

Le guide du coureur 2024



Programme 2024

28 Juin

Le village expo de l'Ariégeoise



Tarascon sur Ariège - Cinéma (Espace François Mitterrand)

De 09h00 à 20h00 : Remise des dossards

Tarascon sur Ariège - Esplanade de l'Espace François Mitterrand

De 9h00 à 20h00 : Village expo

18h00 : Départ de la 2e édition de La Foll'Ariégeoise

29 Juin

La 28e édition de l'Ariégeoise



Tarascon sur Ariège - Cinéma (Espace François Mitterrand)

De 6h00 à 7h30 : Remise des dossards

Tarascon sur Ariège - Avenue des Pyrénées - Parvis de l'espace François Mitterrand

6h00 : Petit-déjeuner offert aux participants

Tarascon sur Ariège - Avenue des Pyrénées

8h00 : Départ de l'Ariégeoise 142km 3903m D+

8h30 : Départ de la Mountagnole 117km 2987m D+

8h50 : Départ de Elles font l'Ariégeoise 53km 1255m D+

9h00 : Départ de la Rapaillou 63km 1953m D+ et des Passéjades 53km 1255m D+

Ax les Thermes - Boulevard Paul SABATIER

De 10h15 à 14h30 : Arrivée des Passéjades et de Elles font l'Ariégeoise

Ax 3 Domaines - Avenue du Bois des Planes - Bonascre

De 11h00 à 16h30 : Arrivée de l'Ariégeoise, la Mountagnole et de la Rapaillou

A partir de 15h00 : Remise des prix (Rapaillou 15h00 / Mountagnole 15h30 / Ariégeoise 16h00)

Mercus - Gymnase

20h30: Repas de gala

29 Juin

La 4e édition de l'Ariégeoise VTT



Ax les Thermes - Parc du Casino

A partir de 6h30 : Remise des dossards

De 7h30 à 7h45 : Départ de l'Ariégeoise VTT

De 7h45 à 8h00 : Départ de la Plasuzat

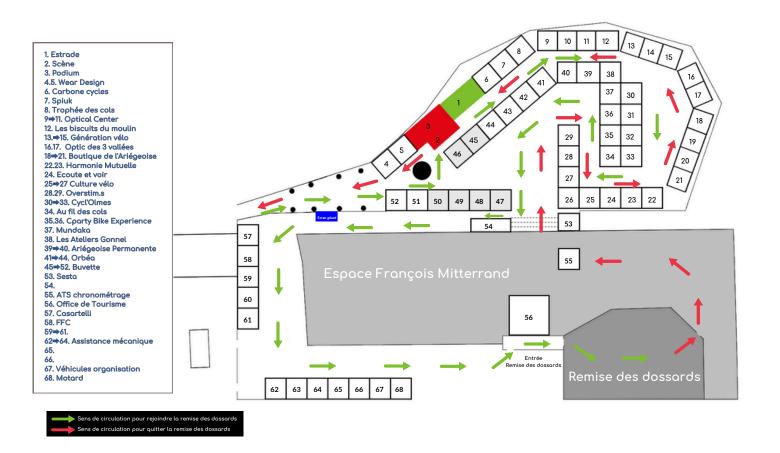
De 8h00 à 8h15 : Départ de la Caminole

De 8h15 à 8h30 : Départ de la Calpujade

A partir de 12h00 jusqu'à 18h00 : Arrivée de l'Ariégeoise VTT, de la Plasuzat, de la Caminole et la Calpujade

Le village de l'Ariégeoise

9h-20h Plan du village de l'Ariégeoise 2024



9h-20h

La Remise des dossards

Remise du dossard sur présentation de votre confirmation d'inscription.

Possibilité de retirer le dossard d'un autre coureur sur présentation de sa confirmation d'inscription.

Si votre dossier est incomplet, OBLIGATION de présenter les justificatifs manquant.

Possiblité de **changer de parcours** ou de demander un **dossard prioritaire** lors de la remise de votre dossard **uniquement** le vendredi (tarif 10€) .

Les inscriptions sont cloturées, pas de possibilté de transfert d'un dossard à une tierce personne.

Remise des derniers dossards, le samedi 29 juin de 6h00 à 7h30.

La Foll'Ariégeoise

18h-19h

2e édition de la Foll'Ariégeoise

La Foll'Ariégeoise, l'événement qui pimente votre avant-course depuis 2023!

Le concept ? Un parcours en boucle dans les rues de Tarascon ouvert à tous, au départ du village expo de l'Ariégeoise.

Laissez parler votre créativité et votre bonne humeur : le jury élira le vainqueur en fonction de son déguisement, de son vélo et de l'ambiance qu'il aura créée !

Le gros lot ? Votre poids en bières Destral!

Et en bonus cette année : le groupe JA/DY en concert pour mettre le feu!

