LIVRET COUREUR

9ème édition

GTVO

72 KM

SOLO 72km • 4 600m D+
RELAIS 37km et 2 250m D+
35km et 2 350m D+

15 JUIL. 2023



NOUVEAU TRAIL

TVO

25 KM

SOLO 25km • 1 500m D+

Le Grand Trail de la Vallée d'Ossau

@GTVO - GTVO.FR

Déjà la 9ème édition du GTVO et nous sommes toujours aussi impatient de vous accueillir ici dans nos Pyrénées, au cœur de la Vallée d'Ossau. Après la réception du tour de France début Juillet LARUNS va se transformer les 14 et 15/07 en véritable village Trail !



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

Cette année nous vous avons réservé une nouveauté, avec un format court de 25km et 1500m D+ le TVO comme trail de la Vallée d'Ossau. Il n'y pas de raison de vouloir toujours voir en Grand.

C'est un parcours assez dynamique avec 3 belles montées et de belles portions à courir en surplombant toujours la vallée, les points de vue y sont nombreux. Cette course traversera plusieurs villages de montagne Ossalois pour arriver sur la place de Laruns avec le même final que le grand format ou relais du GTVO.

Une bonne manière d'ajouter encore de la dynamique à cette journée en partageant tous ensembles tous les souvenirs que peuvent réserver ce genre d'épreuves sportives. Le TVO s'élancera à 10h de la place de Laruns alors que le GTVO aura lui quitté la place dès 5h à la lueur des frontales.

Quelque soit le format auquel vous participez, une fois le village de Laruns quitté vous retrouverez vers les hauteurs un univers différents agrémenter par de superbes paysages montagnards. A travers les cols, les estives, les sentiers de montagnes ou monotraces vous surplomberez la vallée qui vous offrira ses meilleurs points de vue.

Tout au long du parcours vous rencontrerez les bénévoles qui mettent tout en œuvre pour vous réserver un accueil sans faille et vous accompagner dans l'effort. Ils sont l'essence même de cette course, sans eux rien n'est possible. Ils vous permettront de vous ravitailler en solide et liquide mais aussi de vous rebooster pour certains quand la course devient dure…

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 et le TVO permettent aux finisheurs de bénéficier des points nécessaires pour participer aux courses UTMB.

Pour les accompagnants, sachez que vous pourrez voir les coureurs en différents points, pour vous aider quelques indications vous sont données en page 4 et 6 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
Frédéric POUY, Secrétaire

Le programme

VENDREDI 14 JUILLET

Laruns, salle Espace 2015

15h00 - 21h00 • Retrait des dossards, village partenaires GTVO solo/relais et TVO.
19h30 • Briefing

SAMEDI 15 JUILLET

Laruns, place de la mairie et salle Espace 2015

4h00 • Accueil des coureurs, contrôle des sacs *(solo et 1ers relayeurs)* et enregistrement des dossards
5h00 • Départ du Grand Trail et du Relais • **GTVO**
7h30 / 9h30 • Retrait dossards TVO salle Espace 2015
10h • Départ du TVO Place Laruns • **TVO**
Vers 12h30 • Arrivée des premiers TVO puis GTVO
Après-midi et Soirée • Arrivée des Finishers des 2 courses
13h00 • Début du service repas d'après-course
17h00 • Remise des récompenses • **TVO**
20h00 • Remise des récompenses • **GTVO**
0h00 / 1h00 • Fin de course

Louvie-Juzon, salle municipale

8h30 • Accueil des coureurs et contrôle des sacs des 2èmes 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, rafraichissement et sandwichs proposés par Louvie-Juzon

Port de Castet

10h50 - 17h30 • Passage des coureurs
Rafraichissement et sandwichs proposés par le Handball Ossalois

Laruns

7h00 - 14h00 • Marché traditionnel
14h00 et toute la journée • Animations, village partenaires,...
13h00 - 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

