



LIVRET COUREUR

8^{ème} édition

LE GRAND TRAIL DE LA VALLÉE D'OSSAU 09.07.22

TRAIL SOLO

72km • 4600m D+

TRAIL RELAIS

37km • 2250m D+

35km • 2350m D+



Le Grand Trail de la Vallée d'Ossau



  @GTVO - GTVO.FR



C'est une nouvelle fois avec passion et un plaisir évident que vous coureurs et nous bénévoles, nous retrouvons tous réunis, ici à Laruns, dans nos Pyrénées, au cœur de la Vallée d'Ossau.

DANS QUELQUES HEURES S'ÉLANCERA LE GTVO SUR SON PARCOURS DE 72KM ET 4600M D+.

Rien de bien différent sur le parcours par rapport aux éditions antérieures, simplement quelques ajustements et une meilleure précision qui nous a permis d'affiner nos chiffres.



Le départ sera donné à 5h de la place de LARUNS, frontale rivée sur la tête avant d'affronter la première bosse qui vous permettra de prendre de la hauteur en direction du col d'Arrioutort. Là-haut vous retrouverez un univers différent où les superbes paysages montagnards vont s'enchaîner. A travers les cols, les estives, les sentiers de montagnes ou monotraces vous surplomberont la vallée qui vous offrira ses meilleurs points de vue.

Retour à la civilisation en milieu de parcours avec un passage par LOUVIE JUZON pour faire le plein d'énergie et lancer votre relayeur du jour pour ceux qui ont choisi de partager l'aventure. Vous retrouverez enfin la deuxième partie du parcours tout aussi belle avec en point d'orgue le col d'Aubisque et son panorama exceptionnel. Place enfin à la dernière descente avant de franchir la ligne d'arrivée et se laisser envahir par les émotions...

Vous partagerez ces moments avec les bénévoles présents à vos côtés sur le parcours et les ravitaillements. Comme vous, ils se préparent depuis de nombreux mois pour faire de cette organisation une réussite.

Nous sommes engagés dans une démarche d'éco responsabilité, de respect du milieu naturel et de l'état d'esprit Trail avec Trail Runner Foundation à nos côtés depuis 2017. Affiliée ITRA, le GTVO permet aux finisseurs de bénéficier des points nécessaires pour participer aux courses UTMB.

Pour les accompagnants, sachez que vous pourrez voir les coureurs en différents points, quelques indications de temps de trajets vous sont données en page 4 de ce livret. Le suivi Live vous aidera pour adapter le timing. Il est pour finir, important de vous demander de bien vouloir être vigilant et respectueux des règles de circulation et de stationnement afin de garantir la sécurité de tous sur l'ensemble du parcours.

Bonne course à tous.



L'ÉQUIPE PAU PYRÉNÉES AVENTURE

François ROCHER, président

Bernard CLAVERIE, trésorier

Fredéric POUY, Secrétaire



Le programme



VENDREDI 08 JUILLET

Laruns, salle Espace 2015

15h00 - 21h00 • Retrait des dossards, village partenaires

19h30 • Briefing

SAMEDI 09 JUILLET

Laruns, place de la mairie

4h00 • Accueil des coureurs, contrôle des sacs (solo et 1^{ers} relayeurs) et enregistrement des dossards

5h00 • Départ du Grand Trail et du Relais

Vers 13h00 • Arrivée des premiers

Après-midi et Soirée • Arrivée des Finishers des 2 courses

17h00 • Début du service repas d'après-course

20h00 • Remise des récompenses

0h00 / 1h00 • Fin de course

Louvie-Juzon, salle municipale

8h30 • Accueil des coureurs et contrôle des sacs des 2^{èmes} relayeurs

9h00 • Passage des premiers coureurs à Louvie-Juzon

14h00 / 15h00 • Passage des derniers à Louvie-Juzon

Laruns, Gymnase

13h00 - 1h00 • Douche (uniquement réservé aux coureurs)

ANIMATIONS SUR LE PARCOURS

Plateau du Bénou, chapelle Houndas

7h45 - 11h00 • Passage des coureurs

Louvie-Juzon

9:00 - 15:00 • Passage des coureurs

Café, viennoiseries, rafraîchissement et sandwiches proposés par Louvie-Juzon

Port de Castet

10h50 - 17h30 • Passage des coureurs

Rafraîchissement et sandwiches proposés par le Handball Ossalois

Laruns

7h00 - 14h00 • Marché traditionnel

14h00 et toute la journée • Animations, village partenaires,...

