



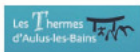
Office de Tourisme du Haut Couserans
place du Midi
09140 AULUS LES BAINS
tel : 05 61 96 00 01
www.haut-couserans.com



Station de Trail du Couserans
allée des Thermes
09140 AULUS LES BAINS
tel : 06 26 67 45 91
www.stationdetrail.com/couserans.html



Domaine Thermal d'Aulus les Bains
allée des Thermes
09140 AULUS LES BAINS
tel : 05 61 66 36 80
http://thermes-aulus.fr/



PARTENAIRES PRINCIPAUX



Partenaires de la Station de Trail du Couserans :



Crédits Photo : Patrice RIEU, Sylvie BOYER.



Le Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans

Aulus-les-Bains - Pyrénées Ariégeoises

**Championnats Régionaux
Championnats Nationaux**

Dimanche 12 Juillet 2015

Station de ski de Guzet

Le Picou 1750 m **KmV Arrivée**

Col d'Escots

Papallau

Cabane Bazets 1250m **KmV 500m+**

Vallée du Fouillet

Parc Thermal 750 m **Départ KmV**

1er départ 9h00
départs, type contre la montre, échelonnés toutes les 30 s et toutes les minutes pour les 30 derniers partants

www.stationdetrail.com/couserans

06 26 67 45 91

PARTENAIRES PRINCIPAUX



Les Championnats Nationaux de Kilomètre Vertical, pour leur première organisation dans les Pyrénées, se dérouleront le 12 juillet 2015, à la Station de Trail du Couserans, située à AULUS-LES-BAINS.

Comme son nom l'indique, cette épreuve comprend un dénivelé de 1000m positif, pour moins de 5,2 km de distance. La course partira d'Aulus-les-Bains et arrivera à la station de ski de Guzet.

Le départ sera donné dans la matinée du Dimanche 12 Juillet 2015, depuis le Parc Thermal et l'arrivée aura lieu au Picou de Guzet.

Cette épreuve comptera pour le Championnat de France de Kilomètre Vertical et pour les Championnats Régionaux. Elle sera ouverte aux traileurs les mieux classés de France mais aussi aux 250 premiers inscrits.

Après la remise des prix, un repas convivial sera proposé dans le Parc Thermal. Nous vous invitons à profiter de votre venue à Aulus-les-Bains pour découvrir les autres parcours de la Station de Trail, ouverts à tous.

Nous vous souhaitons à tous une très belle journée de Trail.

André CAZES
Président DPC
Développement Projet Couserans





Sommaire

Edito	page 1
Sommaire	page 2
Localisation	page 3
DETAILS COURSE	
Programme du week end de course	page 4
Carte du village d'Aulus les Bains	page 5
Carte du parcours	page 6
Descriptif du parcours et profil.....	page 7
Carte Arrivée Picou Station de Guzet	page 8
Reglement de l'épreuve	page 9 et 10
LA STATION DE TRAIL DU COUSERANS	
Plan général des parcours de la Station trail ..	page 11
Infos diverses	page 12



La Musette de l'Ars
Tabac Presse Epicerie
Fromages de pays
Produits régionaux



09140 Aulus-les-Bains
tél : 05 61 96 04 36



Ets Rozès
Bazar - Carburants
Gaz - Fioul - G.N.R
Ouvert 7J/7
de 8H à 20H30
TOTAL

Hameaux de Roquemaurel 09140 Oust - 05 61 66 85 39.
Fax 09 66 442 842 ets.rozes@wanadoo.fr

Localisation

Aulus-les-Bains est situé en plein coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, dans le Couserans, partie ouest du département de l'Ariège. La commune compte moins de 200 habitants. Depuis environ 6000 ans, l'activité principale du village a été tournée vers le pastoralisme avec de nombreux échanges avec l'Espagne. Ensuite dès l'Antiquité, les mines ont eu une part importante dans l'économie du village et de la vallée, avec en particulier le site de Castel Minier, exploité au Moyen-Âge, qui accueille depuis une décennie des fouilles archéologiques.