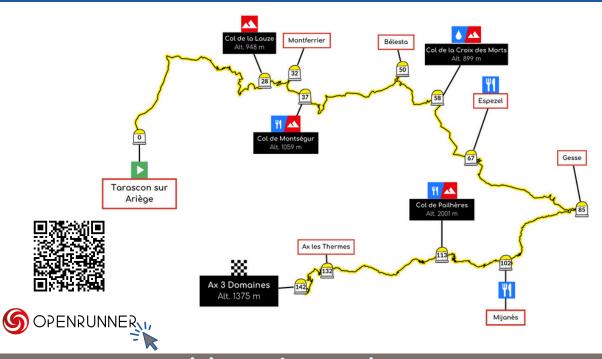


Je m'inscris

29JUIN

L'Ariégeoise

Carte

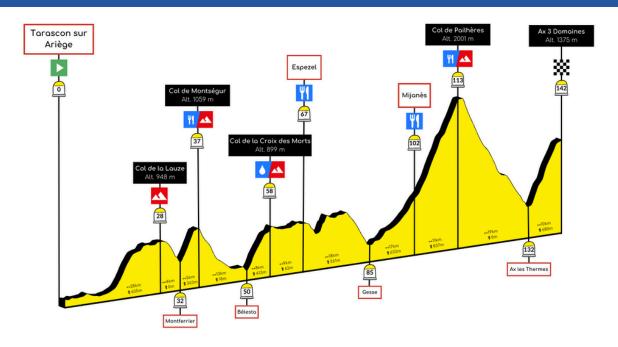


Horaires de passage

| | Powere | d by Oo | ΓΛΚΛΜ | | |
|-----------|---------------------------|----------------|-------|-------|-------|
| 0 | 8 | | km | Ð | Ð |
| | | | | (1) | |
| • | Tarascon | | 0 | 08:00 | 08:00 |
| | Bompas | D618 | 3 | 08:05 | 08:07 |
| | Mercus-Garrabet | D618 | 5 | 08:08 | 08:11 |
| | Saint Paul de Jarrat | D117 | 9 | 08:14 | 08:20 |
| | Celles | D117/D209 | 14 | 08:22 | 08:31 |
| | Freychenet | D209 | 19 | 08:36 | 08:59 |
| <u> </u> | Col de la Lauze | D209 | 28 | 08:53 | 09:27 |
| | Montferrier | D209/D9 | 32 | 08:58 | 09:33 |
| YI 🕰 | Col de Montségur | D9 | 37 | 09:12 | 10:03 |
| | Montségur | D9 | 38 | 09:13 | 10:04 |
| | Bénaix | D9 | 42 | 09:17 | 10:09 |
| | Fougax/Barrineuf | D9 | 46 | 09:22 | 10:14 |
| | Bélesta | D9/D16 | 50 | 09:28 | 10:22 |
| | Col de la Croix des Morts | D16 | 58 | 09:46 | 10:59 |
| | Roquefeuil | D29 | 64 | 09:58 | 11:15 |
| 41 | Espezel | D613/D29 | 67 | 10:02 | 11:21 |
| | Belfort sur Rébenty | D29/D107 | 68 | 10:04 | 11:23 |
| | Espezel | D107 | 70 | 10:05 | 11:24 |
| | Mazuby | D107/D20 | 71 | 10:09 | 11:32 |
| | Galinagues | D20 | 72 | 10:13 | 11:41 |
| | Rodome | D20 | 74 | 10:16 | 11:44 |
| | Aunat | D20 | 76 | 10:20 | 11:50 |
| | Bessède de Sault | D20/D118 | 79 | 10:24 | 11:56 |
| | Gesse | D118 | 85 | 10:29 | 12:01 |
| | Aunat | D118 | 87 | 10:33 | 12:09 |
| | Fontanès de Sault | D118 | 91 | 10:41 | 12:22 |
| | Rouze | D118/D16/D116 | 97 | 10:55 | 12:49 |
| 41 | Mijanès | D116/D25 | 102 | 11:03 | 13:05 |
| | Mérial | D25 | 109 | 11:36 | 14:16 |
| | Mijanès | D25 | 109 | 11:37 | 14:17 |
| A | Col de Pailhères | D25 | 112 | 11:39 | 14:21 |
| | Ascou | D25/D613 | 115 | 11:44 | 14:26 |
| | Sorgeat | D613 | 125 | 11:54 | 14:36 |
| | Ax les Thermes | D613/D613A/D82 | 129 | 11:58 | 14:41 |
| | Savignac les Ormeaux | D82 | 132 | 12:07 | 15:02 |
| ** | Ax 3 Domaines | D82 | 141 | 12:27 | 15:41 |

L'Ariégeoise

Profil



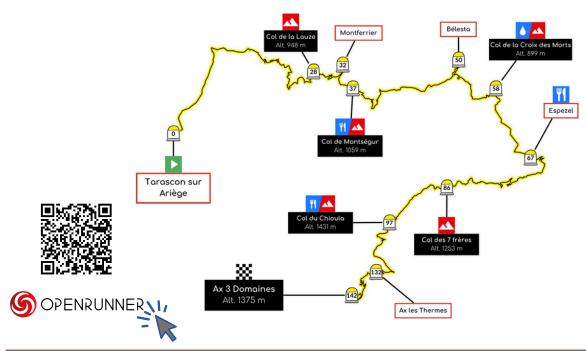
Objectifs

| | OR | | | | BRONZE | |
|-----------|---------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | | | | | | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| M1 | 5:55:00 | 24,0 | 06:27:00 | 22,0 | 07:06:00 | 20,0 |
| M2 | 6:10:00 | 23,0 | 06:42:00 | 21,2 | 07:21:00 | 19,3 |
| М3 | 6:25:00 | 22,1 | 06:57:00 | 20,4 | 07:36:00 | 18,7 |
| M4 | 6:40:00 | 21,3 | 07:12:00 | 19,7 | 07:51:00 | 18,1 |
| M5 | 6:55:00 | 20,5 | 07:27:00 | 19,1 | 00:60:80 | 17,5 |
| M6 | 7:10:00 | 19,8 | 07:42:00 | 18,4 | 08:21:00 | 17,0 |
| M7 | 7:25:00 | 19,1 | 07:57:00 | 17,9 | 08:36:00 | 16,5 |
| M8 | 7:40:00 | 18,5 | 08:12:00 | 17,3 | 08:51:00 | 16,0 |
| М9 | 7:55:00 | 17,9 | 08:27:00 | 16,8 | 09:06:00 | 15,6 |
| HANDI | 6:25:00 | 22,1 | 06:57:00 | 20,4 | 07:36:00 | 18,7 |
| | | | | | | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| F1 | 6:25:00 | 22,1 | 06:57:00 | 20,4 | 07:36:00 | 18,7 |
| F2 | 6:40:00 | 21,3 | 07:12:00 | 19,7 | 07:51:00 | 18,1 |
| F3 | 6:55:00 | 20,5 | 07:27:00 | 19,1 | 08:06:00 | 17,5 |
| F4 | 7:10:00 | 19,8 | 07:42:00 | 18,4 | 08:21:00 | 17,0 |
| F5 | 7:25:00 | 19,1 | 07:57:00 | 17,9 | 08:36:00 | 16,5 |
| F6 | 7:40:00 | 18,5 | 08:12:00 | 17,3 | 08:51:00 | 16,0 |
| F7 | 7:55:00 | 17,9 | 08:27:00 | 16,8 | 09:06:00 | 15,6 |
| F8 | 8:10:00 | 17,4 | 08:42:00 | 16,3 | 09:21:00 | 15,2 |
| F9 | 8:25:00 | 16,9 | 08:57:00 | 15,9 | 09:36:00 | 14,8 |
| HANDI | 6:55:00 | 20,5 | 07:27:00 | 19,1 | 00:60:80 | 17,5 |

