



Office de Tourisme du Haut Couserans  
 place du Midi  
 09140 AULUS LES BAINS  
 tel : 05 61 96 00 01  
 www.haut-couserans.com



Station de Trail du Couserans  
 allée des Thermes  
 09140 AULUS LES BAINS  
 tel : 06 26 67 45 91  
 www.stationdetrail.com/couserans.html



Domaine Thermal d'Aulus les Bains  
 allée des Thermes  
 09140 AULUS LES BAINS  
 tel : 05 61 66 36 80  
 http://thermes-aulus.fr/



*Partenaires de la Station de Trail du Couserans :*



Crédits Photo : Patrice RIEU, Sylvie BOYER.



Le Kilomètre Vertical de la  
**Station de Trail**  
 du Couserans

5,2 km  
 1000m+  
 Station de Trail

Aulus-les-Bains - Pyrénées Ariégeoises  
**Championnats Régionaux**  
**Championnats Nationaux**  
 Dimanche 12 Juillet 2015

Station de ski de Guzet  
 Le Picou 1750 m KmV Arrivée

Col d'Escots

Papallau

Cabane Bazets 1250m KmV 500m+

Vallée du Fouillet

Parc Thermal 750 m Départ Aulus KmV

1er départ 9h00  
 départs, type contre la montre, échelonnés toutes les 30 s et toutes les minutes pour les 30 derniers partants

www.stationdetrail.com/couserans  
 06 26 67 45 91





Les Championnats Nationaux de Kilomètre Vertical, pour leur première organisation dans les Pyrénées, se dérouleront le 12 juillet 2015, à la Station de Trail du Couserans, située à AULUS-LES-BAINS.

Comme son nom l'indique, cette épreuve comprend un dénivelé de 1000m positif, pour moins de 5,2 km de distance. La course partira d'Aulus-les-Bains et arrivera à la station de ski de Guzet.

Le départ sera donné dans la matinée du Dimanche 12 Juillet 2015, depuis le Parc Thermal et l'arrivée aura lieu au Picou de Guzet.

Cette épreuve comptera pour le Championnat de France de Kilomètre Vertical et pour les Championnats Régionaux. Elle sera ouverte aux traileurs les mieux classés de France mais aussi aux 250 premiers inscrits.

Après la remise des prix, un repas convivial sera proposé dans le Parc Thermal. Nous vous invitons à profiter de votre venue à Aulus-les-Bains pour découvrir les autres parcours de la Station de Trail, ouverts à tous.

Nous vous souhaitons à tous une très belle journée de Trail.

**André CAZES**  
Président DPC  
Développement Projet Couserans





# Sommaire

|  |              |
|--|--------------|
| Edito .....                                      | page 1       |
| Sommaire .....                                   | page 2       |
| Localisation .....                               | page 3       |
| <b>DETAILS COURSE</b>                            |              |
| Programme du week end de course .....            | page 4       |
| Carte du village d'Aulus les Bains .....         | page 5       |
| Carte du parcours .....                          | page 6       |
| Descriptif du parcours et profil.....            | page 7       |
| Carte Arrivée Picou Station de Guzet .....       | page 8       |
| Reglement de l'épreuve .....                     | page 9 et 10 |
| <b>LA STATION DE TRAIL DU COUSERANS</b>          |              |
| Plan général des parcours de la Station trail .. | page 11      |
| Infos diverses .....                             | page 12      |



**La Musette de l'Ars**  
Tabac Presse Epicerie  
Fromages de pays  
Produits régionaux



09140 Aulus-les-Bains  
tél : 05 61 96 04 36



**Ets Rozès**  
Bazar - Carburants  
Gaz - Fioul - G.N.R  
Ouvert 7J/7  
de 8H à 20H30  
**TOTAL**

Hameaux de Roquemaurel 09140 Oust - 05 61 66 85 39.  
Fax 09 66 442 842 ets.rozes@wanadoo.fr

# Localisation

Aulus-les-Bains est situé en plein coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, dans le Couserans, partie ouest du département de l'Ariège. La commune compte moins de 200 habitants. Depuis environ 6000 ans, l'activité principale du village a été tournée vers le pastoralisme avec de nombreux échanges avec l'Espagne. Ensuite dès l'Antiquité, les mines ont eu une part importante dans l'économie du village et de la vallée, avec en particulier le site de Castel Minier, exploité au Moyen-Âge, qui accueille depuis une décennie des fouilles archéologiques.