Aulus-les-Bains est une station hydrominérale dont les sources ont trouvé la notoriété au début du XIXe siècle, avant de connaître leur âge d'or au début du XXe siècle avec 3000 curistes qui venaient prendre les eaux à la belle saison. À cette époque on trouvait sur le village de nombreux hôtels, cafés, restaurants, plusieurs bâtiments thermaux, deux casinos, de nombreux commerces, des journaux locaux, etc.

Aujourd'hui, l'activité principale du village est tournée vers le tourisme.



Ariège-Pyrénées

Aulus est situé à 140 km de Toulouse (1h45 de route : prendre l'autoroute direction Tarbes Pau, sortie 20 direction Saint Girs/Guzet).



Programme du week-end de la course

Le Jeudi :

Clôture des inscriptions aux Championnats Nationaux.

Le Samedi :

À la base d'accueil de la Station de Trail du Couserans, à partir de 16h, inscriptions, récupération des dossards et des sacs coureurs pour les pré-inscrits.

20h : clôture des inscriptions de la course open et des Championnats Régionaux. Affichage de la liste des coureurs et des horaires de départ.

Le Dimanche :

À partir de 7H30 récupération des dossards et des sacs coureurs pour les pré-inscrits.

8h20 : dernier délais pour déposer votre sac qui sera monté à l'arrivée. Sac à déposer devant l'accueil de la Station de Trail du Couserans.

8h30 : premier départ du bus pour l'arrivée à la station de ski de Guzet : la possibilité est donnée aux accompagnants de monter avec le bus, dans la limite de 50 personnes.

9h : départ du premier coureur. Départs échelonnés toutes les 30 secondes et toutes les minutes pour les 30 derniers coureurs (Championnats Nationaux). À partir de 11h douches au camping (à 300m du départ).

11h30 départ du bus du parking à Guzet pour descendre à Aulus.

12h30 dernier départ du bus du parking à Guzet.

Vers 12h30 arrivée du dernier concurrent au Picou de Guzet : clôture de la course.

À partir de 12h30 ouverture du repas dans le Parc Thermal, si la météo le permet, ou à l'intérieur en cas de pluie (150 places assises à la salle d'Animation de "L'École" derrière la Mairie au centre du village).

14h : Remise des Prix des Championnats Nationaux et 14h45 Remise des Prix des Championnats Régionaux et Open.

À 14h30 ouverture de l'espace détente des Thermes (sur réservation, voir bulletin d'inscription).



Bar-Restaurant L'Etape & Hébergement
Tél: 05.61.96.79.88 ou 06.14.40.41.59
yvandonnique@hotmail.fr



VIBREZ MONTAGNE

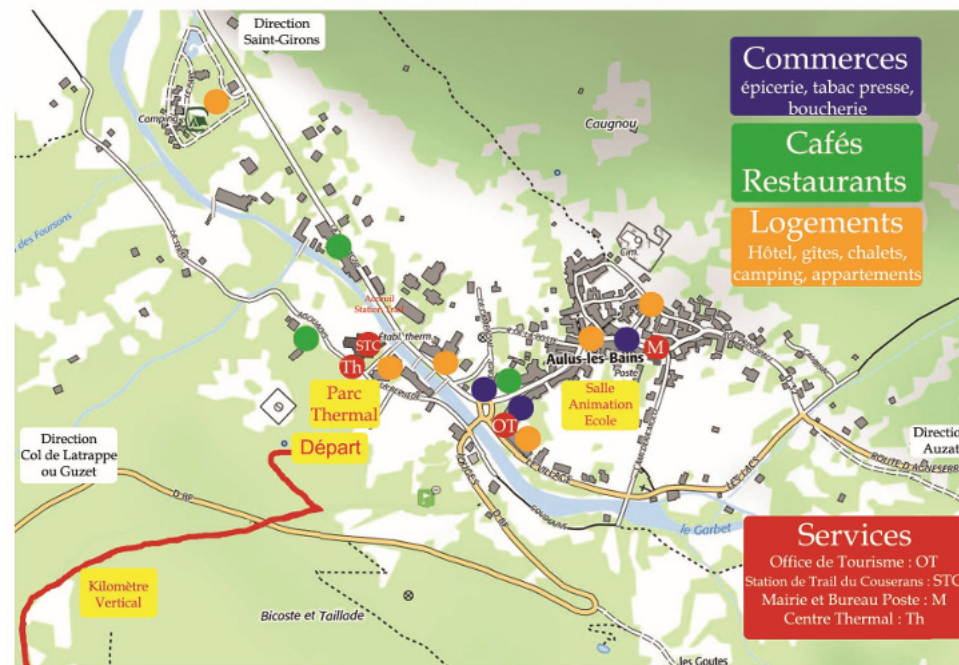
- ✓ Stage Trail : Initiation et perfectionnement
- ✓ VTT
- ✓ Randonnée
- ✓ Orientation