29 JUIN

La Mountagnole

Carte

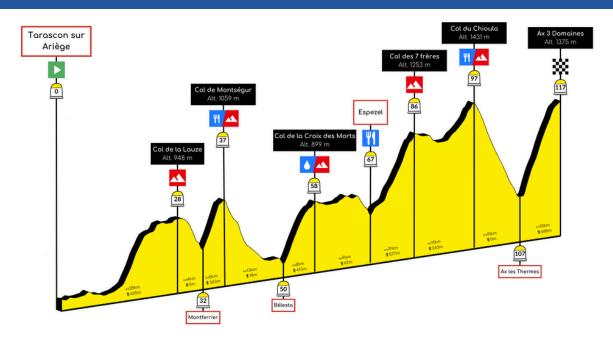


Horaires de passage

| | Powere | ed by O | DTAKAM | | |
|-----------|---------------------------|----------------|--------|--------------|-------|
| 0 | 8 | | km | Ð | Ð |
| | | | | (<u>T</u>) | |
| • | Tarascon | D618 | 0 | 08:30 | 08:30 |
| | Bompas | D618 | 3 | 08:34 | 08:38 |
| | Mercus-Garrabet | D618 | 5 | 08:37 | 08:43 |
| | Saint Paul de Jarrat | D117 | 9 | 08:44 | 08:53 |
| | Celles | D117/D209 | 14 | 08:52 | 09:04 |
| | Freychenet | D209 | 19 | 09:07 | 09:43 |
| <u> </u> | Col de la Lauze | D209 | 28 | 09:24 | 10:17 |
| | Montferrier | D209/D9 | 32 | 09:29 | 10:23 |
| 11 | Col de Montségur | D9 | 37 | 09:44 | 11:03 |
| | Montségur | D9 | 38 | 09:45 | 11:05 |
| | Bénaix | D9 | 42 | 09:49 | 11:10 |
| | Fougax et Barrineuf | D9 | 46 | 09:53 | 11:15 |
| | Bélesta | D9/D16 | 50 | 10:00 | 11:22 |
| 6 | Col de la Croix des Morts | D16 | 57 | 10:20 | 12:13 |
| | Roquefeuil | D29 | 64 | 10:30 | 12:32 |
| Ψ1 | Espezel | D613/D29 | 67 | 10:34 | 12:40 |
| | Belfort sur Rébenty | D29/D107 | 68 | 10:35 | 12:42 |
| | Espezel | D107 | 70 | 10:36 | 12:44 |
| | Niort de Sault | D107/D20 | 74 | 10:45 | 12:57 |
| | Mérial | D20 | 78 | 10:55 | 13:27 |
| | Belcaire | D20 | 83 | 11:07 | 13:54 |
| * | Col des Sept frères | D613 | 85 | 11:12 | 14:00 |
| | Camurac | D613 | 86 | 11:13 | 14:00 |
| | Montaillou | D613 | 88 | 11:15 | 14:03 |
| | Prades | D613 | 90 | 11:17 | 14:11 |
| | Col de Marmare | D613 | 94 | 11:27 | 14:27 |
| | Caussou | D613 | 94 | 11:27 | 14:27 |
| | Prades | D613 | 94 | 11:27 | 14:28 |
| 11 | Col du Chioula | D613 | 96 | 11:31 | 14:41 |
| | Ignaux | D613 | 96 | 11:31 | 14:41 |
| | Vaychis | D613 | 96 | 11:31 | 14:41 |
| | Ignaux | D613 | 97 | 11:32 | 14:42 |
| | Sorgeat | D613 | 101 | 11:36 | 14:46 |
| | Ax les Thermes | D613/D613A/D82 | 106 | 11:42 | 14:51 |
| | Savignac les Ormeaux | D82 | 109 | 11:50 | 14:18 |
| 388 | Ax 3 Domaines | D82 | 115 | 12:12 | 16:10 |

