



Pau CAPELL & Théo DETIENNE En Guest Star!

Page 2



L'Analyse du Tracé: Préparez vous

Page 12

Ultra Trail Vallespir Sud Canigou

Page 3

Lieux remarquables du parcours.

Page 4

Une Vallée Sportive: Tout le calendrier

Page 6

Les Récompenses

Page 7

MERCI aux bénévoles & partenaires qui aident à la mise en place de cette aventure.

Page 8

Franck AZEMA
Entraîneur de Rugby professionnel
USAP, ASM, Toulon
Champion de France 2009 & 2017
Vainqueur challenge Européen 2019
Originaire d'Aries-Sur-Tech

«Tous mes encouragements à ceux qui vont participer à l'Ultra Trail Sud Canigou. Cela nécessite beaucoup d'efforts et de caractère. Mais quel plaisir de silloner notre Vallespir ! Tout mon soutien et longue vie à cette belle aventure»

Ces sportifs de Haut Niveau au soutien de l'Ultra Sud Canigou

Page 9



#CAPELL-DETIENNE-GUEST



Pau CAPELL un des meilleurs Traileur du monde et Théo DETIENNE seront sur la ligne de départ.



Pour cette première édition les yeux des connaisseurs vont briller ce samedi 16 Juillet en Vallespir.

Si on vous parle de Zidane au football ou de Dan Carter pour le Rugby, vous pouvez vous remémorer des moments de sports incroyables, le sport porté au sommet avec classe, le tout à base d'exploit.

C'est ce que vont ressentir les traileurs, ce week-end lorsqu'ils vont croiser la route du Catalan Pau Capell. Celui qui a usé ses chaussures sur tous les continents de la planète est un vrai sportif professionnel de haut niveau.

Il a conquis de nombreux podiums que ce soit en Argentine, Japon, Australie, Afrique du Sud, Brésil, Canada [...]

Spécialiste des ultras longues distances, son plus bel exploit reste sa victoire écrasante en 2019 sur l'Ultra Trail du Mont-Blanc.

Ce jour là, parti seul en tête dès le début, il n'a qu'un seul objectif, battre le record de l'épreuve. Moins de 20h00 après le départ la place de Chamonix l'accueillera en héros, c'est un authentique

exploit qui a été réalisé ce jour d'Août en Haute-Savoie, il succède au palmarès a des grand noms comme Kilian Jornet ou François d'Haene.

PREPA UTMB

En ce mois de juillet Pau CAPELL habitué à enchaîner les courses pour sa préparation sportive a décidé de finaliser son entrainement en terre Pyrénéenne sur des sentiers nouveaux pour lui, mais tout de même proche de son domicile. Il aura donc à coeur de bien faire pour poursuivre la spirale positive avant la fin Août.



DETIENNE PREMIERE !

De son côté, Théo Détienne, qu'on ne présente plus dans nos colonnes tant il est habitué à y figurer grâce à ses performances, va découvrir en compétition les courses d'Ultra Trail.

APRES LE MARATHON UN 70Km

Fraîchement médaillé de bronze aux championnats de France de Trail Long (50km) Théo va devoir apprendre la distance de 70km aux côtés d'un des maîtres en la matière.

Plus habitué aux courses nerveuses et rapides c'est une nouveauté pour le licencié du haut Vallespir Athlé, qui a réussi à s'adapter très vite sur la distance du Marathon.

C'est un véritable Duel inédit qui se prépare en Vallespir entre ses deux athlètes aux profils différents.

Le Duel est lancé:
THE NORTH FACE / SALOMON
lequel l'emportera ?
Réponse Samedi aux alentours de 13h00 !
(Oui c'est rapide, mais ça va aller vite !)





#PRESENTATION-COURSE



Un Tracé inédit à travers le Vallespir, dans la vallée du Tech, un territoire à découvrir.



Depuis quelques années, on entendait le bruit de la création d'une épreuve longue distance dans les environs sans jamais que cela ne soit concrétisé.

Il aura fallu l'association de deux organisateurs du cru pour mettre en place une telle entreprise.

Jérôme Molas, organisateur du trail des crêtes du Belmaig a eu l'idée de mettre en place un tracé original, qui aurait comme point de chute l'ensemble des 14 communes de la vallée. «*Les coureurs et les suiveurs pourront ainsi découvrir nos petits villages qui ne manquent pas d'atouts et qui méritent de se déplacer lorsqu'on aime la nature et le grand air*»

Pour réaliser un tracé de cette envergure, 167km sont nécessaires, c'est équivalent aux standards des «ultra trail» qui constituent une référence.