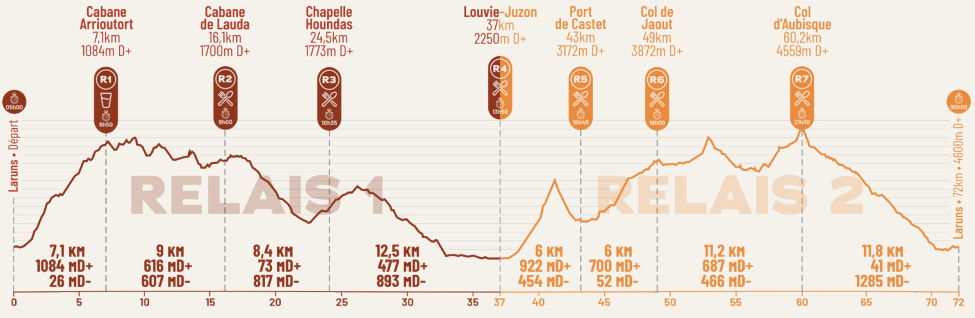
Plat
Entrecote & pommes sautées

Dessert
Fromage de brebis & fruit

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

GTVO • Parcours Solo / Relais





Ravitaillements & temps de passage GTVO Solo / Relais

7,1KM	1 084M D+	26M D-
HORAIRE PREMIERS 6h10	BARRIÈRE HORAIRES 6H50	

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 Lauda
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 sandwichs 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 sandwichs 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 Jaout (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	

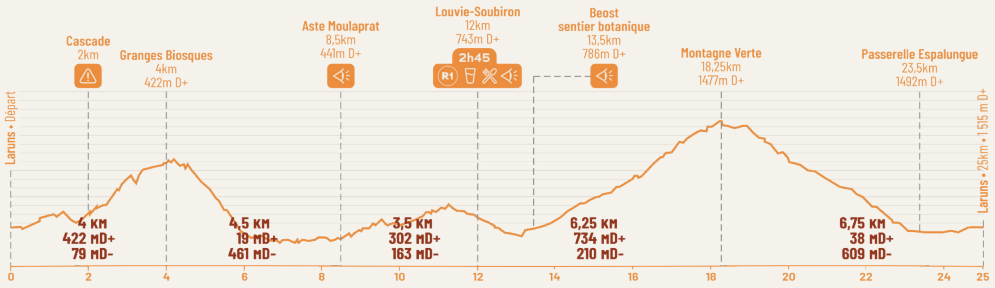
RAVITAILLEMENT 7 • R7
Col d'Aubisque (Barrière horaire sortie ravitaillement)
Banane, kiwi, abricot sec, saucisse sèche, ossau, biscuit salé, soupe, thé, coca, ogeu, eau plate

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

ARRIVÉE • LARUNS
Laruns
Marché, buvette, sandwichs, animation musicale
Repas Ossalois sous les arcades proposé par l'Olympique Ossalois Rugby