La Mountagnole

Profil



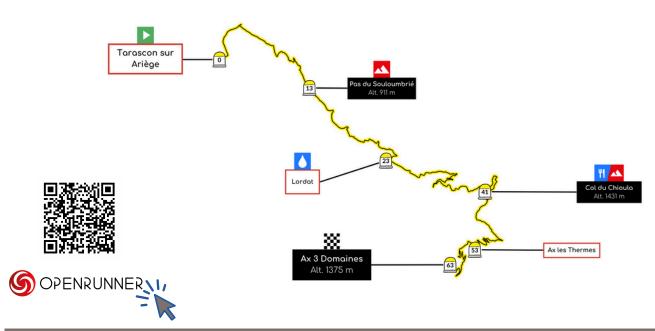
Objectifs

| | | | | _ | | |
|-----------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | | | | | BRONZE | |
| | | | | | | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| M1 | 04:53:00 | 24,0 | 05:19:00 | 22,0 | 05:51:00 | 20,0 |
| M2 | 05:08:00 | 22,8 | 05:34:00 | 21,0 | 06:06:00 | 19,2 |
| M3 | 05:23:00 | 21,7 | 05:49:00 | 20,1 | 06:21:00 | 18,4 |
| M4 | 05:38:00 | 20,8 | 06:04:00 | 19,3 | 06:36:00 | 17,7 |
| M5 | 05:53:00 | 19,9 | 06:19:00 | 18,5 | 06:51:00 | 17,1 |
| M6 | 06:08:00 | 19,1 | 06:34:00 | 17,8 | 07:06:00 | 16,5 |
| M7 | 06:23:00 | 18,3 | 06:49:00 | 17,2 | 07:21:00 | 15,9 |
| M8 | 06:38:00 | 17,6 | 07:04:00 | 16,6 | 07:36:00 | 15,4 |
| M9 | 06:53:00 | 17,0 | 07:19:00 | 16,0 | 07:51:00 | 14,9 |
| HANDI | 04:53:00 | 24,0 | 05:19:00 | 22,0 | 05:51:00 | 20,0 |
| | | | | | | |
| | ** | | ** | | ** | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| F1 | 05:23:00 | 21,7 | 05:49:00 | 20,1 | 06:21:00 | 18,4 |
| F2 | 05:38:00 | 20,8 | 06:04:00 | 19,3 | 06:36:00 | 17,7 |
| F3 | 05:53:00 | 19,9 | 06:19:00 | 18,5 | 06:51:00 | 17,1 |
| F4 | 06:08:00 | 19,1 | 06:34:00 | 17,8 | 07:06:00 | 16,5 |
| F5 | 06:23:00 | 18,3 | 06:49:00 | 17,2 | 07:21:00 | 15,9 |
| F6 | 06:38:00 | 17,6 | 07:04:00 | 16,6 | 07:36:00 | 15,4 |
| F7 | 06:53:00 | 17,0 | 07:19:00 | 16,0 | 07:51:00 | 14,9 |
| F8 | 07:08:00 | 16,4 | 07:34:00 | 15,5 | 08:06:00 | 14,4 |
| F9 | 07:23:00 | 15,8 | 07:49:00 | 15,0 | 08:21:00 | 14,0 |
| HANDI | 05:23:00 | 21,7 | 05:49:00 | 20,1 | 06:21:00 | 18,4 |

29JUIN

La Rapaillou

Carte



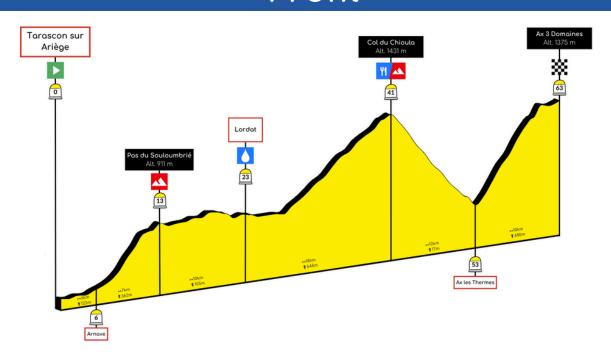
Horaires de passage

Powered by OTAKAM

| | | | | | Ð |
|---|--------------------|----------------|----|---------|-------|
| | 9 | | km | | |
| | Tarascon | D618 | 0 | 09:00 | 09:00 |
| | Bompas | D618/D20 | 3 | 09:04 | 09:07 |
| | Arnave | D20 | 6 | 09:11 | 09:22 |
| | Cazenave | D20 | 10 | 09:25 | 09:57 |
| | Pas du Souloumbrié | D20 | 13 | 09:29 | 10:07 |
| | Verdun | D20 | 14 | 09:32 | 10:10 |
| | Senconac | D20 | 17 | 09:36 | 10:17 |
| | Caychax | D20 | 18 | 09:38 | 10:21 |
| | Арру | D20 | 20 | 09:41 | 10:27 |
| | Axiat | D20 | 22 | 09:43 | 10:30 |
| | Lordat | D20 | 23 | 09:45 | 10:35 |
| | Vernaux | D20 | 23 | 09:46 | 10:36 |
| | Unac | D20 | 26 | 09:48 | 10:38 |
| | Bestiac | D20 | 27 | 09:50 | 10:40 |
| | Caussou | D20 | 28 | 09:53 | 10:45 |
| | Col de Marmare | D20/D613 | 39 | 10:20 | 11:56 |
| | Prades | D613 | 39 | 10:20 | 11:56 |
| | Col du Chioula | D613 | 41 | 10:25 | 12:05 |
| | Ignaux | D613 | 41 | 10:25 | 12:05 |
| | Vaychis | D613 | 41 | 10:25 | 12:05 |
| | Ignaux | D613 | 42 | 10:26 | 12:06 |
| | Sorgeat | D613 | 47 | 10:30 | 12:10 |
| | Ax les Thermes | D613/D613A/D82 | 53 | 10:34 | 12:15 |
| I | Ax 3 Domaines | D82 | 63 | 11:04 | 13:25 |

La Rapaillou

Profil



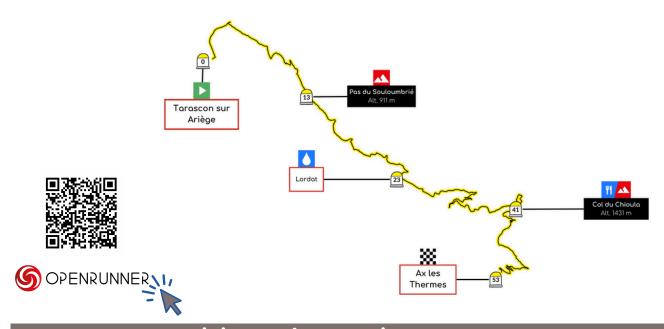
Objectifs

| | OR | | | | BRONZE | |
|-------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | | | | | | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| M1 | 02:31:30 | 25,0 | 02:44:30 | 23,0 | 03:00:00 | 21,0 |
| M2 | 02:46:30 | 22,7 | 02:59:30 | 21,1 | 03:15:00 | 19,4 |
| M3 | 03:01:30 | 20,8 | 03:14:30 | 19,4 | 03:30:00 | 18,0 |
| M4 | 03:16:30 | 19,2 | 03:29:30 | 18,0 | 03:45:00 | 16,8 |
| M5 | 03:31:30 | 17,9 | 03:44:30 | 16,8 | 04:00:00 | 15,8 |
| M6 | 03:46:30 | 16,7 | 03:59:30 | 15,8 | 04:15:00 | 14,8 |
| M7 | 04:01:30 | 15,7 | 04:14:30 | 14,9 | 04:30:00 | 14,0 |
| M8 | 04:16:30 | 14,7 | 04:29:30 | 14,0 | 04:45:00 | 13,3 |
| M9 | 04:31:30 | 13,9 | 04:44:30 | 13,3 | 05:00:00 | 12,6 |
| HANDI | 03:01:30 | 20,8 | 03:14:30 | 19,4 | 03:30:00 | 18,0 |
| (SV) | | | | | | |
| ž. | 44 | | ** | | ** | |
| CATÉGORIE | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse | Temps | Vitesse |
| F1 | 03:01:30 | 20,8 | 03:14:30 | 19,4 | 03:30:00 | 18,0 |
| F2 | 03:16:30 | 19,2 | 03:29:30 | 18,0 | 03:45:00 | 16,8 |
| F3 | 03:31:30 | 17,9 | 03:44:30 | 16,8 | 04:00:00 | 15,8 |
| F4 | 03:46:30 | 16,7 | 03:59:30 | 15,8 | 04:15:00 | 14,8 |
| F5 | 04:01:30 | 15,7 | 04:14:30 | 14,9 | 04:30:00 | 14,0 |
| F6 | 04:16:30 | 14,7 | 04:29:30 | 14,0 | 04:45:00 | 13,3 |
| F7 | 04:31:30 | 13,9 | 04:44:30 | 13,3 | 05:00:00 | 12,6 |
| F8 | 04:46:30 | 13,2 | 04:59:30 | 12,6 | 05:15:00 | 12,0 |
| F9 | 05:01:30 | 12,5 | 05:14:30 | 12,0 | 05:30:00 | 11,5 |
| | | | | | | |