Aulus-les-Bains est une station hydrominérale dont les sources ont trouvé la notoriété au début du XIXe siècle, avant de connaître leur âge d'or au début du XXe siècle avec 3000 curistes qui venaient prendre les eaux à la belle saison. À cette époque on trouvait sur le village de nombreux hôtels, cafés, restaurants, plusieurs bâtiments thermaux, deux casinos, de nombreux commerces, des journaux locaux, etc.

Aujourd'hui, l'activité principale du village est tournée vers le tourisme.



## Ariège-Pyrénées

Aulus est situé à 140 km de Toulouse ( 1h45 de route : prendre l'autoroute direction Tarbes Pau, sortie 20 direction Saint Girons/Guzet ).



# Programme du week-end de la course

## Le Jeudi :

Clôture des inscriptions aux Championnats Nationaux.

## Le Samedi :

À la base d'accueil de la Station de Trail du Couserans, à partir de 16h, inscriptions, récupération des dossards et des sacs coureurs pour les pré-inscrits.

20h : clôture des inscriptions de la course open et des Championnats Régionaux. Affichage de la liste des coureurs et des horaires de départ.

## Le Dimanche :

À partir de 7H30 récupération des dossards et des sacs coureurs pour les pré-inscrits.

8h20 : dernier délais pour déposer votre sac qui sera monté à l'arrivée. Sac à déposer devant l'accueil de la Station de Trail du Couserans.

8h30 : premier départ du bus pour l'arrivée à la station de ski de Guzet : la possibilité est donnée aux accompagnants de monter avec le bus, dans la limite de 50 personnes.

9h : départ du premier coureur. Départs échelonnés toutes les 30 secondes et toutes les minutes pour les 30 derniers coureurs (Championnats Nationaux). À partir de 11h douches au camping (à 300m du départ).

11h30 départ du bus du parking à Guzet pour descendre à Aulus.

12h30 dernier départ du bus du parking à Guzet.

Vers 12h30 arrivée du dernier concurrent au Picou de Guzet : clôture de la course.

À partir de 12h30 ouverture du repas dans le Parc Thermal, si la météo le permet, ou à l'intérieur en cas de pluie ( 150 places assises à la salle d'Animation de "L'École" derrière la Mairie au centre du village).

14h : Remise des Prix des Championnats Nationaux et 14h45 Remise des Prix des Championnats Régionaux et Open.

À 14h30 ouverture de l'espace détente des Thermes ( sur réservation, voir bulletin d'inscription ).



**Bar-Restaurant L'Etape & Hébergement**  
Tél: 05.61.96.79.88 ou 06.14.40.41.59  
yvandonnique@hotmail.fr



**VIBREZ MONTAGNE**

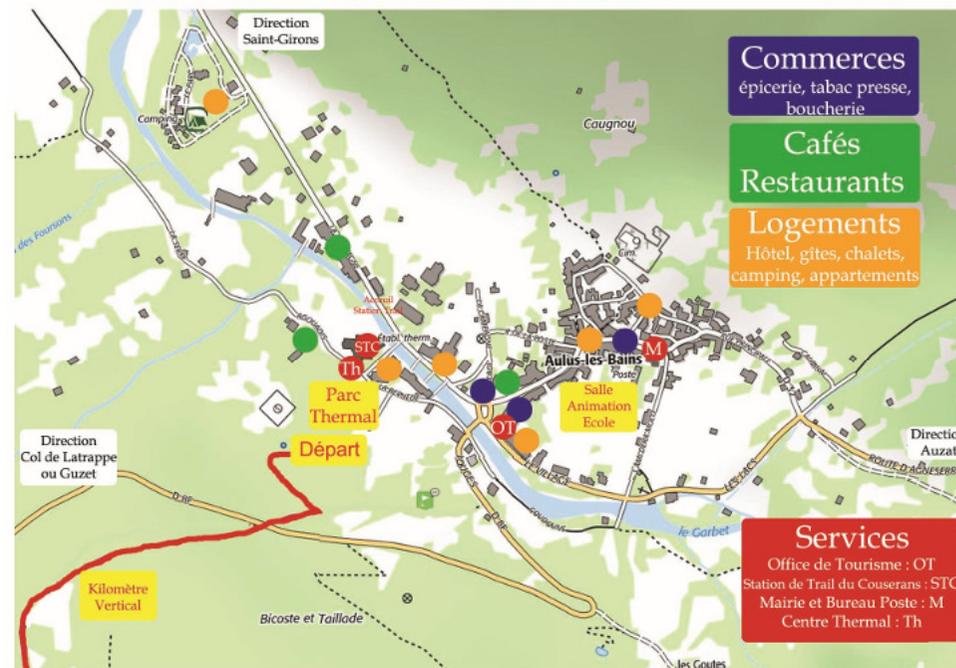
- ✓ Stage Trail : Initiation et perfectionnement
- ✓ VTT
- ✓ Randonnée
- ✓ Orientation

