



Le Trail de Cougoir : 36 km / 2 100 m D+

Dimanche 13 octobre 2024 : Nyons en Drôme (26)

6^{ème} édition du TNB - *En partenariat avec les structures locales*



- **Course** : Chronométrée avec un classement.
- **Départ** : 7H30 - Place des Arcades de Nyons
- **Arrivée** : Place des Arcades
- **Retrait des dossards et inscription possible sur place** : Jusqu'à 45 minutes maximum avant le début de l'activité sur la **Place des Arcades**.
- **Matériel obligatoire** : Réserve d'eau + Téléphone portable en fonctionnement + Couverture de survie.
- **Matériel conseillé** : Bâtons.
- **Ravitaillement** : Dans le cadre d'une démarche éco-responsable **aucun gobelet** ne sera disponible aux ravitaillements du parcours ainsi qu'à l'arrivée.
- **Carte du parcours** : Avec la **carte interactive de "TraceDeTrail"**, vous pouvez vous repérer en navigant sur son **profil altimétrique**. Les données peuvent varier selon la précision du GPS.
- **Description générale** : Trail **technique** pour des **coureurs habitués** avec une **variation importante de montées et de descentes**. Les premiers et les derniers kilomètres de ce parcours sont les mêmes que le **Tour des Crêtes**.
- **Remarque sur les accès aux propriétés** : Le parcours traverse des **parcelles privées et communales**. Certaines ne sont ouvertes **que durant le jour du TNB** puisque les autorisations de passages sont données **par les propriétaires / gérants à notre association "Courir à Nyons"**. **Nous les remercions de leur confiance et nous recommandons aux participants de respecter les lieux et de les laisser dans leur état**. "Courir à Nyons" se décharge de toute responsabilité en dehors des jours prévus au TNB.
- **Détail du parcours** :

Ravitaillement	Type	Au Km	Lieu
1	Liquide + solide	9	Place du Village - Venterol
2	Liquide + solide	14	Col du Flachet - Venterol / Aubres
3	Liquide + solide	22	Les Cognets - St-Pons
4	Liquide	28	La Rochette - Aubres
5	Liquide	32	Col du Pontias - Nyons

- **Barrières Horaires** :
 - Numéro 1 - **9H45** - Au 13^{ème} km - Combe de Sauve à Venterol
 - Numéro 2 - **11H45** - Au 24^{ème} km - Les Cognets à St-Pons
- **Pointage des participants** : Au 9^{ème} km - Place du Village à Venterol

- Au départ de la **place des Arcades**, vous allez en direction de la **première partie qui est une longue montée (850 m D+ pour 5 km)**. Celle du **Devès**, du **col du Pontias** et du GR9 de la montagne de **Vaux**. Durant la fin de la montée, vous aurez **des panoramas sur les montagnes des Baronnies** (la Lance, le Cougoir, Angèle... avec la rivière Eygues et en arrière-plan les Hautes-Alpes).
- Ensuite **la seconde section est majoritairement une montée du km 5 au km 20 avec des descentes**. Ce qui représente **une distance totale de cette section de 20 km pour 1 000 m de D+ !** Tout d'abord, cette partie descendante part de la montagne de **Vaux**, se dirige dans le **Trau du Bouli** et arrive dans le centre de **Venterol**. Puis, vous débutez une longue montée du village en longeant la **Combe de la Sauve** et en passant au **col du Flachet** (avec son étonnante formation géologique en forme de « dos de tortue »). A partir du col la montée continue jusqu'au **sommet du Cougoir** dont le **point de vue** permet d'observer **les montagnes environnantes des Baronnies**.
- Enfin **la dernière section alterne principalement une descente de 1 300 m D- pour 15 km** (du km 19 jusqu'à l'arrivée finale). Vous descendez le Cougoir en passant **aux Cognets de St-Pons** jusqu'à **Rochette (Aubres)**. La dernière montée vous dirige vers le **Pontias**. La descente finale vous permet d'aller au **Devès** et de rentrer dans le **vieux Nyons** afin d'arriver sur la ligne d'arrivée de la **place des Arcades** avec son ravitaillement.

Remarques : Ce document est une présentation du parcours. Il n'a pas vocation à remplacer le règlement de l'édition du TNB. Ce règlement est mis à disposition aux participants au moment de leurs inscriptions.

Si des participants arrivent en retard sur les lieux des barrières horaires, **ils devront arrêter obligatoirement la course**. Des bénévoles seront disposés pour un appui logistique. Le premier objectif de cet arrêt est **d'assurer la sécurité des participants retardataires dans des conditions sportives correctes**. Le second est pour **permettre la continuité de l'organisation** qui mobilise des moyens importants afin que le TNB se déroule dans les meilleures conditions pour tous.