29 JUIN

Passéjade/Elec Elles font l'Ariégeoise

Carte



Horaires de passage

Powered by O OTAKAM

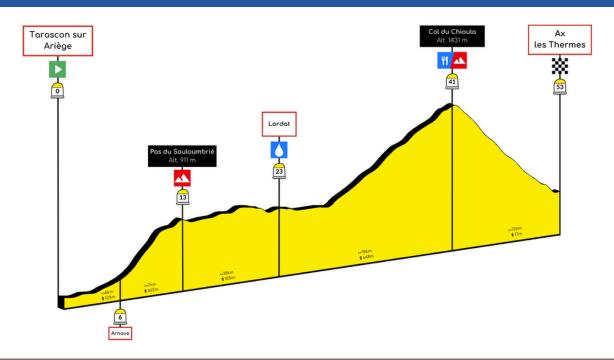


| | | | | Elles font l | Ariégeoise | Passé | ejades |
|-----------|--------------------|----------------|----|--------------|------------|--------------|--------|
| | | | | Ð | Ð | Ð | Ð |
| 0 | 9 | | km | (<u>°</u>) | | (<u>P</u>) | |
| • | Tarascon | D618 | 0 | 08:50 | 08:50 | 09:00 | 09:00 |
| | Bompas | D618/D20 | 3 | 08:54 | 08:57 | 09:04 | 09:07 |
| | Arnave | D20 | 6 | 09:01 | 09:12 | 09:11 | 09:22 |
| | Cazenave | D20 | 10 | 09:15 | 09:47 | 09:25 | 09:57 |
| <u> </u> | Pas du Souloumbrié | D20 | 13 | 09:19 | 09:57 | 09:29 | 10:07 |
| | Verdun | D20 | 14 | 09:22 | 10:00 | 09:32 | 10:10 |
| | Senconac | D20 | 17 | 09:26 | 10:07 | 09:36 | 10:17 |
| | Caychax | D20 | 18 | 09:28 | 10:11 | 09:38 | 10:21 |
| | Арру | D20 | 20 | 09:31 | 10:17 | 09:41 | 10:27 |
| | Axiat | D20 | 22 | 09:33 | 10:20 | 09:43 | 10:30 |
| | Lordat | D20 | 23 | 09:35 | 10:25 | 09:45 | 10:35 |
| | Vernaux | D20 | 23 | 09:36 | 10:26 | 09:46 | 10:36 |
| | Unac | D20 | 26 | 09:38 | 10:28 | 09:48 | 10:38 |
| | Bestiac | D20 | 27 | 09:40 | 10:30 | 09:50 | 10:40 |
| | Caussou | D20 | 28 | 09:43 | 10:35 | 09:53 | 10:45 |
| | Col de Marmare | D20/D613 | 39 | 10:10 | 11:46 | 10:20 | 11:56 |
| | Prades | D613 | 39 | 10:10 | 11:46 | 10:20 | 11:56 |
| 11 | Col du Chioula | D613 | 41 | 10:15 | 11:55 | 10:25 | 12:05 |
| | Ignaux | D613 | 41 | 10:15 | 11:55 | 10:25 | 12:05 |
| | Vaychis | D613 | 41 | 10:15 | 11:55 | 10:25 | 12:05 |
| | Ignaux | D613 | 42 | 10:16 | 11:56 | 10:26 | 12:06 |
| | Sorgeat | D613 | 47 | 10:20 | 12:00 | 10:30 | 12:10 |
| 388 | Ax les Thermes | D613/D613A/D82 | 53 | 10:24 | 12:05 | 10:34 | 12:15 |

53km 1255m D+

Passéjade/Elec Elles font l'Ariégeoise

Profil



<u>Ravitaillements</u>

| | | Lordat | Chioula | Ax les Thermes |
|--|---------------------|--------|---------|----------------|
| | Orange | | ✓ | ✓ |
| | Banane | | ✓ | √ |
| | Pâte de Fruits | | ✓ | √ |
| | Abricots | | | |
| | Tucs | | ✓ | / |
| | Cacahuetes | | | |
| | Pain de Mie | | ✓ | / |
| | Pain d'épices | | | |
| | Saucisse | | ✓ | ✓ |
| | Fromage | | | |
| Ontcalm De SOURCE DE MONTAGNE S PYRÉNÉES ARIÉGEOISES | Eau du Montcalm | ✓ | ✓ | √ |
| | Coca Cola | | | |
| ERSTINTI-S | Overstim's Hydrixir | | ✓ | ✓ |



Ravitaillements

142km 3903m D+

Ariégeoise

| | | Montségur | Espezel | Mijanes | Pailhères | Ax 3 Domaines |
|--|---------------------|-----------|---------|---------|-----------|---------------|
| | Orange | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Banane | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Pâte de Fruits | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Abricots | | | | | ✓ |
| | Tucs | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Cacahuetes | | | | | ✓ |
| | Pain de Mie | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Pain d'épices | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Saucisse | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Fromage | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| montcalm | Eau du Montcalm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| STOTINGE STATE OF COLUMN STATE | Coca Cola | | | | | ✓ |
| OVERSTIM-S" | Overstim's Hydrixir | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