Tarifs & Inscriptions :
06.95.13.66.48
info@marianneegot.fr
www.vibrezmontagne.fr



Aulus-les-Bains Carte du Village

Localisation des commerces, restaurants, logements et infos concernant la course (accueil de la Station de Trail pour les inscriptions et le retrait des dossards, départ de la course au Parc Thermal, salle d'animation de "l'École").



Un Maître Artisan doublement médaillé

Pâté de Campagne à l'ancienne et Saucisson André Cazaux



ARIEGEAIS & CHARCUTIER
ANDRÉ CAZAUX
DEPUIS 1949

MÉDAILLE D'OR Paris 2013
MÉDAILLE D'OR Paris 2013

AU CŒUR DES PYRÉNÉES ARIÉGEAISES

Charcuterie André Cazaux - Lorp-Sentaraille - 09190 Saint-Lizier
Tél. 05 61 66 45 90 - Fax 05 61 04 81 23 - info@andre-cazaux.com - www.andre-cazaux.fr



Le Parcours du Kilomètre Vertical

Distance 5.2 km - Dénivelé 1000m



Descriptif et Profil

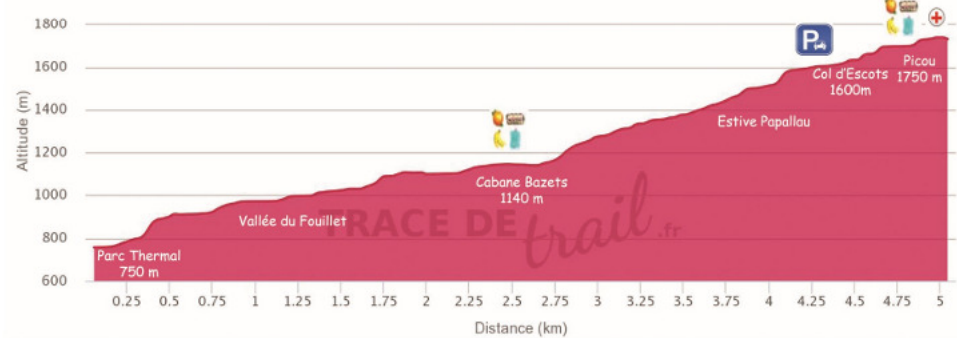
Au départ du Parc Thermal (750 m d'altitude), vous allez emprunter un sentier monotrace sur environ 400m, puis traverser la route départementale du Col de Latrappe. La montée va s'effectuer par une première pente assez raide durant 400 m (pour 150 m de gain depuis le départ), puis le sentier monte régulièrement jusqu'à la mi-parcours en distance (cabane de Bazets, 400m de gain de dénivelé depuis le village).

Ensuite, l'ascension se fait par un sentier plus raide dans le bois jusqu'à l'estive* du Papallou : sortie du bois à 1340 m d'altitude (600 m de gain depuis le départ). Le sentier traverse l'estive en une montée régulière, puis une ascension plus raide permet de récupérer le sentier du Belvédère de Guzet qui vous amène jusqu'au col d'Escots.

La dernière ascension, depuis le col, s'effectue par la piste de ski pour les 150 derniers mètres en dénivelé.

L'arrivée est située au sommet du Picou de Guzet 1750 m d'altitude, à l'arrivée des télésièges.