Tarifs & Inscriptions :  
06.95.13.66.48  
info@marianneegot.fr  
www.vibrezmontagne.fr



# Aulus-les-Bains Carte du Village

Localisation des commerces, restaurants, logements et infos concernant la course (accueil de la Station de Trail pour les inscriptions et le retrait des dossards, départ de la course au Parc Thermal, salle d'animation de "l'École").



**Un Maître Artisan doublement médaillé**  
Pâté de Campagne à l'ancienne et Saucisson André Cazaux




**ARIÉGEAIS & CHARCUTIER**  
**ANDRÉ CAZAUX**  
DEPUIS 1949

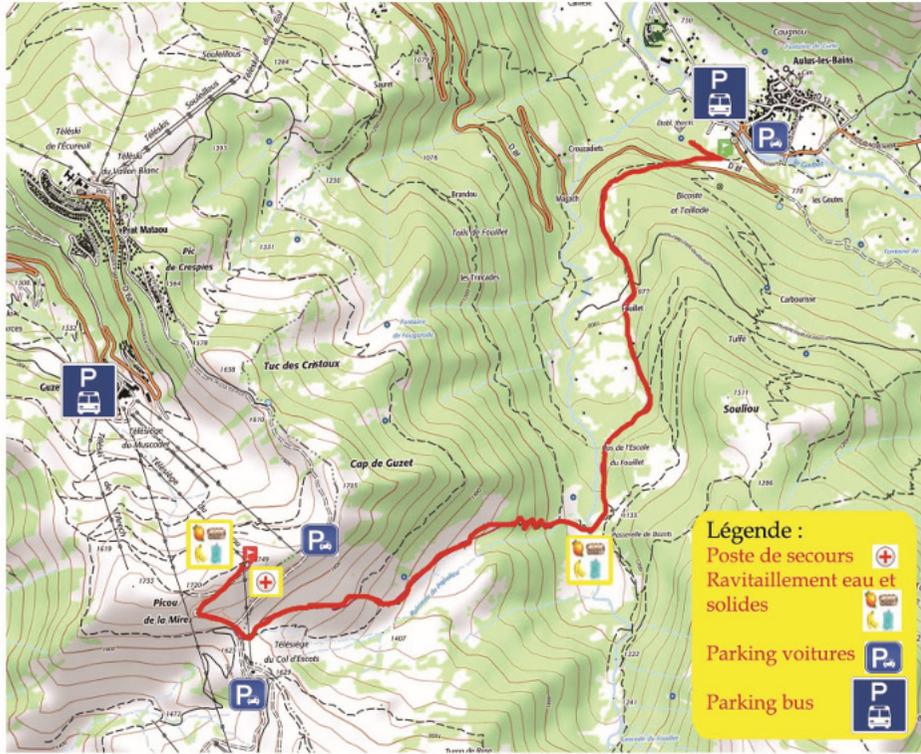
**AU CŒUR DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES**

Charcuterie André Cazaux - Lorp-Sentaraille - 09190 Saint-Lizier  
Tél. 05 61 66 45 90 - Fax 05 61 04 81 23 - info@andre-cazaux.com - www.andre-cazaux.fr