17h00 - 1h00 • Repas Ossalois proposé par l'Olympique Ossalois Laruns (sous les arcades)



Repas d'après course 15€/personne



Un ou plusieurs repas peuvent être ajouté(s) à votre inscription. Le menu est préparé sur place par le Rugby Club Ossalois, avec des produits 100% du terroir.

Entrée

Melon & jambon

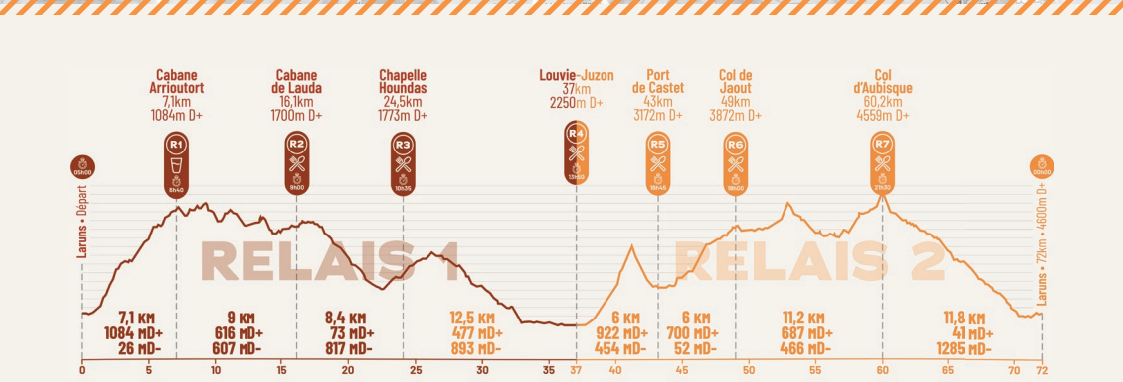
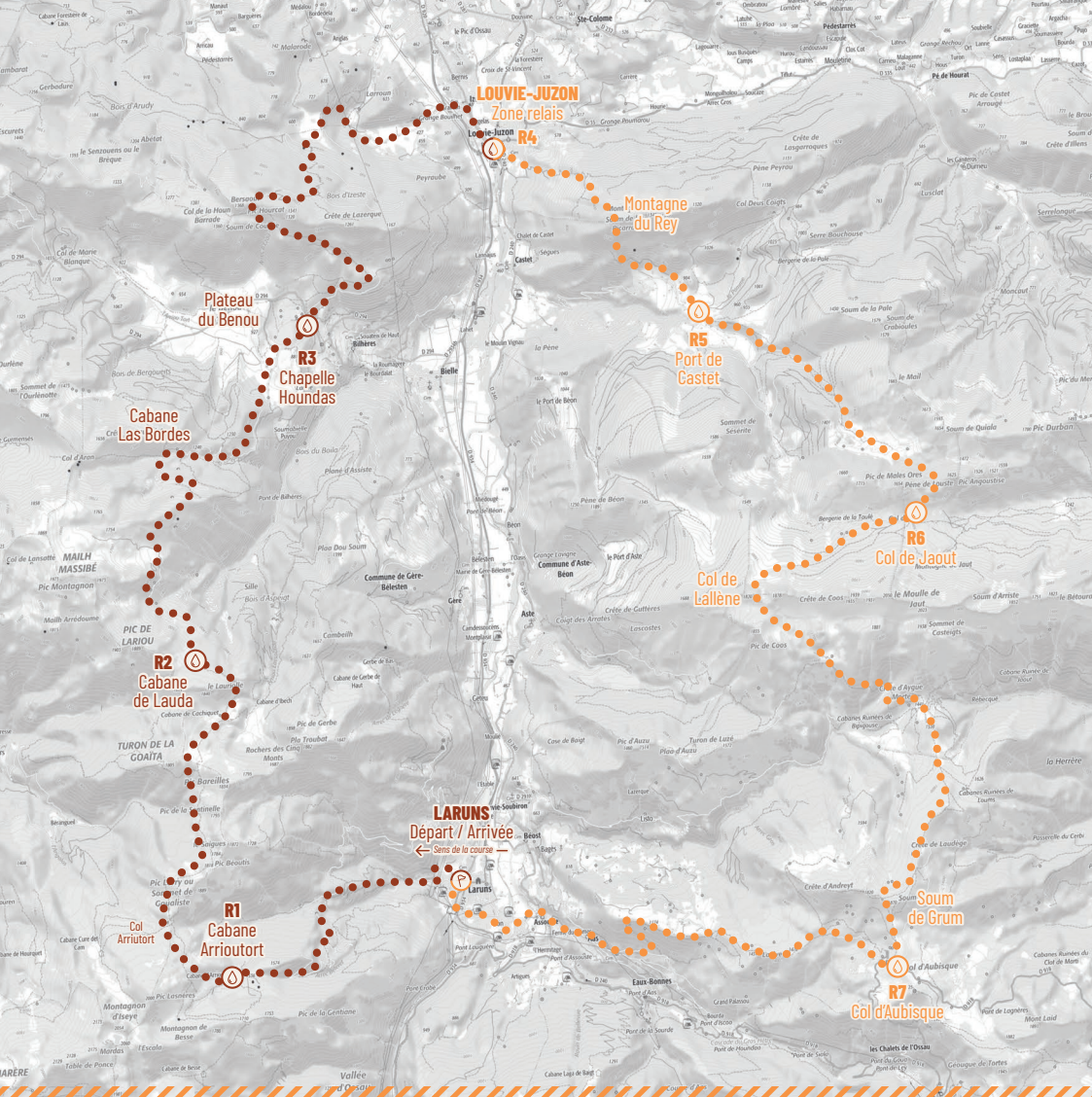
Plat