L'idée originelle de réaliser le tour de la vallée par les balcons paraissait folle, mais réalisable. Grâce à l'aide de l'ensemble des maires, des associations locales, de la communauté de communes et de

l'ensemble des partenaires privés et publics, un élan et un projet commun s'est constitué autour de cette fête du Trail Running en Vallespir.

UN 70KM POUR TOUS

La conjoncture liée au coup d'arrêt du covid n'a pas épargné les coureurs, ceux ci moins entraînés, moins préparés, ont souvent délaissés les dossards sur de nombreux événements, c'est à un mois et demi du départ que l'organisation a dû se résoudre à ne pas mettre en place la très longue distance. En effet seul trente courageux étaient engagés. «*Il y aurait eu pour cette première plus de bénévoles que de coureurs et avec les moyens logistiques et financier à engager ce n'est pas jouable*» nous dit Marc Villa qui oeuvre à l'organisation aux côtés de Jérôme.

La décision de se concentrer sur le 70km est prise, la partie Sud de la vallée sera empruntée.

Le départ sera donné à Prats de Mollo et l'arrivée jugée à Arles sur Tech.

SEPT VILLAGES RELIES

En quelques semaines la bascule est opérée, et un tiers des candidats du 167km ont accepté de basculer leur inscription et de rejoindre les autres participants sur le tracé de 70km.

Plus d'une centaine de coureurs en montagne seront présent au départ.

Une grosse logistique est également présente afin que les athlètes ne manquent de rien sur les différents ravitaillements.

Il y aura donc sept villages qui seront reliés avec à chaque fois une vue et des paysages nouveaux sur le massif du Canigou.

Afin de marquer le coup, les coureurs bénéficieront d'une dotation Tee-Shirt et tour de cou ainsi qu'une superbe médaille de finisher. Accès piscine d'Arles aux horaires d'ouverture, pour une récupération optimale, Sans oublier le repas d'après course !





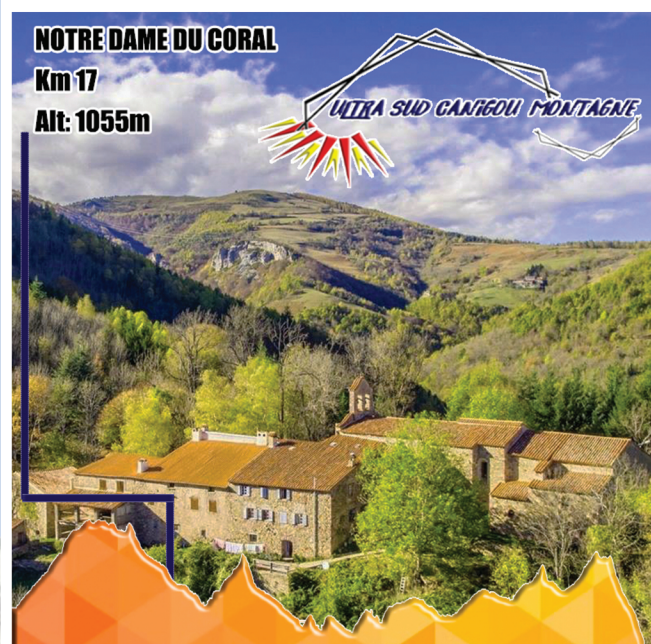
#LIEUX-REMARQUABLES



Une épreuve qui va cheminer par des monuments et lieux remplis d'histoire.

La tour du Mir, ou torre d'en Mir en Catalan est une tour à signaux du XII^e siècle située sur les hauteurs de Prats-de-Mollo

C'est le premier lieu remarquable après le départ, vous découvrirez la vallée de haut depuis ce point culminant.



L'ermitage Notre-Dame-du-Coral (en catalan, Nostra Senyora del Coral) est un ermitage des XVII^e et XVIII^e siècles Il est inscrit monument historique depuis 1990.

Il se trouve en contrebas du Col d'Ares non loin du Cami de la retirada.

Lamanère, vous arrivez dans la commune la plus au Sud, de la France continentale.

Sur le plan historique, le village été englobé au Moyen Âge dans la vicomté de Castelnou, il sera rattachée à la France par le traité des Pyrénées (1659).