117km 2987m D+

Mountagnole

| | | Montségur | Espezel | Chioula | Ax 3 Domaines |
|-----------------------|---------------------|-----------|---------|----------|---------------|
| _ | Orange | ✓ | √ | ✓ | ✓ |
| | Banane | √ | ✓ | ✓ | √ |
| _ | Pâte de Fruits | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Abricots | ✓ | ✓ | √ | √ |
| _ | Tucs | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Cacahuetes | ✓ | ✓ | √ | √ |
| _ | Pain de Mie | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Pain d'épices | ✓ | ✓ | √ | ✓ |
| _ | Saucisse | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Fromage | ✓ | ✓ | √ | ✓ |
| ont calm | Eau du Montcalm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| PYRENEES ARIEGEOISES | Coca Cola | | ✓ | | ✓ |
| ERSTIM•s ⁼ | Overstim's Hydrixir | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

OVERSTIM-S

63km 1953m D+

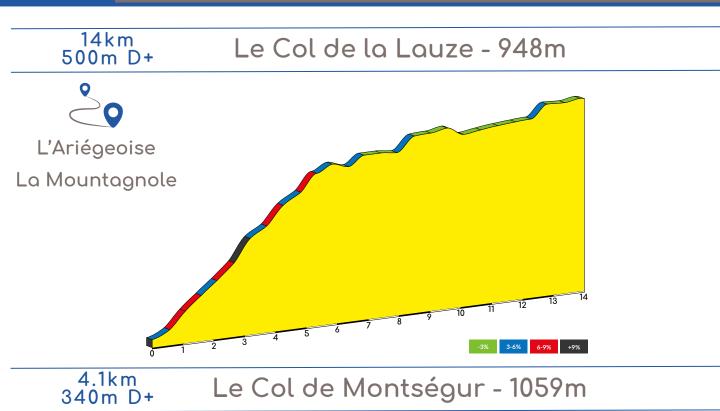
Rapaillou

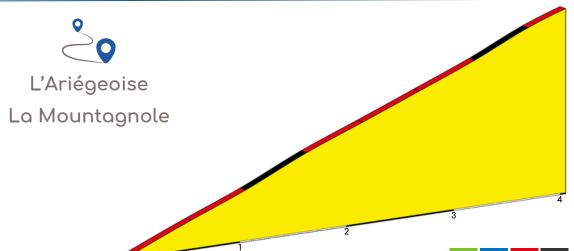
| | Lordat | Chioula | Ax 3 Domaines |
|---------------------|--------|---------|---------------|
| Orange | | ✓ | ✓ |
| Banane | | ✓ | · ✓ |
| Pâte de Fruits | | ✓ | ✓ |
| Abricots | | ✓ | √ |
| Tucs | | ✓ | ✓ |
| Cacahuetes | | ✓ | √ |
| Pain de Mie | | ✓ | ✓ |
| Pain d'épices | | ✓ | ✓ |
| Saucisse | | ✓ | ✓ |
| Fromage | | ✓ | ✓ |
| Eau du Montcalm | ✓ | ✓ | ✓ |
| Coca Cola | | | ✓ |
| Overstim's Hydrixir | | <i></i> | <i>J</i> |

