge envers les autres coureurs, mais surtout envers sa propre personne.
- > Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les stands de ravitaillement.
- > Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
- > N'oublier pas que la course est à but humanitaire
- > La population locale vous accueille, remerciez-la : un sourire et un petit bonjour suffisent.

Accompagnateurs

- > Respecter les zones autorisées au public.
- > Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes.
- > Ne pas ravitailler son coureur sur le parcours : il participe à un trail où l'autonomie est une des règles de base.
- > Soutenir tous les trailers : la valeur de l'encouragement ne doit pas être en relation avec la valeur du coureur.
- > Respecter les bénévoles : n'oubliez pas qu'ils sont là avant tout pour les trailers.
- > Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés.
- > Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- > Rouler doucement sur la route : la course est longue et les possibilités de voir les coureurs sont nombreuses.

ARTICLE 2

Motifs de disqualification

Pour le non-port du matériel obligatoire

- > **matériel obligatoire pour la Capucine** : Réserve d'eau minimum 50 cl et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard
- > **matériel obligatoire pour le trail des Capucins** : Réserve d'eau minimum 50 cl et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard

> **matériel obligatoire pour la Cap'Aubrac** : Réserve d'eau minimum 50 cl, réserve énergétique et la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard

> **matériel obligatoire pour le Marathon des Burons** : Réserve d'eau minimum 75 cl, réserve énergétique, la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard, couverture de survie, sifflet, téléphone portable conseillé.

> **matériel obligatoire pour l'Aubrac Ultra Trail** : Réserve d'eau minimum 75 cl, réserve énergétique, la fiche sécurité fournie par l'Organisation au retrait du dossard, couverture de survie, sifflet, lampe frontale avec piles de rechange, téléphone portable.

Le coupe-vent peut devenir obligatoire obligatoire sur le Marathon des Burons et l'Aubrac Ultra Trail en cas de mauvaise météo.

- > Ne pas porter le dossard dans son intégralité.
- > Se faire suivre par un VTT ou par un coureur à pied non inscrit à la course
- > Se faire ravitailler sur le parcours (hors zones autorisées aux points de ravitaillements)
- > Jeter au sol papiers, bouteilles vides, barres énergétiques ou gel énergétique.
- > Non respect du parcours, l'interdiction de couper les virages.
- > Non respect des bénévoles.
- > Transférer son dossard à un autre coureur sans avoir averti l'organisation.

Les contrôleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantissent en effet l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

ARTICLE 3

Les contrôles

- > Pour être pointé et chronométré, le passage sur la ligne de départ est obligatoire.
 - > De nombreux postes de contrôles seront positionnés sur l'ensemble du parcours afin d'assurer une parfaite régularité de la course (contrôle informatique avec le dossard électronique et contrôle manuel). Tous ces contrôles seront ensuite re-vérifiés à l'arrivée.
- En cas d'abandon, rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles.
- Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante.

ARTICLE 4

Les droits photo

L'organisation de Courir en Aubrac 2011 by Adidas est propriétaire de tous les droits photos et vidéos. Elle interdit la commercialisation de toutes les photos ou vidéos prises à titre individuel lors de l'édition 2011 des 5 épreuves.

ARTICLE 5

CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos nom, prénom, adresse complète.

ARTICLE 6

Parcours et horaires

Des barrières horaires éliminatoires sont mises en place sur l'Aubrac Ultra Trail à St chély d'Aubrac, Brameloup, Prades d'Aubrac et Croix de Vergnes, et pour le Marathon des Burons à St Chély D'Aubrac et Brameloup. A tout moment, l'organisation de Courir en Aubrac 2011 by Adidas se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires ou les barrières horaires des cinq épreuves inscrites dans ce programme (La Capucine, Le Trail des Capucins, Cap'Aubrac, Le Marathon des Burons, l'Aubrac Ultra Trail). Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure.

ARTICLE 7

Le règlement

La participation à Courir en Aubrac 2011 by Adidas (la Capucine, Le Trail des Capucins, Cap'Aubrac, Le Marathon des Burons, l'Aubrac Adventure Trail), implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du règlement figurant sur internet. Il s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du trailer. La signature de la feuille de départ à la remise du dossard est obligatoire. Elle entraîne l'acceptation du règlement des cinq courses dans son intégralité. Les participantes à la Capucines en Randonnée ne sont pas classées.