TVO • Parcours





Ravitaillements & temps de passage TVO

8,5KM	441M D+	54M D-
HORAIRE PREMIERS 10h45		

ASTE MOULAPRAT

12,5KM	743M D+	703M D-
HORAIRE PREMIERS 11h10	BARRIÈRE HORAIRES 12h45	

RAVITAILLEMENT • R1

Louvie Soubiron

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

13,5KM	786M D+	794M D-
HORAIRE PREMIERS 11h15		

BEOST

25KM	1 515M D+	1 522M D-
HORAIRE PREMIERS 12h30		

ARRIVÉE • LARUNS

Laruns

Marché, buvette, sandwichs, animation musicale

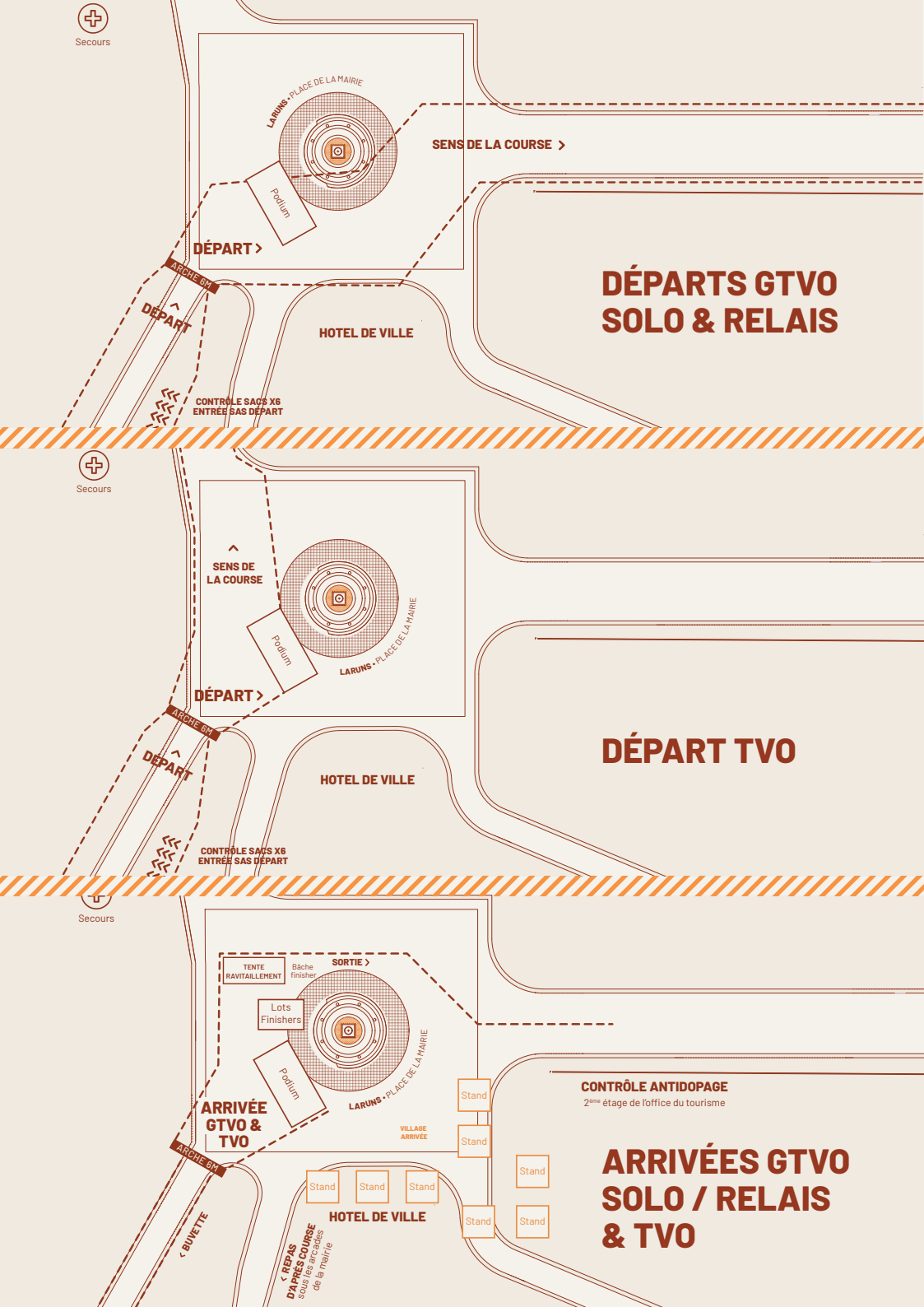
Repas Ossalois sous les arcades proposé par l'Olympique Ossalois Rugby