montcalm

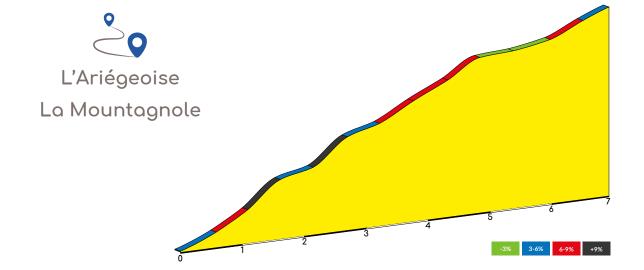
OVERSTIM-S

Les cols

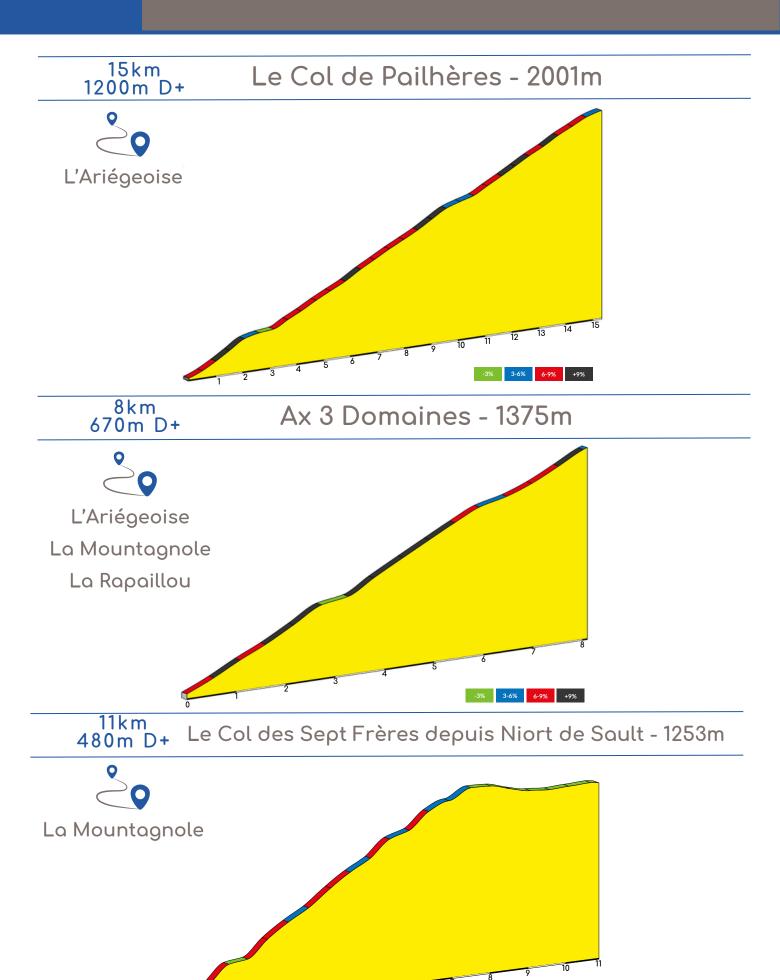




7km 420m D+ Le Col de la Croix des Morts - 898m



Les cols

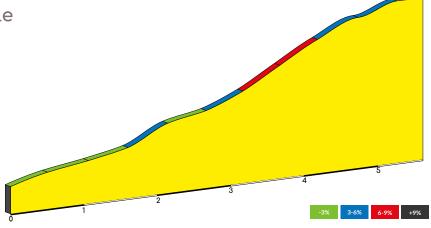


Les cols

5.6km 220m D+ Le Col du Chioula depuis Prades - 1431m

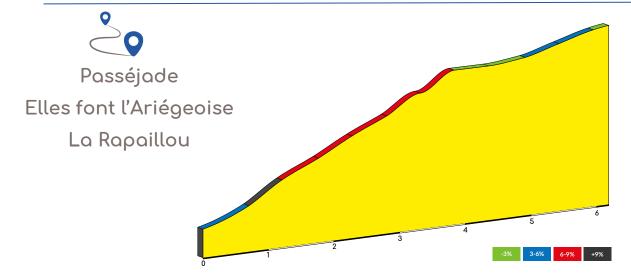


La Mountagnole



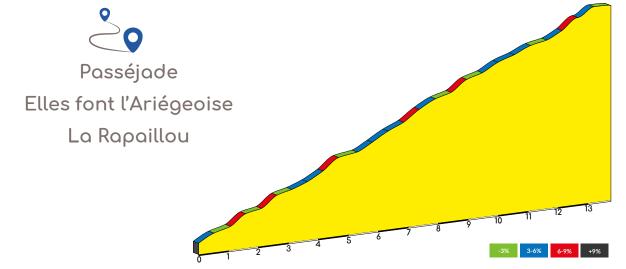
6.2km 360m D+

Le Pas du Souloumbrié - 911m



13.8km 620m D+

Le Col du Chioula depuis Caussou - 1431m





Infos

Prévision Météo Ax 3 Domaines au 25/06 AM

Source: Météoblue Prévisibilité: Bosse



Photos par Flash sport

Visualisez et commandez vos photos dès lundi 1er juillet à partir de 12h sur le site de notre partenaire Flash sport.



Maillot 2024

Maillot et cuissard 2024 en vente à la boutique à partir du samedi 29 juin à Ax 3 Domaines.

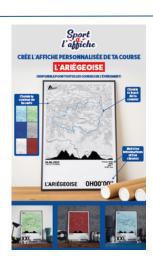
Changement de taille possible à partir de ce moment.



Affiches

Immortalisez ta course à travers une affiche déco personnalisée.

Commandez votre affiche personnalisée de votre Ariégeoise sur le site de notre partenaire Sport à l'affiche.





Les challenges 2024



Trophée Occitanie





Trophée Label d'Or



Trophée No Limit Pyrénées





Rappel

Toujours respecter le code la route



Maitriser votre vitesse dans les descentes



Respecter l'environnement et les bénévoles



Toujours respecter le règlement de l'Ariégeoise





Rappel

NUMERO D'URGENCE

Si vous êtes témoin d'un accident sur la manifestation, appelez le n° d'urgence du PC Course : 07 65 66 62 13.

OBLIGATIONS POUR LE COUREUR ET REGLES DE SECURITE :

a). LE PORT DU CASQUE A COQUE RIGIDE EST OBLIGATOIRE POUR TOUS (y compris les professionnels et tout autre participant invité) SUR LA TOTALITE DU PARCOURS, SOUS PEINE DE MISE HORS COURSE.

b). RESPECTER ABSOLUMENT LE CODE DE LA ROUTE ET N'UTILISER QUE LA PARTIE DROITE DE LA CHAUSSÉE.

Assurer votre propre sécurité en adaptant votre vitesse (certaines descentes sont techniques). Redoublez de vigilance à la traversée d'une voie ferrée : assurez-vous que le passage est libre et arrêtez-vous au signal sonore. Ne forcez pas le passage des barrières.

c). CHAQUE PARTICIPANT DOIT AVOIR SA PROPRE ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT. IL EST GARANTI EN RESPONSABILITE CIVILE PAR L'ORGANISATEUR.

Les voitures suiveuses sont interdites, dangereuses, irrespectueuses des autres coureurs, donc indésirables. Tout participant ayant un véhicule personnel d'assistance, surpris par un commissaire sera disqualifié.

ATTENTION!!! PLAQUES DE GUIDON ET PUCES ELECTRONIQUES:

Votre puce électronique, incorporée à l'arrière de votre plaque de guidon, doit être placée au centre de votre guidon. N'apportez aucune modification à cette plaque (ex. découpage) cela pourrait engendrer des problèmes de classement.

DOSSARDS: à positionner obligatoirement sur la poche arrière gauche

CONTROLES: le contrôle de départ ouvre à 6 h 30.

Le départ séparé des différentes épreuves, est donné à Tarascon/Ariège (avenue Paul Joucla) :

- à 8 h 00 pour l'Ariégeoise,

- à 8 h 30 pour la Mountagnole,

- à 8 h 50 pour Elles Font l'Ariégeoise

- à 9 h 00 pour la Rapaillou, Passejad'Élec et la Passejade (départ légèrement décalé pour la Passejade).

En fonction des conditions climatiques ces horaires pourront être avancés.

Avant les départs, passage obligatoire par le « parc coureur » correspondant au circuit choisi pour l'enregistrement des puces électroniques.

Pour éviter toute triche, l'organisation met en place différents contrôles au moyen de puces électroniques insérées sur la plaque de cadre : contrôle « départ », contrôle « parcours », contrôle « arrivée ».



Rappel

Tout participant n'ayant pas été enregistré à l'un des points « CONTROLE » ainsi qu'à l'arrivée se trouvera automatiquement hors course.

Des barrières horaires sont mises en place :

- à 11 h 30 pour l'Ariégeoise sur la commune de Belfort sur Rébenty – croisement D20/D107 - à 15 h 15 pour tous les parcours à Ax-Les-Thermes

Tout concurrent qui ne sera pas pointé à ces horaires sera automatiquement dévié sur le parcours inférieur à celui qu'il réalise.