Entrecôte & pommes sautées

Dessert

Fromage de brebis & fruit

Attention, les ventes de repas seront très limitées le Jour-J donc pensez à réserver à l'avance sinon au plus tard le vendredi sur le lieu de retrait du dossard.



Ravitaillements & temps de passage



7,1KM	1 084M D+	26M D-
HORAIRE PREMIERS 6h10		BARRIÈRE HORAIRES 6H40

RAVITAILLEMENT 1 • R1

Cabane d'Arriutort (Barrière horaire)

Eau plate

14KM	1 512M D+	440M D-
HORAIRE PREMIERS 6h50		BARRIÈRE HORAIRES 9h00

RAVITAILLEMENT 2 • R2

Cabane de Louda

Banane, kiwi, raisin sec, saucisse sèche, biscuit salé, coca, ogeu, eau plate

24,5KM	1 773M D+	1 450M D-
HORAIRE PREMIERS 7h30		BARRIÈRE HORAIRES 10h35

RAVITAILLEMENT 3 • R3

Chapelle de Houndas

Banane, abricot sec, saucisse sèche, gruyère, biscuit salé, coca, ogeu, eau plate

37KM	2 250M D+	2 343M D-
HORAIRE PREMIERS 8h40		BARRIÈRE HORAIRES 13h50

RAVITAILLEMENT 4 • R4 | RELAIS

Louvie-Juzon | Buvette, café et sandwiches proposés par Louvie-Juzon

Banane, orange, kiwi, raisin sec, abricot sec, chocolat noir, rillettes, saucisse sèche, gruyère, ossau, biscuit salé, chips, tuc, pain d'épice, pain de mie, pain, soupe, thé, coca, ogeu, eau plate

43KM	3 172M D+	2 797M D-
HORAIRE PREMIERS 9h50		BARRIÈRE HORAIRES 16h45

RAVITAILLEMENT 5 • R5

Port de Castet | Buvette, café et sandwiches proposés par le Handball Ossalois

Banane, abricot sec, saucisse sèche, gruyère, biscuit salé, coca, ogeu, eau plate

49KM	3 872M D+	2 849M D-
HORAIRE PREMIERS 10h30		BARRIÈRE HORAIRES 18h00

RAVITAILLEMENT 6 • R6

Col de Jaut (Barrière horaire)

Banane, raisin sec, rillettes, saucisse sèche, gruyère, ossau, pain de mie, pain, biscuit salé, chips, coca, ogeu, eau plate

60,2KM	4 546M D+	3 706M D-
HORAIRE PREMIERS 11h50		BARRIÈRE HORAIRES 21h30

RAVITAILLEMENT 7 • R7

Col d'Aubisque (Barrière horaire sortie ravitaillement)