* ESTIVE : pâturage d'altitude ou "alpage pyrénéen"



Le Picou Montagne
Magasin de Sports de Montagne

Place de l'Allée, 09140 SEIX
05.61.66.89.61
www.picou-montagne.com, info@picou-montagne.com

Grange de l'Agouadis
 Papaix Martine Restaurant - Mini-golf
 Aulus les Bains - Tel : 05.61.96.00.72

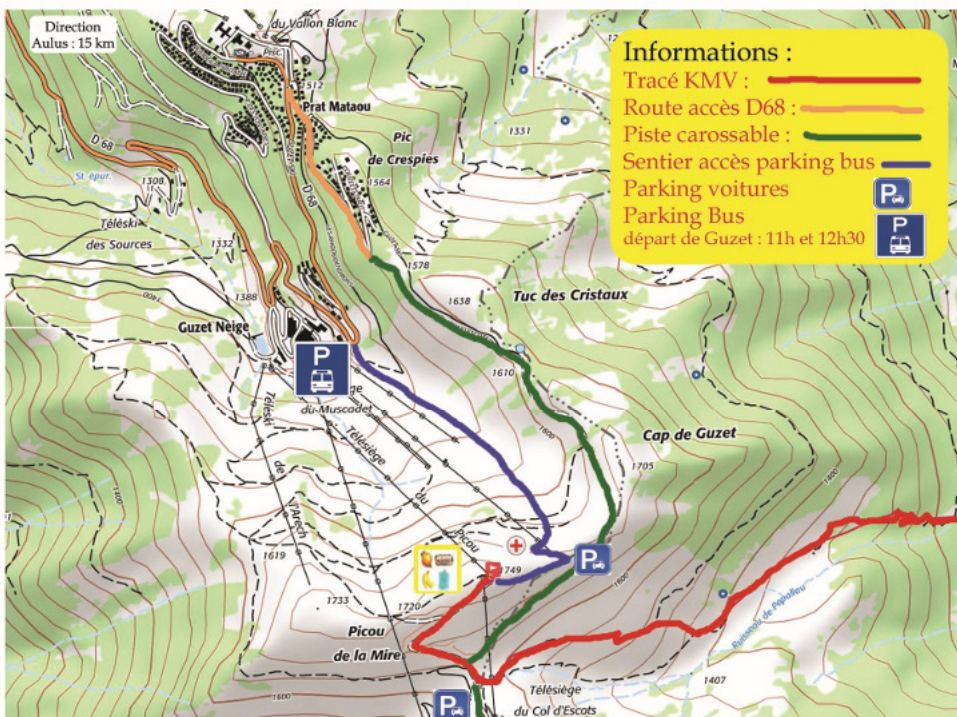
Vival Monique Servat
 Ouvert tous les jours
 sauf le mercredi
 (toute la journée le dimanche)

by Casino Alimentation · Pain · Produits Régionaux

09140 OUST ♦ Tél : 05 61 66 82 71

Carte Arrivée Le Picou Station de Guzet

Description zone d'arrivée Station de Ski de Guzet



Règlement de l'épreuve

L'Association DPC, Développement de Projets en Couserans, organise le Dimanche 12 Juillet 2015, la 1ère édition de la course de montagne «Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans» qui se déroulera à Aulus-les-Bains dans le Haut-Couserans.

Inscription : 25 € avec le repas, 20 € avec le repas pour les licenciés compétition FFA, en adressant votre bulletin d'inscription et votre règlement à L'Association « DPC » (allée des thermes 09140 Aulus-les-Bains). Les coureurs peuvent s'inscrire en envoyant le bulletin d'inscription à la Station de Trail du Couserans (allée des thermes 09140 AULUS-LES-BAINS). Les coureurs peuvent aussi s'inscrire sur le site internet de la course : <http://www.stationdetrail.com/La-Course-du-Kilometre-Vertical.html>

Les inscriptions pour les Championnats Nationaux FFA seront clôturées le jeudi 9 juillet 2015. La course sera limitée à 240 concurrents.