# Le Parcours du Kilomètre Vertical

Distance 5.2 km - Dénivelé 1000m



# Descriptif et Profil

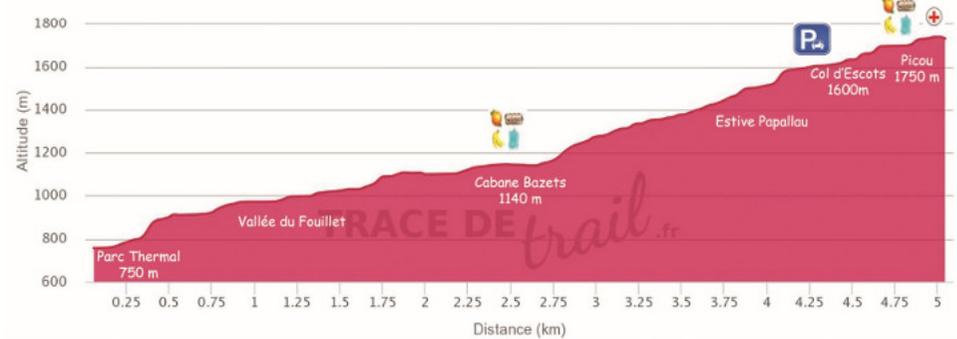
Au départ du Parc Thermal (750 m d'altitude), vous allez emprunter un sentier monotrace sur environ 400m, puis traverser la route départementale du Col de Latrappe. La montée va s'effectuer par une première pente assez raide durant 400 m (pour 150 m de gain depuis le départ), puis le sentier monte régulièrement jusqu'à la mi-parcours en distance (cabane de Bazets, 400m de gain de dénivelé depuis le village).

Ensuite, l'ascension se fait par un sentier plus raide dans le bois jusqu'à l'estive\* du Papallou : sortie du bois à 1340 m d'altitude (600 m de gain depuis le départ). Le sentier traverse l'estive en une montée régulière, puis une ascension plus raide permet de récupérer le sentier du Belvédère de Guzet qui vous amène jusqu'au col d'Escots.

La dernière ascension, depuis le col, s'effectue par la piste de ski pour les 150 derniers mètres en dénivelé.

L'arrivée est située au sommet du Picou de Guzet 1750 m d'altitude, à l'arrivée des télésièges.

\* ESTIVE : pâturage d'altitude ou "alpage pyrénéen"



**Le Picou Montagne**  
Magasin de Sports de Montagne

Place de l'Allée, 09140 SEIX  
05.61.66.89.61  
www.picou-montagne.com, info@picou-montagne.com

**Grange de l'Agouadis**  
 Papaix Martine Restaurant - Mini-golf  
 Aulus les Bains - Tel : 05.61.96.00.72

**Vival Monique Servat**  
 Ouvert tous les jours  
 sauf le mercredi  
 (toute la journée le dimanche)

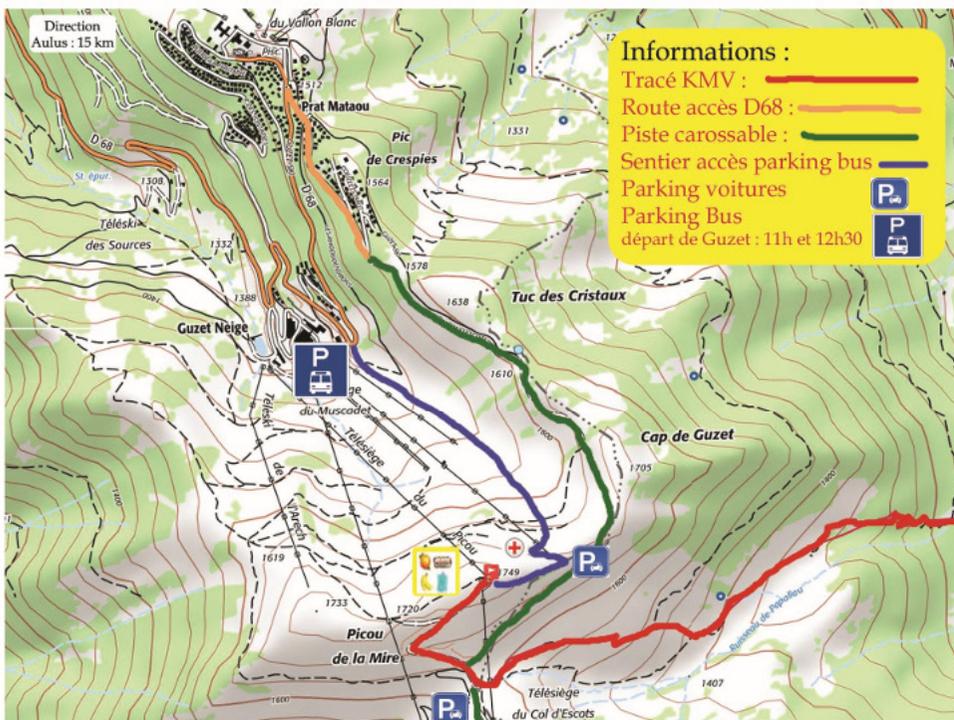
by Casino Alimentation · Pain · Produits Régionaux