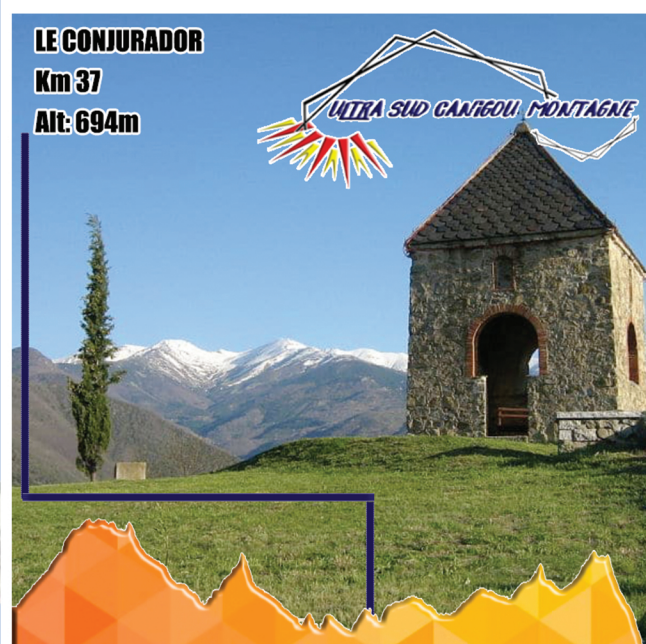
#LIEUX-REMARQUABLES 2



Une épreuve qui va cheminer par des monuments et lieux remplis d'histoire.

Les Tours de Cabrenç, (Ancien château médiéval) Situées sur un éperon rocheux surplombant la vallée. On y compte, trois tours.

Construit au XI^e siècle, le château est détruit par Vauban en représailles de la révolte catalane des Angelets (1667-75). Il sera classé Monument historique en 1988 pour la tour médiane et les ruines du château.



Un conjurador est un petit édifice destiné à conjurer le mauvais sort, spécifiquement les mauvaises conditions climatiques pouvant entraîner la destruction des récoltes. Espérons qu'ils soit utile pour votre cheminement jusqu'à l'arrivée !

Le Pilon du Belmaig, le dernier point culminant du parcours, vous avez ici une vue à 360° de la mer Méditerranée jusqu'au massif du Canigou en passant par l'Alt Emporda et baie de Rosas chez nos voisins Catalans. Encore 1000m de dénivelé négatif et vous bouclez le parcours.





#CALENDRIER-TRAIL



La Vallée, ce n'est pas que l'ultra-trail, tout au long de l'année des associations organisent des compétition de trail-Runing



Trail Crêtes du Belmaig
9 Avril 2022

Départ d'Arles sur Tech
Montée sur le Pilon du
Belmaig.
Crêtes et vues sur la
Catalogne et le Massif
du Canigou.

Une classique à ne pas
manquer !
17km 1250D+



Trail Lamanère
26 Juin 2022

La boucle la plus au Sud
de France.
Vous partirez à l'assaut
des crêtes frontières en
passant par le Coma
Negre.

Trail Authentique !
17km 950D+



Le Tour de Cabrenç
31 Juillet 2022

Nouveau parcours et
nouvelle organisation
pour un tracé qui vous
fera passer par
l'intégralité des tours
et du château de Cabrenç
à Serralongue !

Tentez l'inédit !
16km 1100D+



Vallespir Skyrace
29 Mai 2022

10ans que les coureurs
grimpe sur
l'emblématique Roc
Saint Sauveur par la
main courante.
Technicité assuré !

Du vrai Skyrunning
22km 1850D+
10km 650D+



Kilomètre Vertical
5 Novembre 2022

Du vrai KV avec des
pourcentages Hors
Normes
Une montée pure pour
rejoindre le Pilon du
Belmaig

La rampe de lancement!
2,9km 1000D+



#RECOMPENSES



L'organisation met en place un Prize Money concernant le podium du 70km Solo

GRILLE DES PRIX - 2022



Grand Trail Des Ours

Class.	Général	Seniors	Master 0	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6	Master 7	Master 8	Espoir
1	Trophée et 400€	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot
2	Trophée et 300€											
3	Trophée et 200€											

RELAIS Equipe

Class.	1ers Equi. Mixtes	1ers Equi. Hommes	1ères Equi. Femmes
1	1 Trophée et Lot	1 Trophée et Lot	1 Trophée et Lot