Pour la course open et les Championnats Régionaux, les inscriptions seront clôturées samedi 11 juillet à 19h.

* Pré-inscription : Les coureurs pré-inscrits pourront retirer leurs lots, dossard, ticket(s) repas dans les files d'Inscriptions (3 files d'attente).

La remise des dossards se fera à partir de 14h le samedi et à partir de 7h30 le dimanche.

* Clause de réserve : l'organisation peut annuler la course ou utiliser l'itinéraire de secours en cas d'intempérie.

* Fiche technique du parcours : le parcours fait moins de 5.2 km sur un dénivelé positif de 1000m. Il est entièrement balisé (portion de GR10 et sentier de randonnée : Aulus, vallée du Fouillet, Papallau, Col d'Escots, Picou de la Mire à Guzet). Les départs type contre la montre seront échelonnés toutes les 30 secondes et toutes les 60 secondes pour les 30 derniers coureurs des Championnats Nationaux. La course se déroule sur des sentiers à 99%. Toutes les infos sont sur le site internet de la station trail : <http://www.stationdetrail.com/couserans.html>.

* Lieu et heure de départ et de l'arrivée : premier départ à 9h00 du Parc Thermal et arrivée au Picou de la Mire à la station de ski de Guzet. Un sac avec le nom et le dossard des concurrents avec des affaires de rechange sera transporté à l'arrivée par l'organisation. Départ des sacs à 8h30 depuis Aulus, sacs à déposer devant l'accueil de la Station de Trail.

* Conditions : course ouverte à partir de la catégorie Junior.

* Certificat médical : pour participer à la course il faudra être :

- titulaire d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' Running, délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- ou titulaire d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée (liste disponible sur www.sports.gouv.fr/spip?page=sgfederation), sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;
- ou titulaire d'une licence compétition délivrée par la FFCCO, la FFPM ou la FF Tri, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- ou titulaire d'une licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, et dans la mesure où l'engagement est valablement réalisé par l'établissement scolaire ou l'association sportive scolaire ;
- ou titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Sans certificat médical ou licence aucun dossard ne sera distribué.

Règlement de l'épreuve (suite)

- * Sécurité : Les concurrents s'engagent à respecter les consignes des signaleurs situés aux carrefours de sentiers et de routes départementales.
- * Médical : l'épreuve est encadrée par les organisateurs avec la mise en place d'une assistance médicale comprenant un poste de secouristes de la Sécurité Civile sur le parcours et à l'arrivée de la course, ainsi qu'un médecin.
- * Assurance : l'organisation bien que couverte par une assurance Responsabilité Civile, décline toute responsabilité en cas de vol, d'accident ou de défaillance physique immédiate ou future, consécutifs à un mauvais état de santé. Les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité.
- * Récompenses : Les prix seront remis après le repas de la course (14h remise des prix des Championnats Nationaux FFA, 14h45 remise des prix des Championnats Régionaux FFA et course Open).
- aux 3 premiers du scratch masculin et féminin - aux premiers de chaque catégorie
- un lot offert à chaque participant (garanti pour les 240 premiers inscrits) et un sac pour le transport de vêtements de rechange à l'arrivée.
Les récompenses Hommes et Femmes seront identiques dans un souci d'équité.
- * Les résultats seront affichés sur l'aire d'arrivée et disponibles sur Internet sur le site officiel de la course et sur le site officiel de la FFA.
- * Utilisation d'image et Législation : Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que partenaires et médias, à utiliser sans contre partie financière les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation au Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans, sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires.
Conformément à la loi Informatique et Liberté n° 78-17 du 6 Janvier 1978, les participants disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant.
- * Aide aux concurrents : Vous devez assistance à toute personne en danger quel que soit votre intérêt au classement final. En cas de détresse alertez ou faites alerter l'organisation grâce aux bénévoles situés sur le parcours et qui disposent de moyens d'intervention.

Ne laissez pas seule une personne blessée, prévenez les bénévoles.