ASSISTANCE:

vous bénéficierez en outre :

- de l'assistance technique avec dépannage et liaison radio grâce à des voitures de l'organisation qui couvriront l'épreuve. Vous devez assurer votre propre assistance mécanique (crevaison...), néanmoins, vous pourrez trouver sur le parcours des mécaniciens et petites fournitures. La prestation sera facturée, après la course, par le vélociste qui vous a dépanné.
- d'une assistance médicale appropriée : médecins, ambulances, postes fixes Croix-Rouge, liaisons avec SAMU et Pompiers.
 - de ravitaillements en différents points des parcours.
- Les vélos accidentés et abandonnés sur le parcours, (en raison d'une évacuation sur un centre hospitalier), seront récupérés et centralisés par l'organisation pour restitution.
 - Un car balai se déplace à l'arrière de l'épreuve à la vitesse de 16 km/heure. Tout concurrent dépassé, refusant d'y entrer sera mis hors course et non classé.

PLATEAU-REPAS

La restauration des coureurs à Ax 3 Domaines – avenue Bois des Planes - sera assurée jusqu'à 17 h 30, pour les participants ayant pris le plateau-repas

LES RECOMPENSES

Les récompenses pour les différentes catégories seront remises au podium à Ax 3 Domaines à 15 h 00 pour la Rapaillou, 15 h 30 pour la Mountagnole et 16 h 00 pour l'Ariégeoise. Seuls les lauréats présents au podium seront récompensés.

MATERIELS

Les vélos utilisés doivent être conformes aux normes de la FFC : équipés de 2 freins et d'une roue libre. Ils ne doivent pas disposés de prolongateurs de cintre. Les vélos à assistance électrique 25 km/h ne sont autorisés que sur la Passejad'Elec.

PARC A VELOS

Un parc à vélos gratuit et surveillé est mis à votre disposition à l'arrivée. Laisser votre plaque de cadre attachée sur votre vélo. Des bénévoles vous remettront, à l'entrée du parc, un ticket numéroté correspondant à votre numéro d'inscription, à conserver et à restituer à la sortie pour récupérer le vélo. Ne laisser aucun objet de valeur sur le vélo (ex.GPS...).



Info route



Interdictions de la circulation

D 209:

De Celles au Col de la Lauze de 8h30 à 10h30, dans les deux sens de circulation.

D 209:

De Montferrier au Col de la Lauze de 8h30 à 10h30 dans les deux sens de circulation.

D9:

De Fougax et Barrineuf au Col de Montségur de 8h30 à 11h30.

D 25:

D'Ax-les-Thermes au Col de Pailhères de 10h à 15h15.

D 613:

D'Ax-les-Thermes au Col du Chioula de 10h à 16h.

D 82:

D'Ax-les-Thermes (pont) à Ax-3-Domaines de 10h à 16h dans les deux sens de circulation.



Perturbations de la circulation

D 20:

D'Arnave à Cazenave de 8h45 à 9h45, la circulation pourra être momentanément interrompue au passage des coureurs.

D 613:

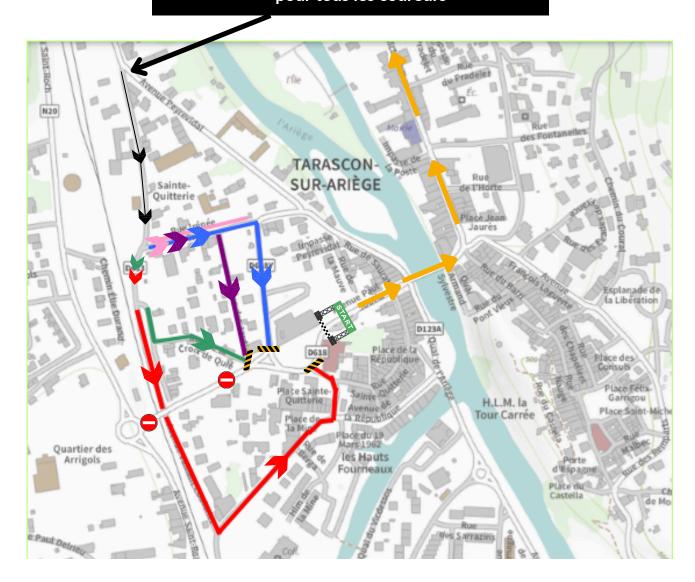
En raison de travaux, la circulation pourra être momentanément interrompue au passage des coureurs entre le Col de Marmare et le Col du Chioula.



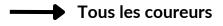
Le Plan du départ

Départ

Entrée SAS départ pour tous les coureurs



Légende



Dossards prioritaires

Sens de la course

Ariégeoise

──→ Mountagnole

Rapaillou, Passéjade & Passéjad'Elec

Elles font l'Ariégeoise



Parking

Tarascon sur Ariège - Usine Pechiney (1000 places)



Ax les Thermes - Télécabines (400 places)



Ax 3 Domaines - Station (600 places)



Navettes

Ax les thermes - Ax 3 Domaines en télécabine (gratuit pour les coureurs)

Toute la journée

Ax les Thermes - Tarascon sur Ariège en bus (gratuit pour les coureurs)

Départ toutes les 30 minutes, le samedi 29 juin entre 15h à 18h



Tombola

Samedi 24 juin à 17h - Ax 3 Domaines

Pour participer il vous faudra glisser dans l'urne présente sur le podium le ticket (présent dans votre racepack) lors de la remise des prix de l'Ariégeoise.

Votre présence est obligatoire!



Lot N°1: Cuissard et chaussettes de l'Ariégeoise 2024



Lot N°2: Une paire de lunette MUNDAKA



Lot N°3: Cuissard, chaussettes de l'Ariégeoise 2024 et une paire de lunette NUNDAKA



Lot N°4: Ensemble Ariégeoise Permanente by Castelli et une paire de lunette NUNDAKA



Lot N°5: Un vélo Orca M30 ORBEA



Suivi live

La radio de l'Ariégeoise



YouTube Live



Les classements en direct



Classement finaux

