

REGLEMENT 2026

Le respect de soi

La pratique du trail comporte des risques et la recherche de la performance et/ou du plaisir ne justifie en aucun cas d'altérer sa santé à court, moyen ou long terme. Nous demandons à chaque coureur de ne pas prendre de risques inutiles au détriment de son intégrité physique, d'apprendre à renoncer ~~et d'accepter de ne pas dépasser ses limites~~ avant de se mettre en danger.

Art 1: ORGANISATION

Montan'Aspe est une association loi 1901 à but non lucratif dont le siège social se trouve à la Mairie de Bedous place François Sarraillé.

L'association Montan'Aspe organise les 5 et 6 juin 2026, sur les sentiers majoritairement du plan local de randonnée (PLR) et en zone Natura 2000, 5 courses en semi-autonomie, et une randonnée à allure libre et non chronométrée.

Les tracés de ces parcours sont travaillés en amont du jour de compétition avec le concours du Parc National des Pyrénées, de l'Office National des Forêts (ONF) et de la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO) et validés en préfecture.

Les départs et les arrivées de l'ensemble des courses se situent sur la place François Sarraillé de Bedous.

Les inscriptions sont limitées à 1500 coureurs sur l'ensemble des 6 parcours.

	Catégorie	KM -EFFORT	Temps approximatif du gagnant
	XXS	0-24	1 h
	XS	25-44	1 h30 a 2 h30
Défi de l'Ourdinse	S	45-74	2 h30 a 5 h
Raid Aspois	M	75-114	5 h a 8 h
	L	115-154	8 h a 12 h
100 K'Aspe	XL	154-209	12 h a 17 h
	XXL	+ de 210	+ de 17 h

Tableau venant du règlement de l'IAA

Art 2: LES EPREUVES

LE 100K 'ASPE

Course en semi autonomie de 108 km avec 7200m de dénivelé positif et négatif et selon la réglementation des courses hors stade, ouverte aux personnes de 20 ans et plus. Attention, cette course très difficile de par sa longueur l'est aussi de par son aspect technique, empruntant des chemins de montagnes accidentés et/ou vertigineux. Au-delà d'une excellente préparation physique, il faut avoir pratiqué la montagne en toutes conditions météorologiques pour le cas échéant, savoir s'adapter à des variations climatiques pouvant devenir extrêmes dans ce milieu.

Pour cette course il est impératif d'avoir terminé une épreuve de 100 points km /effort à minima OU justifier d'une course Index UTMB 100K complétée.

Pour les courses en une seule étape, une évaluation de l'effort est réalisée en additionnant la distance exprimée en km et le centième du dénivelé positif exprimé en mètres. Cf. illustrations

Contrôle des sacs Vendredi 5 juin 2026 de 20 h 15 à 20 H 45

Départ à 21h00

4 barrières horaires :

- 5h le samedi 6 juin au 32ème km ravitaillement de Bedous (durée 8h), 76 km restant à courir
- 13h zone de vie de LABEROUAT, au 59ème km (durée 16h), 49km restant à courir
- 20h au 91^{ème} km, au ravitaillement du LAUZART,(durée 23h), 17km restant à courir
- 23h59 au 108^{ème} km (durée 27h) à l'arrivée de Bedous

Tout coureur mis hors course sur l'une de ces barrières se verra retirer son dossard et ne sera pas autorisé à poursuivre sa course.

Quotas : 200 dossards tarif 140€.

Le Raid Aspois

en semi autonomie de 60 km avec 4020m de dénivelé positif et négatif, et selon la réglementation des courses hors stade, ouverte aux personnes de 20 ans et plus. (400 dossards) tarif 65 €

Attention ! course très difficile (physique et technique) empruntant des sentiers de randonnées balisées et de montagne vierge.

Pour les concurrents qui pourraient être stoppés au passage à niveau (1 mn) à la descente du Layens, nous en tiendrons compte sur le temps de course.

Trace de trail: Montan'Aspe 2025 - Le Raid Aspois

Pour cette course il est impératif d'avoir terminé une épreuve de 60 points km /effort à minima OU une course Index UTMB 50K complétée.