- * Contrôles anti-dopage : Des contrôles anti-dopage inopinés peuvent avoir lieu sur l'épreuve à la demande de la F.F.A. sans que ce soit à l'initiative de l'organisation ou qu'elle puisse s'y opposer. Conformément à la législation tout participant désigné licencié ou non doit s'y soumettre, sous peine des sanctions prévues par la loi. Tout participant ayant fait l'objet d'un contrôle positif au cours de l'année se verrait déclassé de l'épreuve.

La Laverie de Patricia

- Laverie automatique, libre-service
- Laverie assistée
- Repassage et retouches

4 rue de Pujole 09 140 SEIX

05 81 29 37 07 - 06 78 75 91 56



Le Petit Marché

magasin U

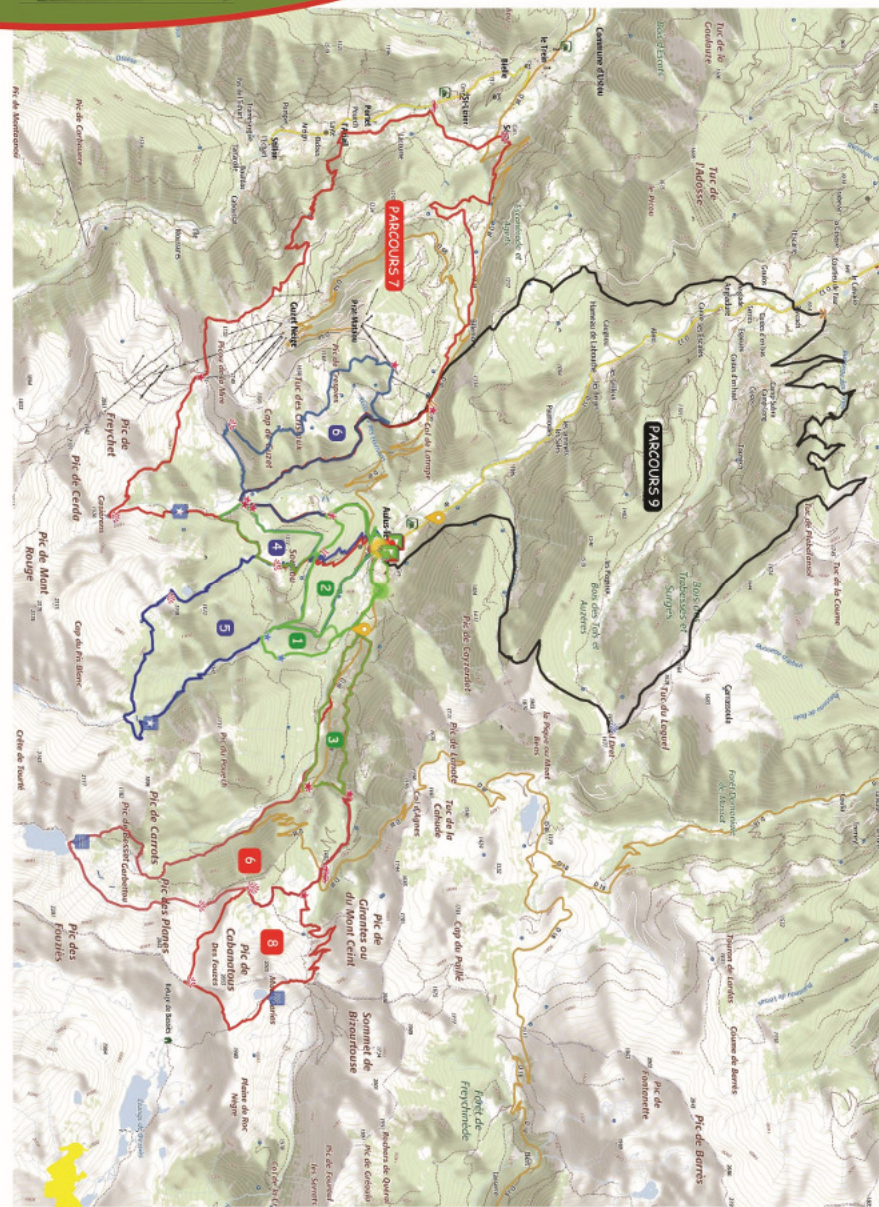
ouvert toute l'année



**Fromages
Gourmandises
du pays**

tél : 09 62 28 98 08

Aulus les Bains



Carte des parcours Rando-Trail de la station de Trail du Couserans



Station de Trail du Couserans
Des territoires à découvrir en courant !



