



# LIVRET COUREUR

8<sup>ème</sup> édition

# GTVO 72 KM

**SOLO** 72km • 4 600m D+

**RELAIS** 37km et 2 250m D+

35km et 2 350m D+

15 JUIL. 2023



# TVO 25 KM

**SOLO** 25km • 1 500m D+



**TRAIL RUNNING**  
PRODIGE ATHLÉTISME - TRAIL - TRIATHLON - FITNESS

**DRAKKAR**

ENGIS

# 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 ensemble tous les souvenirs que peuvent réserver ce genre d'épreuves sportives. Le TVO s'élançera 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 surplombez 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 finisseurs 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 <sup>1ers</sup> 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, 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...

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

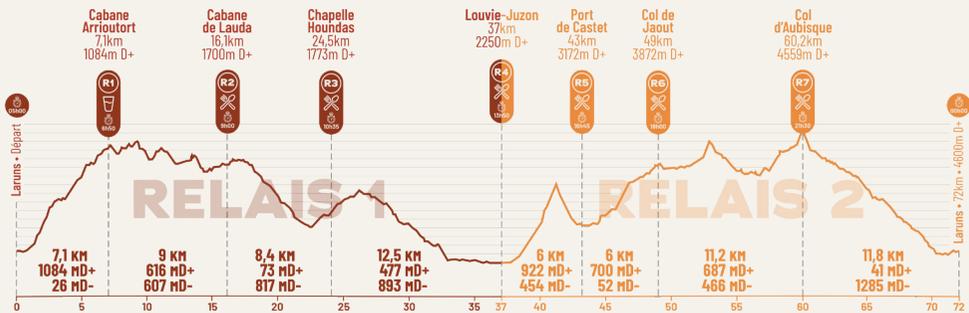
Entrecote & pommes sautées

### Dessert

Fromage de brebis & fruit

Attention, les ventes de repas seront très limitées le Jour-J donc pensez à réserver 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**



<b>7,1KM</b>	<b>1 084M D+</b>	<b>26M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>6h10</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>6H50</b>

## **RAVITAILLEMENT 1 • R1**

*Cabane d'Arriutort (Barrière horaire)*

Eau plate

<b>14KM</b>	<b>1 512M D+</b>	<b>440M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>6h50</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>9h00</b>

## **RAVITAILLEMENT 2 • R2**

*Cabane de Louda*

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

<b>24,5KM</b>	<b>1 773M D+</b>	<b>1 450M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>7h30</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>10h35</b>

## **RAVITAILLEMENT 3 • R3**

*Chapelle de Houndas*

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

<b>37KM</b>	<b>2 250M D+</b>	<b>2 343M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>8h40</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>13h50</b>

## **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, assau, biscuit salé, chips, tuc, pain d'épice, pain de mie, pain, soupe, thé, coca, ogeu, eau plate

<b>43KM</b>	<b>3 172M D+</b>	<b>2 797M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>9h50</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>16h45</b>

## **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

<b>49KM</b>	<b>3 872M D+</b>	<b>2 849M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>10h30</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>18h00</b>

## **RAVITAILLEMENT 6 • R6**

*Col de Jaout (Barrière horaire)*

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

<b>60,2KM</b>	<b>4 546M D+</b>	<b>3 706M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>11h50</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>21h30</b>

## **RAVITAILLEMENT 7 • R7**

*Col d'Aubisque (Barrière horaire sortie ravitaillement)*

Abricot sec, saucisse sèche, assau, biscuit salé, soupe, thé, coca, ogeu, eau plate

<b>72KM</b>	<b>4 600M D+</b>	<b>4 600M D-</b>
<small>HORAIRE PREMIERS</small> <b>12h45</b>		<small>BARRIERE HORAIRES</small> <b>00h00</b>

## **ARRIVÉE • LARUNS**

*Laruns*

Marché, buvette, sandwiches, animation musicale

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



# Ravitaillements & temps de passage TVO



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

## ASTE MOULAPRAT

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



- ..... Départ GTVO solo / relais
- ..... Départ TVO
- ..... Arrivée GTVO solo / relais & TVO
-  Retrait dossards & PC course



LARUNS - PLACE DE LA MAIRIE

Podium

SENS DE LA COURSE >

DÉPART >

ARCHE BI

DÉPART

HOTEL DE VILLE

CONTROLE SACS X6  
ENTREE SAS DEPART



SENS DE  
LA COURSE

Podium

LARUNS - PLACE DE LA MAIRIE

DÉPART >

ARCHE BI

DÉPART

HOTEL DE VILLE

CONTROLE SACS X6  
ENTREE SAS DEPART



TENTE  
RAVITAILLEMENT

Bâche  
finisher

SORTIE >

Lots  
Finishers

Podium

LARUNS - PLACE DE LA MAIRIE

VILLAGE  
ARRIVEE

ARRIVÉE  
GTVO &  
TVO

ARCHE BI

BUQUETTE

Stand

Stand

Stand

HOTEL DE VILLE

Stand

Stand

Stand

Stand

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

2<sup>ème</sup> étage de l'office du tourisme

ARRIVÉES GTVO  
SOLO / RELAIS  
& TVO

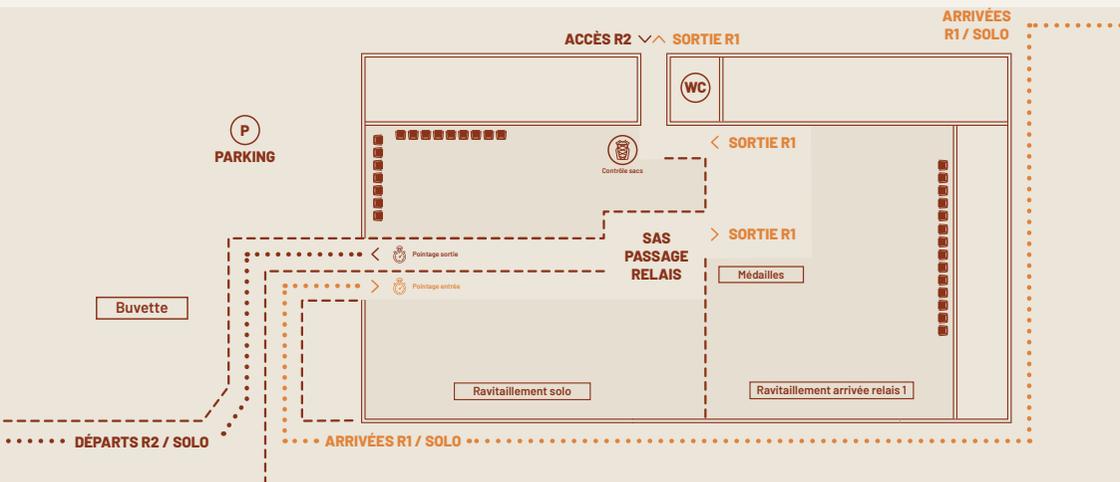
REPAS  
D'A PRÈS COURSE  
sous les arcades  
de la mairie

DÉPARTS GTVO  
SOLO & RELAIS

DÉPART 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



ATHLÈTES	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



Creation graphique - agence VESTIAIRE



LARUNS



LARUNTZ



soif  
Votre partenaire  
immobilier