Pour les courses en une seule étape, une évaluation de l'effort est réalisée en additionnant la distance exprimée en km et le centième du dénivelé positif exprimé en mètres. Par exemple, le nombre de points d'effort pour la Montan'Aspe noire: 60 km et 4020 m de dénivelé positif est:

$$60+4020/100 = 100$$

Contrôle des sacs samedi 6 juin 2025 de 4h45 à 5h15

Départ à 5h30

2 barrières horaires :

- 10 h 00 au 24ème km ravitaillement de Bedous, (Durée 4 h 30). 36km restant à parcourir.
- 14h00 au 43ème km ravitaillement d 'Aydius: 17km restant à parcourir.

Tout coureur mis hors course sur l'une de ces deux barrières se verra retirer son dossard et ne sera pas autorisé à poursuivre sa course. –

Le Défi de l'Ourdinse

en semi-autonomie de 35km avec 2600m de dénivelé positif et négatif, et selon la réglementation des courses hors stade, ouverte aux personnes de 20 ans et plus, (400 dossards) tarif 40 €

Attention! Course exigeante et technique.

Trace de trail : Montan'Aspe 2025 - Le Défi de l'Ourdinse

Pour cette course il est conseillé d'avoir terminé une épreuve de 45 points km/effort Le défi de l'Ourdinse: 35 km+2600 = 61 points km/effort

La course dans la course: la montée à Bergout en mode kilomètre vertical:

10 km 986 m D+

Contrôle des sacs samedi 6 juin 2026: de 6h15 à 6h45

Départ à 7h

1 barrière horaire :

- à Aydius au ravitaillement, 14h au 21^{ème} km, (durée 7h), 15km restant à parcourir

Tout coureur mis hors course se verra retirer son dossard et ne sera pas autorisé à poursuivre sa course.

La ronde de Bergout

de 16km avec 970m de dénivelé positif et négatif, cette course est ouverte aux joëlettes et selon la réglementation des courses hors stade: ouverte aux personnes de 18 ans et plus, (300 dossards) tarif 22 €

Départ samedi 6 juin 2025 à 10h15

Trace de trail: Montan'Aspe 2025 – la ronde de Bergout

La Course de Soudious

de 9km avec 340m de dénivelé positif et négatif, cette course est ouverte aux joëletteset selon la réglementation des courses hors stade ouverte aux personnes de 16 ans et plus, (150 dossards) , tarif 15 €

Départ samedi 6 juin 2025 à 10h30

Trace de trail : Verte Montan'Aspe (trail-montanaspe.com)

La randonnée

Sur le Pouey et Bergout : niveau montagnard, de 16km avec 970 m de dénivelé positif et négatif, non chronométrée.

50 dossards

tarif 15€ Départ à 8h00

Rando | Montan'Aspe (trail-montanaspe.com)

Le challenge Equipe

- Le challenge équipe permet à 4 coureurs de composer une équipe dans :
- la catégorie féminine : 4 femmes
- la catégorie masculine : 4 hommes
- la catégorie mixte 2 femmes et 2 hommes.
-
- Chaque représentant doit être aligné(e) sur les courses de la manière suivante :
 1. 9 km : 1 représentant
 2. 16 km : 1 représentant
 3. 35 km : 1 représentant
 4. 60 km : 1 représentant

Chaque coureur obtient un classement scratch et dans sa catégorie (féminine ou masculine). Son résultat apparaîtra comme un résultat individuel sur les classements établis et officiels.

Pour obtenir le classement par équipe, nous retenons le classement du coureur dans sa catégorie sexuée. L'ensemble des 4 classements individuels compose le classement de l'équipe. Le plus petit nombre de points remporte le challenge équipe.

Par exemple : sur le 9 km, la concurrente 1 termine 23^{ème} du général mais 2^{ème} féminine : l'équipe score 2 points. Sur le 16 km, le concurrent 2 termine 85^{ème} du général mais 74^{ème} du scratch masculin : l'équipe score 74 points. Sur le 35 km, le

concurrent 3 termine 30ème homme : l'équipe marque 30 points. Sur le 60 km, la concurrente 4 termine à la 70^{ème} place du général mais 4^{ème} féminine : l'équipe marque 4 points.

Au total, l'équipe marquera donc : $2+74+30+4= 110$ points.