160 km de parcours balisés en libre accès
Parcours de 5 à 35 km verts, bleus, rouges et noirs

Nouvelle Base d'Accueil printemps 2015
Douche, vestiaires, casiers, cardio training, vente topos, infos

Ateliers entrainements
Stade de trail, Kilometre vertical, atelier côte, boucle courte

Balilage spécifique station Trail
en complément du balilage rando

Site internet et Appli smartphone
Fiches topos parcours gratuites, chronos, animations

Aulus-les-Bains
Vie du village

Hébergements
Camping, gîtes, locations, accueil de groupes

Commerces
Epicerie, tabac Presse, Boucherie, restaurants

Autres ...
Office de Tourisme avec connexion Wifi gratuite, Centre équestre, Parcours accrobranche, Médiathèque, Bibliothèque, bureau de Poste.

Les Thermes d'Aulus-les-Bains
-20% de réduction à l'accueil de la station trail pour un accès à l'espace détente des thermes sur présentation du justificatif

CONTACTS
STATION TRAIL du COUSERANS
Allée des Thermes
09140 AULUS LES BAINS
Justin
06 26 67 45 91
stationtrailcouserans@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique
Imp. écologique www.mars-2016.org

Partenaires locaux



runningconseil
Balma - Pamiers - Toulouse

EVENEMENT
CHAMPIONNATS NATIONAUX
Kilometre Vertical 12 juillet 2015

ANIMATIONS
Sessions chronos en groupe 1 week-ends
par mois voir calendrier site internet

STAGES ENCADRES
Initiation - Entraînement - Perfectionnement
GITLY TRAIL
Stage Marche Nordique

Calendrier 2015 - 2016

Pour fêter les 20 ans du GR de Pays le "Tour de la Vallée du Garbet", la Station de Trail a pour projet d'ouvrir ce sentier pour des entrainements longs en partenariat avec les gîtes qui sont sur le chemin (parcours de 70 km ou 35 km par jour à faire sur 1 week end de gîte en gîte). Ouverture prévue en septembre 2016.

GR

La Station de Trail du Couserans vous propose cet automne des stages de Trail :

le 13 septembre 2015 : Journée initiation Trail dans le massif du Couserans. Un parcours varié et facile spécialement conçue pour les traileuses à deux pas de Toulouse.

GITLY TRAIL Session

Tarifs : 38€ avec ravitaillement et pot d'accueil offert

le 25 Octobre 2015 : Une journée d'initiation Trail sur les crêtes du Couserans. Un parcours varié et facile spécialement conçue pour les traileuses débutantes, Co-voiturage organisé depuis Toulouse.

Renseignement et réservation: VIBREZ MONTAGNE - MARIANNE SAGOT 06.95.13.66.48
info@mariannesagot.fr

La Station de Trail organisera le **TOURN de la cascade d'Ars** et le Trail de la vallée du Garbet début juin 2016, à la suite de l'association Aulus Avenir qui a créé ces épreuves.



Caractéristiques des parcours : le Tourn de la cascade d'Ars 14 km, 840 m de dénivélé, le Trail de la vallée du Garbet 27 km, 1800 m de dénivélé, et le Tourn de la Coste, course enfants de 500m et 1 km.

Plus d'info à partir de cet automne.

Cet hiver, la Station de Trail du Couserans vous proposera des parcours raquette et ski de randonnée.

Ces parcours hivernaux devraient vous permettre de profiter de la neige, pour s'entraîner autrement.

À suivre sur la page des parcours du site internet.



runningconseil
Balma - Pamiers - Toulouse

Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans - Championnats Nationaux et Régionaux FFA - Aulus-les-Bains Dimanche 12 juillet 2015