Autres Prix : Les 1ers et 2e au classement général de chaque courses solo , homme et femme:
- 1 inscription à une course proposée par l'Organisateur





#MERCIAUXBENEVOLES



Remerciement à l'ensemble des équipes de bénévoles qui se mobilisent pour faire vivre cet évènement. Chacun à leurs postes, ils assurent à Prats de Mollo, Lamanère, Le Tech, Serralongue, Saint Laurent de Cerdans, Coustouges, Arles sur Tech, les fonctions de Balisage, Zone de Départ / Arrivée, Ravitaillement, Pointage, Assistance...et bien plus encore !! 1000 MERCI





#SPORTIFS-AU-SOUTIEN



Les Sportifs de Haut Niveau de la Vallée soutiennent l'Ultra Trail



LES SPORTIFS DU VALLESPİR SE MOBILISENT

GUILHEM GUIRADO



74 sélections XV de France
Capitaine de 2016 à 2019

Champion de France
Champion d'Europe
Vainqueur Challenge Européen

Joueur CADET à Arles-Sur-Tech

«Je tiens à soutenir ce magnifique projet qui verra traverser un Ultra Trail dans les Communes du Haut-Vallespir le 15 Juillet»

Guirado
GUIRADO GUILHEM.

Jérémy RUIZ



Préparateur
Physique
USAP

« C'est avec un immense plaisir que j'apporte mon soutien à la 1ere édition de l'Ultra Sud Canigou Montagne. Au delà de l'aspect sportif, il y a la découverte de la richesse du patrimoine du Vallespir.

«Étant originaire d'Arles sur Tech, je trouve cette idée formidable d'allier le sport et la culture par la même occasion.»



#SPORTIFS-AU-SOUTIEN



LES SPORTIFS DU VALLESPİR SE MOBILISENT

Jean-François IMBERNON

USAP 1972 à 1985

Finaliste championnat de France 1977

23 sélections en équipe de France

2 grands chelems (77 & 81)

>> 1977 à 15 joueurs avec 0 essai encaissé

« Vallespirien d'adoption, je soutiens ce projet d'Ultra Trail qui permettra de faire découvrir à travers le sport, le riche patrimoine des 14 communes de la communauté de commune du Haut Vallespir. Félicitations à tous les bénévoles pour ce challenge !! »

Maxime PUIGMAL

Champion de France fédérale 1 (2014)

Finaliste Pro D2 2017

Préparateur Physique US Montauban

Originaire d'Arles Sur Tech

« Tout mon soutien à l'organisation et aux participants de l'ultra sud canigou montagne dans un cadre exceptionnel et unique qu'est notre Vallespir »





#SPORTIFS-AU-SOUTIEN



LES SPORTIFS DU VALLESPİR SE MOBILISENT

Mathias PUIGMAL

Champion de France fédérale 1 (2014)
Finaliste Pro D2 2017

Préparateur Physique US Montauban

Joueur CADET à Arles-Sur-Tech

Originaire d'Arles-Sur-Tech



« Je soutiens l'Ultra Sud Canigou Montagne, un beau projet qui mettra en valeur le sport dans les superbes paysages du vallespir. »

Cédric COLL

Champion de France
Top 14 - 2009 Usap



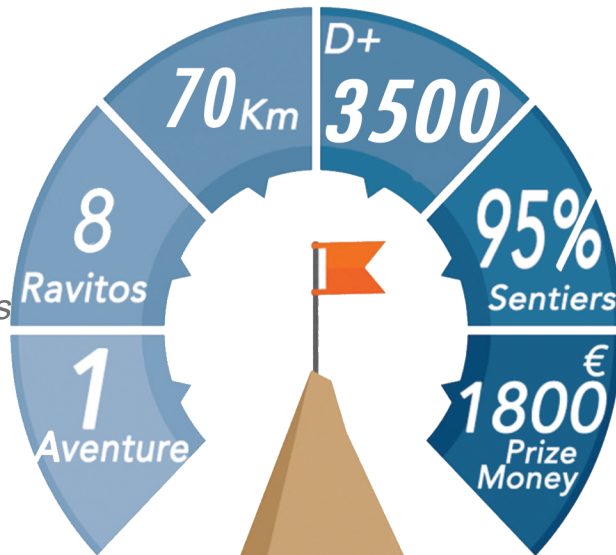
« J'apporte tout mon soutien à l'Ultra Sud Canigou Montagne. Quelle belle opportunité de faire découvrir notre magnifique Haut Vallespir aux passionnés de trail du monde entier. » retrouvez l'ensemble des soutiens sur notre site internet