Les coureurs et les randonneurs doivent être conscients des difficultés des parcours.

Art 3: SEMI AUTONOMIE

Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, sur le plan alimentaire, vestimentaire. Cependant, des ravitaillements (liquides et solides) sont répartis sur l'ensemble des parcours tous les 7 à 12km, mentionnés sur les profils et les cartes.

- Col de Bergout (Osse): liquide + solide.
- Village Bedous: liquide + solide.
- Bergout (Accous): liquide + solide.
- Aydius: liquide + solide
- Plateau d'Ourdinse (Cabane): liquide
- Base de vie de l'Aberouat : liquide + solide
- Au LAUZART : liquide + solide
- Arrivée: liquide + solide.

NOTA: Pour la Montan'Aspe, chaque coureur devra se munir d'un gobelet (vente sur place: éco tasse) En effet, aucun gobelet plastique ne sera mis à disposition des coureurs aux différents ravitaillements.

Sur les postes de ravitaillement une assistance personnelle peut-être apportée. Cette assistance doit se faire dans un périmètre de moins de 50 mètres autour du poste de ravitaillement. Toute personne sans dossard ne peut accompagner un coureur sur le parcours.

Art 4: ACTION DE PREVENTION DE SANTE ET DE DOPAGE

Nous demandons à chaque coureur : d'être particulièrement vigilant afin de ne prendre aucun produit dopant et de ne pas recourir abusivement à l'automédication. Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage à l'arrivée de l'épreuve. En cas de contrôle positif avéré, la performance de l'athlète sera supprimée rétroactivement du classement officiel et les gains éventuels devront être rétrocédés à l'organisation.

Art 5: INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions

Le mardi 16 décembre 2025 à 20 h pour le 100 K'Aspe et le challenge équipes

Le mercredi 17 décembre à 20 h00 pour le 60 km

Le jeudi 18 décembre à 20 h pour les autres courses et la rando

, fin des inscriptions au 1500ème concurrent ou le 13 juin 2026 à 20 h.

Les inscriptions se font en ligne via le site internet de l'organisation: <http://www.trail-montanaspe.com> et sur le site <http://www.pyreneeschrono.fr>

Les inscriptions sont validées lorsque les licences et/ou PPS sont téléchargés, le règlement lu et validé, et le paiement des droits d'engagement effectués. Le PPS devra être renseigné trois mois avant la course sur le site www.pyreneeschrono.fr espace coureurs.

Le coureur s'engage par ailleurs à fournir: Pour les licenciés FFA (Athlé Compétition, Athlé Running ou Pass'running) /FFTRI/FFCO/ FFPM: licence en cours de validité à la date de la manifestation. Pour les licenciés de la FSCF, FSGT et l'UFOLEP: licence en cours de validité à la date de la manifestation avec mention "Athlétisme en compétition" ou "Course à pied en compétition"

Attention, cette licence ne vous dispense pas d'une assurance individuelle accident. Renseignez-vous auprès de votre fédération ou auprès d'une compagnie d'assurance pour savoir si vous êtes bien garanti pour ce risque.

Art 6: MODIFICATION

Toutes les modifications se font obligatoirement en ligne sur les sites d'inscription de Pyrénées Chrono, et jusqu'au 4 JUIN 2026. Le Montan'Aspe ne gèrera aucune modification ni via sa boîte mail, ni ses réseaux sociaux.

Art 7: EQUIPEMENT

Pour la Ronde de Bergout et la Course de Soudious Une réserve d'eau de 1 litre minimum.

Matériel obligatoire: pour le 100 K'Aspe le Raid Aspois et le défi de l'Ourdinse

MATERIEL	Le 100K'ASPE	Le RAID ASPOIS 60K	LE DEFI DE L'OURDINSE 35K
Réserve d'eau	1,5L	1,5L	1,5L
Lampe frontale	2	1	
Veste imperméable	1	1	1
Pantalon de pluie	1	1	Conseillé
Sifflet	1	1	1
Couverture du survie	1	1	1
Gobelet	1	1	1
Réserve alimentaire	1	1	1
Bande élastique Adhésive	1	1	1
Téléphone portable	1	1	1
Lunettes de soleil	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Casquette	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Bonnet	Conseillé	Conseillé	
Gants	1		

Les bâtons sont autorisés. Le matériel sera contrôlé avant le départ. Des contrôles inopinés pourront être réalisés sur les parcours. Toute absence de matériel de cette liste entraînera la disqualification du concurrent.