Col d'Aubisque | Buvette, café et sandwiches proposés par le Handball Ossalois

72KM	4 600M D+	4 600M D-
HORAIRE PREMIERS 12h45		BARRIÈRE HORAIRES 00h00

ARRIVÉE • LARUNS

Laruns

Marché, buvette, sandwiches, animation musicale et feu d'artifice
Repas Ossalois sous les arcades proposé par l'Olympique Ossalois Rugby

Plan de Laruns

Départ & arrivée

LARUNS



LARUNTZ



Plan de Laruns

Départ & arrivée

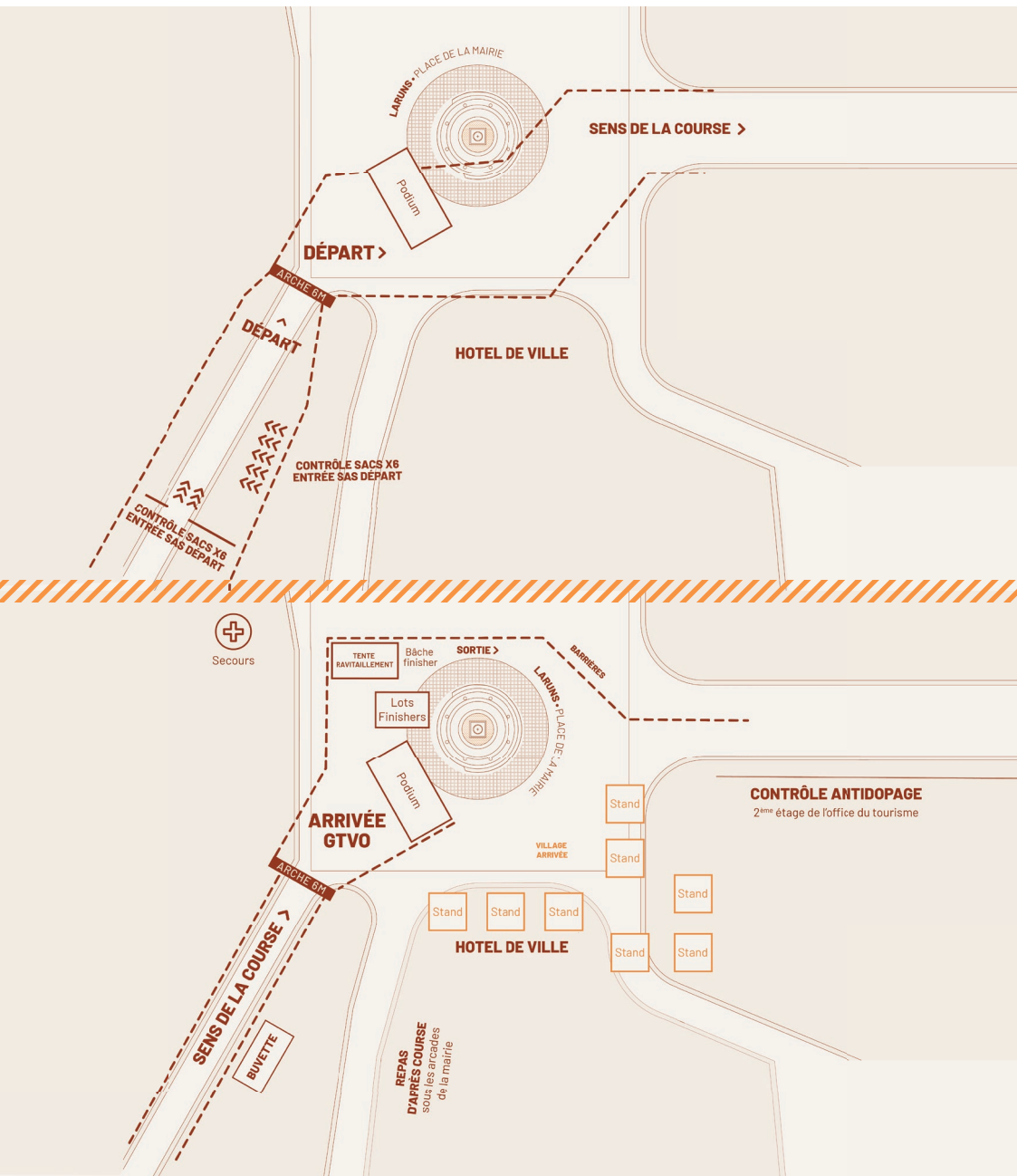
LARUNS



LARUNTZ

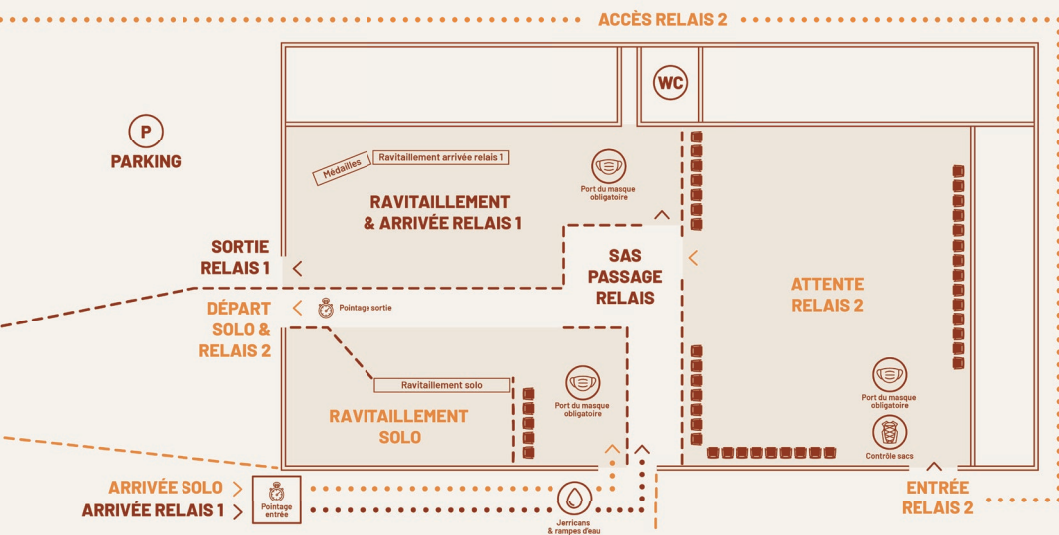


VALLÉE D'OSSAU
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Plan de Louvie-Juzon

Zone relais



VAINQUEURS PRÉCÉDENTS



ÉDITION	SOLO		RELAIS		
	FEMME	HOMME	FÉMININ	MIXTE	MASCULIN
2014	Laurence NOGUET	Pierre MOULQUET	Claire LOUSTAU & Sylvie BERRIEUX	Alain AUBRION & Géraldine AUBRION	Willy BUCHMANN & Grégory KIENE
2015	Jocelyne PAULY	Jérôme MIRASSOU	Laeticia ESTANGUET & Sophie BARRERE	Cyril MORILLO & Géraldine AUBRION	Patrick ETCHEVERRY & Hervé GOALARD