09140 OUST ♦ Tél : 05 61 66 82 71

# Carte Arrivée

## Le Picou Station de Guzet

Description zone d'arrivée Station de Ski de Guzet



# Règlement de l'épreuve

L'Association DPC, Développement de Projets en Couserans, organise le Dimanche 12 Juillet 2015, la 1ère édition de la course de montagne «Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans» qui se déroulera à Aulus-les-Bains dans le Haut-Couserans.

Inscription : 25 € avec le repas, 20 € avec le repas pour les licenciés compétition FFA, en adressant votre bulletin d'inscription et votre règlement à L'Association « DPC » (allée des thermes 09140 Aulus-les-Bains). Les coureurs peuvent s'inscrire en envoyant le bulletin d'inscription à la Station de Trail du Couserans (allée des thermes 09140 AULUS-LES-BAINS). Les coureurs peuvent aussi s'inscrire sur le site internet de la course : <http://www.stationdetrail.com/La-Course-du-Kilometre-Vertical.html>

Les inscriptions pour les Championnats Nationaux FFA seront clôturées le jeudi 9 juillet 2015. La course sera limitée à 240 concurrents.

Pour la course open et les Championnats Régionaux, les inscriptions seront clôturées samedi 11 juillet à 19h.

\* Pré-inscription : Les coureurs pré-inscrits pourront retirer leurs lots, dossard, ticket(s) repas dans les files d'Inscriptions (3 files d'attente).

La remise des dossards se fera à partir de 14h le samedi et à partir de 7h30 le dimanche.

\* Clause de réserve : l'organisation peut annuler la course ou utiliser l'itinéraire de secours en cas d'intempérie.

\* Fiche technique du parcours : le parcours fait moins de 5.2 km sur un dénivelé positif de 1000m. Il est entièrement balisé (portion de GR10 et sentier de randonnée : Aulus, vallée du Fouillet, Papallau, Col d'Escots, Picou de la Mire à Guzet). Les départs type contre la montre seront échelonnés toutes les 30 secondes et toutes les 60 secondes pour les 30 derniers coureurs des Championnats Nationaux. La course se déroule sur des sentiers à 99%. Toutes les infos sont sur le site internet de la station trail : <http://www.stationdetrail.com/couserans.html>.

\* Lieu et heure de départ et de l'arrivée : premier départ à 9h00 du Parc Thermal et arrivée au Picou de la Mire à la station de ski de Guzet. Un sac avec le nom et le dossard des concurrents avec des affaires de rechange sera transporté à l'arrivée par l'organisation. Départ des sacs à 8h30 depuis Aulus, sacs à déposer devant l'accueil de la Station de Trail.

\* Conditions : course ouverte à partir de la catégorie Junior.

\* Certificat médical : pour participer à la course il faudra être :

- titulaire d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' Running, délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- ou titulaire d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée (liste disponible sur [www.sports.gouv.fr/spip?page=sgfederation](http://www.sports.gouv.fr/spip?page=sgfederation)), sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;
- ou titulaire d'une licence compétition délivrée par la FFCCO, la FFPM ou la FF Tri, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- ou titulaire d'une licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, et dans la mesure où l'engagement est valablement réalisé par l'établissement scolaire ou l'association sportive scolaire ;
- ou titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Sans certificat médical ou licence aucun dossard ne sera distribué.