Plan de Laruns
Départs & arrivées

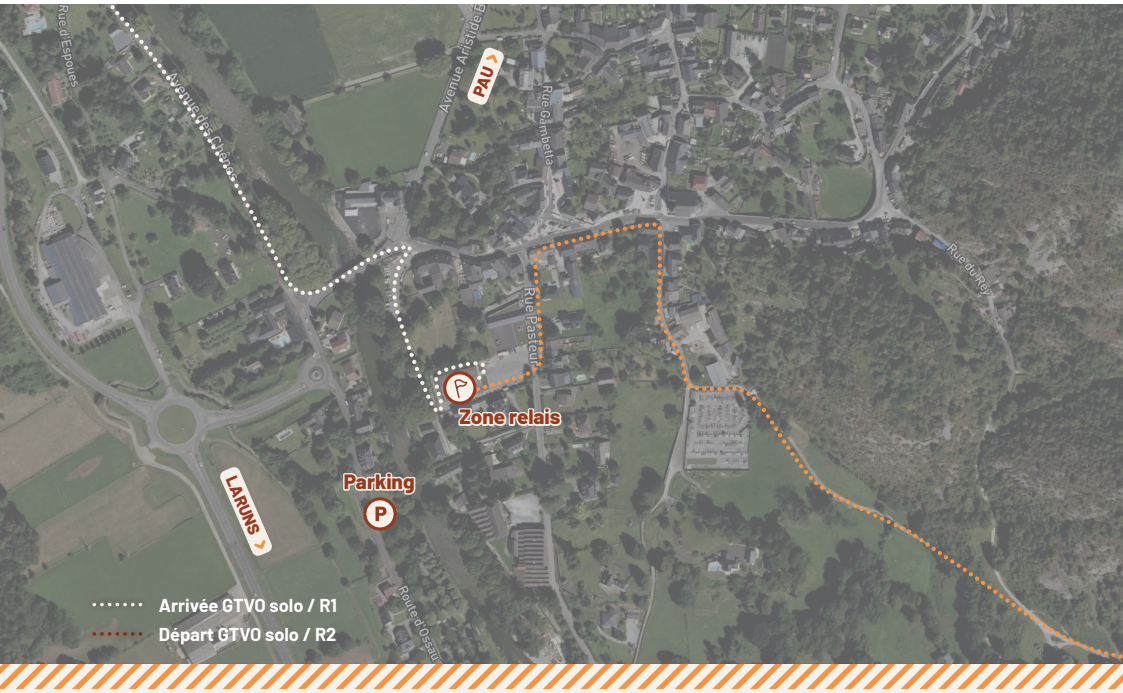
LARUNS LARUNTZ

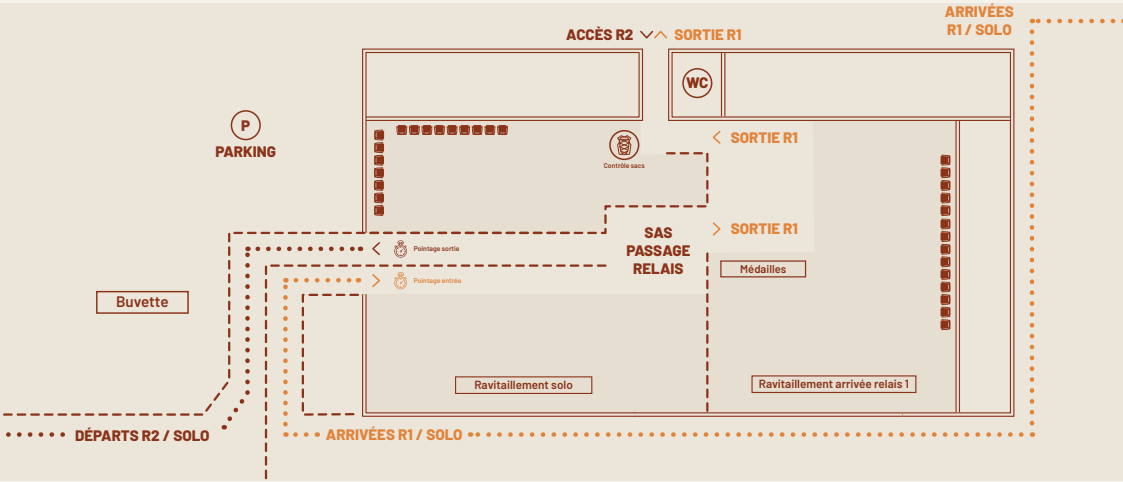
VALLÉE D'OSSAU
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES




Secours
LARUNS • PLACE DE LA MAIRIE
SENS DE LA COURSE
Podium
DÉPART
ARCHE 6M
DÉPART
HOTEL DE VILLE
CONTROLE SACS X6
ENTREE SAS DEPART
DÉPARTS GTVO
SOLO & RELAIS
Secours
SENS DE
LA COURSE
Podium
LARUNS • PLACE DE LA MAIRIE
DÉPART
ARCHE 6M
DÉPART
HOTEL DE VILLE
CONTROLE SACS X6
ENTREE SAS DEPART
DÉPART TVO
Secours
TENTE
RAVITAILLEMENT
Bâche
finisher
SORTIE
Lots
Finishers
Podium
LARUNS • PLACE DE LA MAIRIE
ARRIVÉE
GTVO &
TVO
VILLAGE
ARRIVÉE
ARCHE 6M
Stand
Stand
Stand
Stand
Stand
Stand
Stand
HOTEL DE VILLE
BUVETTE
REPAS
D'APRÈS COURSE
sous les arcades
de la mairie
CONTRÔLE ANTIDOPAGE
2ème étage de l'office du tourisme
ARRIVÉES GTVO
SOLO / RELAIS
& TVO

Plan de Louvie-Juzon
Zone relais





VAINQUEURS PRÉCÉDENTS

ÉDITION	SOLO		RELAIS		
	FEMME	HOMME	FÉMININ	MIXTE	MASCULIN
2014	Laurence NOGUET	Pierre MOULUQUET	Claire LOUSTAU & Sylvie BERRIEIX	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 CAZAJOUX
2019	Jocelyne PAULY	Pantxo ST MARTIN	Audrey CARRERE dit COUSTIE & Sylvie BERRIEIX	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
2022	Jocelyne PAULY	Ben Dhiman	Audrey CARRERE dit COUSTIE & Laura VIGNOT	Mickaël SANS & Pauline SANS	Hugo BUCCIARELLI & Romain LACASTE

RECORDS

	SOLO		RELAIS		
	FEMME	HOMME	FÉMININ	MIXTE	MASCULIN
ATHLÈTES	Jocelyne PAULY	Maxime CAZAJOUX	Audrey CARRERE dit COUSTIE & Laura VIGNOT	Baptiste LACAZE & Marie VINET	Guillaume DUCASSE & Jérôme MIRASSOU
TEMPS	09:43:34	8:10:09	10:18:50	09:07:18	07:44:41
ÉDITION	2022	2017	2022	2018	2017

Création graphique : agence VESTIAIRE