2016	Sarah DINCLAUX	Jérôme MIRASSOU	Laeticia ESTANGUET & Sophie BARRERE	Anne-Laure LAFAILLE & Denis LAFAILLE	Frédéric COTTIN & Pierre-A. LAFaix
2017	Jocelyne PAULY	Maxime CAZAJOUS	Isabelle DARRIBERE & Lisa DUPIN	Thibault MANAUT & Charlotte LONGIS	Guillaume DUCASSE & Jérôme MIRASSOU
2018	Pauline BERNIS	Guillaume PORCHE	Carine LABERDESQUE & Sophie BARRERE	Baptiste LACAZE & Marie VINET	Michael CANTON & Maxime CAZAJOUS
2019	Jocelyne PAULY	Pantxo ST MARTIN	Audrey CARRERE dit COUSTIE & Sylvie BERRIEUX	Baptiste LACAZE & Marie VINET	Julien HOEKSEMA & Alexis STOUFFS
2021	Maryam BERTHAULT	Jérôme MIRASSOU	Sophie BARRERE & Laëtitia GRENIER	Charlotte LONGIS & Thibaut MANAUT	Hugo BUCCIARELLI & Romain LACASTE

RECORDS



	SOLO		RELAIS		
	FEMME	HOMME	FÉMININ	MIXTE	MASCULIN
ATHLÈTES	Jocelyne PAULY	Maxime CAZAJOUS	Audrey CARRERE dit COUSTIE & Sylvie BERRIEUX	Baptiste LACAZE & Marie VINET	Guillaume DUCASSE & Jérôme MIRASSOU
TEMPS	10:34:06	8:10:09	10:18:50	09:07:18	07:44:41
ÉDITION	2017	2017	2019	2018	2017