#ANALYSE-TRACE



Départ 7h00
 Prats de Mollo
 Arrivée - Arles/Tech
 4 Nationalités représentées
 7 Villages traversés
 31 Départements Français
 1ère édition



RECORD DU PARCOURS

Néant

Nations Etrangères

-  ANDORRE
-  ALLEMAGNE
-  ESPAGNE
-  SUEDE

QUALIFIER 100K M





#ROADBOOK-TABLEAU



TABLEAU DU PARCOURS SOLO 70km

Postes	Alt.	Cumul			intermédiaire			BH HORAIRE (Temps de course)	Pointage électronique	Rav. Marathon	Soupe	Médecin	Infirmier	Secouriste
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-							
Prats de Mollo	736	0	0	0	0	0	0							
Col d'Ares	1512	12.1	978	202	12.1	978	202							
Lamanere	772	20.8	1093	1057	8.6	115	855							
Le Tech	518	33	1741	1959	12.2	648	902							
Serralongue	699	38.3	2117	2153	5.2	376	194	12H00						
Saint Laurent de Cerdans	655	47	2431	2510	8.7	314	357							
Coustouges	820	53.5	2722	2640	6.5	291	130							
Coll Senyoral	1186	61.7	3363	2913	8.1	641	273							
Arles sur Tech	263	70	3527	4000	8.2	164	1087							





#ROADBOOK-TABLEAU



		GRAND TRAIL DES OURS - 70Km SOLO		
Postes	Alt.	Km	Parcours	
Prats de Mollo	738		Départ de Prats de Mollo, Place du Firal, de suite dans le vif du sujet direction la Tour du Mir et les crêtes du col d'Ares un point d'eau vous attend ici ainsi qu'un poste de contrôle.	
Col d'Ares	1515	12		
Lamanere	773	21	Vous rejoignez le petit village de Lamanère, le plus au sud de France métropolitaine, avant cela vous passerez par Notre Dame du Coral	
Le Tech	519	33	Après être passé par les célèbres tours de Cabrenç, vous basculez vers Serralongue sans vous y arrêter (ce sera pour plus tard) et vous poursuivez vers le village du Tech, Ravitaillement/ pointage et hop, c'est reparti vers Serralongue !	
Serralongue	699	38	Serralongue, Enfin ! La montée que vous venez de faire peut faire mal à ce moment de la course, profitez en pour vous ressourcer.	
Saint Laurent de Cerdans	655	47	Saint Laurent de Cerdans arrive, vous passez non loin du Golf de Falgos durant cette section	
Coustouges	820	53	Montée vers Coustouges, la dernière ligne droite se profile, restez bien concentré et vigilant sur la fin du parcours.	
Coll Senyoral	1186	61	Entre Coustouges et le col de la Senyoral, le tracé emprunte le sommet du Mont Capell et des crêtes avec une vue à 360° vers la mer Méditerranée et la Catalogne derrière vous, Une fois au col quelques crêtes en direction du dernier point culminant: le Pilon du Belmaig	
Arles sur Tech	267	70	Depuis le Pilon du Belmaig, 1000m de dénivelé négatif, pas les plus faciles attention, nous espérons que vous avez encore les jambes solides pour affronter cette descente très difficile, BRAVO vous êtes Finisher !	





#SUIVI-LIVE



Le suivi des concurrents est possible via notre site internet sur la page dédiée. A chaque points de contrôle électronique l'avancée des coureurs est enregistrée.

Disponible via Ordinateur et Smartphone sur www.class-chronoports.fr.nf Rubrique > Live



#INSCRITS

Provenance des inscrits



- Ariège
- Aude
- Bas Rhin
- Bouche du Rhône
- Côte d'Armor
- Dordogne
- Essonne
- Finistere
- Gard
- Gironde
- Haut de Seine
- Haute Garrone
- Haute Loire
- Ille et Vilaine
- Indre et Loire
- Loire Atlantique
- Loiret
- Morbihan
- Nord
- Oise
- Orne
- Paris
- Pyrénées Atlantique
- Pyrénées Orientales
- Haut Rhin
- Rhône
- Tarn
- Tarn et Garonne
- Vendée
- Vienne
- Val d'Oise

-  ANDORRE
-  ALLEMAGNE
-  ESPAGNE
-  SUEDE