Art 8: BALISAGE

Le parcours emprunte pour la majeure partie les sentiers du PLR (plan local de randonnée) et une zone Natura 2000. Le parcours est balisé avec des fanions, piquets et panneaux. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans les couper.

Art 9: RETRAIT DES DOSSARDS

Il se fera sur la place de Bedous - le 5 juin 2026 de 17h à 20h30

Le 6 juin jour de la course

Pour le Raid Aspois: de 4h 30 à 5h15.

Pour le Défi de l'Ourdinse: de 5h30 à 6h45 –

Pour la Ronde de Bergout: de 8h à 9h 45 –

Pour la course de Soudious: de 9h à 10h15 –

Pour la Rando: de 7h à 7h45

Le dossard doit être accroché sur la face avant du coureur, visible en permanence et en totalité pendant la course. Il doit permettre ainsi l'enregistrement par les bénévoles aux points de contrôle.

Art 10: MODIFICATIONS DU PARCOURS ET DES BARRIERES HORAIRES ET ANNULATION DE LA COURSE

L'organisation se réserve le droit d'arrêter les courses ou de modifier les parcours et les barrières horaires, notamment en cas de mauvais temps.

Art 11: ABANDONS

En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche ou un bénévole et y restituer son dossard. Le responsable du poste de contrôle invalide définitivement son dossard en le récupérant. Ceux dont l'état de santé ne nécessite pas une évacuation d'urgence doivent rejoindre par leurs propres moyens un point de contrôle. Des navettes seront mises en place pour récupérer les coureurs ayant abandonné

Art 12: SECURITE

Des postes de secours sont implantés en plusieurs points du parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Présence d'un défibrillateur sur chaque sommet.

Une équipe de secouristes appartenant à une association agréée et 3 binômes d'urgentistes, seront présents pendant toute la durée de l'épreuve. Ils seront en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours: En appelant le PC course, numéros de téléphone inscrits sur le dossard, (organisation et médecins urgentistes) ou en demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger.

Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche.

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins de la course sont habilités:

À mettre hors course tout concurrent dans l'incapacité physique de continuer l'épreuve.

À faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

À faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

Art 13: ASSURANCE ANNULATION D'INSCRIPTION

Une fois l'inscription validée, aucun remboursement ne sera possible sauf si adhésion à l'assurance annulation lors de l'inscription (80% du montant du dossard). Date limite de remboursement 72 h après la course.

Art 14: ASSURANCE ET RESPONSABILITE

L'épreuve est couverte par une assurance en responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance en responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident couvrant leurs propres risques. En cas de non-respect du règlement la responsabilité de l'organisation est dérogée.

Art 15: DROITS A L'IMAGE

Tout coureur renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Art 16: LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

Art 17: RESPONSABILITES

L'inscription implique l'acceptation du présent règlement et l'engagement à suivre les instructions qui seront données par les officiels de la course. Les organisateurs ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des accidents, vols qui pourraient survenir aux participants, qu'ils soient de leur propre fait ou causés par autrui.

Art 18: ECO RESPONSABILITE

L'association Montan'Aspe est adhérente à TRAIL RUNNER FOUNDATION. Montan'Aspe attire votre attention sur le respect de l'environnement. Nous vous demandons de ne rien jeter, papiers, bouteilles, et autres emballages de barres ou gels, bio dégradables ou pas. Nous ne fournissons plus de gobelets jetables sur les ravitaillements et nous vous demandons de prévoir votre éco tasse, ou gobelet personnel récupérable. Nous vendrons des éco tasses à prix coûtant, à la remise des dossards, et aussi à la buvette.

Art 19 : ENGAGEMENT DU COUREUR

Pour participer aux épreuves du Montanaspe, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement préparé pour cela ;
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
- Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige) ;

- Savoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- D'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes
- D'être pleinement conscient que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend en premier lieu de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles
- D'informer et sensibiliser ses accompagnants sur le respect des lieux, des personnes et du règlement de la course.