**Station de Trail du Couserans**  
Des territoires à découvrir en courant !



**160 km de parcours balisés en libre accès**  
Parcours de 5 à 35 km verts, bleus, rouges et noirs

**Nouvelle Base d'Accueil printemps 2015**  
Douche, vestiaires, casiers, cardio training, vente topos, infos

**Ateliers entrainements**  
Stade de trail, Kilometre vertical, atelier côte, boucle courte

**Balilage spécifique station Trail**  
en complément du balilage rando

**Site internet et Appli smartphone**  
Fiches topos parcours gratuites, chronos, animations

**Aulus-les-Bains**  
Vie du village

**Hébergements**  
Camping, gîtes, locations, accueil de groupes

**Commerces**  
Epicerie, tabac Presse, Boucherie, restaurants

**Autres ...**  
Office de Tourisme avec connexion Wifi gratuite, Centre équestre, Parcours accrobranche, Médiathèque, Bibliothèque, bureau de Poste.

**Les Thermes d'Aulus-les-Bains**  
-20% de réduction à l'accueil de la station trail pour un accès à l'espace détente des thermes sur présentation du justificatif

**CONTACTS**  
STATION TRAIL du COUSERANS  
Allée des Thermes  
09140 AULUS LES BAINS  
Justin  
06 26 67 45 91  
stationtrailcouserans@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique  
Imp. écologique www.mars-2016.org

**Partenaires locaux**



**runningconseil**  
Balma - Pamiers - Toulouse

**EVENEMENT**  
CHAMPIONNATS NATIONAUX  
Kilometre Vertical 12 juillet 2015

**ANIMATIONS**  
Sessions chronos en groupe 1 week-ends  
par mois voir calendrier site internet

**STAGES ENCADRES**  
Initiation - Entraînement - Perfectionnement  
GITLY TRAIL  
Stage Marche Nordique

**Station de Trail du Couserans**

# Calendrier 2015 - 2016

Pour fêter les 20 ans du GR de Pays le "Tour de la Vallée du Garbet", la Station de Trail a pour projet d'ouvrir ce sentier pour des entrainements longs en partenariat avec les gîtes qui sont sur le chemin ( parcours de 70 km ou 35 km par jour à faire sur 1 week end de gîte en gîte ). Ouverture prévue en septembre 2016.




La Station de Trail du Couserans vous propose cet automne des stages de Trail :

le 13 septembre 2015 : Journée initiation Trail dans le massif du Couserans. Un parcours varié et facile spécialement conçue pour les traileuses à deux pas de Toulouse.



Tarifs : 38€ avec ravitaillement et pot d'accueil offert

Le 25 Octobre 2015 : Une journée d'initiation Trail sur les crêtes du Couserans. Un parcours varié et facile spécialement conçue pour les traileuses débutantes, Co-voiturage organisé depuis Toulouse.

Renseignement et réservation: VIBREZ MONTAGNE - MARIANNE SAGOT 06.95.13.66.48  
info@mariannesagot.fr

La Station de Trail organisera le TOURN de la cascade d'Ars et le Trail de la vallée du Garbet début juin 2016, à la suite de l'association Aulus Avenir qui a créé ces épreuves.



Caractéristiques des parcours : le Tourn de la cascade d'Ars 14 km, 840 m de dénivélé le Trail de la vallée du Garbet 27 km, 1800 m de dénivélé, et le Tourn de la Coste, course enfants de 500m et 1 km.

Plus d'info à partir de cet automne.

Cet hiver, la Station de Trail du Couserans vous proposera des parcours raquette et ski de randonnée.

Ces parcours hivernaux devraient vous permettre de profiter de la neige, pour s'entraîner autrement.

À suivre sur la page des parcours du site internet.



Kilomètre Vertical de la Station de Trail du Couserans - Championnats Nationaux et Régionaux FFA - Aulus-les-Bains Dimanche 12 juillet 2015