TRAIL

LA ROMAGNATOISE

22e ED

DIMANCHE
04
FÉVRIER
2024

50KM	37KM	26KM	13KM	11KM
LA GOLLOIX	**RONDE DES PLATEAUX**	**À L'ASSAUT DE GERGOVIE**	**ROMAGNATORIX**	**NORDIX**
1 700 D+ 2 000 D- Départ 8h	*1 430 D+ Départ 9h*	*960 D+ Départ 8h30*	*420 D+ Départ 9h15*	*200 D+ 460 D- Départ 10h30*
48 €	**27 €**	**22 €**	**13 €**	*depuis 0pme* • **13 €**
COURSE TRAIL	**COURSE TRAIL**	**COURSE TRAIL**	**COURSE TRAIL**	**MARCHE NORDIQUE**

iTRA INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION MEMBER

UTMB INDEX

DÉPART DE ROMAGNAT À 5 MIN. DE CLERMONT-FERRAND

INFOS ET INSCRIPTIONS

www.asromagnat-athletisme.fr/la-romagnatoise

© Photo MUSC_LAUTE

GERGOVIE LE MUSÉE · La Régalade · TSD · L'A.M.G. · ALTIMMO · GREENTECH · CitQué EVENT · ATHLERUNNING · R3i · PUY-DÔME MON DÉPARTEMENT · Romagnat

Il aura donc fallu moins de 5h pour voir l'ensemble des dossards du 50 km trouver preneur, une semaine pour le 37 et le 26, un mois pour le 13 un peu plus pour la marche nordique.

Au total vous serez 950 sportives et sportifs à prendre le départ d'une de nos 5 épreuves ce dimanche 4 février.

Qui aurait cru que notre petite course de club susciterait un tel engouement pour sa 22ème édition ?

Ceci est le fruit du travail et de l'investissement de toute l'équipe organisatrice issue de notre club de l'AS Romagnat Athlétisme, de la mobilisation des bénévoles qui sont près de 130 ce week-end et du soutien sans faille des collectivités locales, notamment la mairie de Romagnat, et de nos partenaires privés.

Plus largement, je me réjouis de ce succès car il n'est pas isolé : les petits trails locaux de nos amis de Pont du Château et Plauzat comme tant d'autres font le plein.

Ceci est le signe fort que le monde associatif sportif local est encore capable de se mobiliser pour créer des événements à taille humaine avec de vraies valeurs et que la pratique de la course à pied hors stade au sens large (le trail, la course sur route mais aussi le cross qui retrouve une seconde jeunesse) séduit de plus en plus de monde dans une société où la sédentarité est un vrai danger.

C'est donc avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que je souhaite à toutes et tous une bonne course, dépassez vos limites, profitez un maximum et de temps en temps n'hésitez pas à lever la tête pour profiter des paysages qui vous entourent.

Sportivement,

Serge MONTORIER
Président de l'ASR Romagnat Athlétisme

INFOS PRATIQUES

Retrait des dossards

Vendredi 2 février

Magasin ATHLERUNNING à Aubière 12h-18h30

Samedi 3 février

Magasin ATHLERUNNING à Aubière 10h-18h

Le jour de votre retrait chez ATHLERUNNING, bénéficiez de 15 % de remise sur tout le magasin hors électronique, diététique et promotions en cours.

Dimanche 4 février

/!\ Aire de départ retrait jusqu'à 30' avant le départ de la course

Attention :

- Le dossard vous sera remis uniquement sur **présentation de votre pièce d'identité** (possibilité de récupérer celui d'un(e) ami(e) sur présentation de sa pièce d'identité).
- /!\ **Aucune inscription sur place**.
- **Aucun justificatif (licence, certificat médical) remis sur place. Tout doit être déposé avant le mercredi 31/01 17h au plus tard sur le site e-run63.**

Compte tenu du nombre de participants attendus, merci de privilégier le retrait de votre dossard vendredi ou samedi chez Athlerunning afin d'éviter de longues files d'attente.

Départ / Arrivée

Départs 13, 26 et 37 km

Heures de départ
26 et 37 km : 9h
13 km : 9h15

Le départ sera situé devant la salle André Raynoird, avenue des Pérouses à proximité de l'école élémentaire et de la gendarmerie.
L'arrivée se fait dans le gymnase situé à l'arrière.

Départ 50 km

L'acheminement à Olloix se fait obligatoirement via le bus mis en place par l'organisation.
Nous donnons rendez-vous aux coureurs à 6h15 devant la salle André Raynoird pour un départ à 6h30.

La récupération de votre dossard doit être faite impérativement le vendredi ou le samedi.
L'arrivée sur Olloix est prévue vers 7h.
Une salle est mise à notre disposition par la mairie afin de finir de se préparer. Un système de consigne est mis en place pour ramener un sac avec vos affaires à l'arrivée (attention le sac, de type sac à dos, doit être fermé – pas de veste ou chaussure à part).
Prévoir une frontale pour votre échauffement sur place (les luminaires municipaux sont éteints le matin les week-ends sur Olloix).
Vous serez guidés au point de départ vers 7h50 pour un départ effectif à 8h au son du clocher.

Départ de la Marche Nordique

L'acheminement à Olloix se fait obligatoirement via le bus mis en place par l'organisation.
Nous donnons rendez-vous aux marcheurs à 9h30 devant la salle André Raynoird pour un départ à 9h45.
Attention : vu le nombre de participants, il y aura deux rotations de bus (trajet 5-10').
L'arrivée sur Opme, point de départ du parcours, est prévu vers 10h pour un départ effectif à 10h30.
Sur place, l'ancienne école est mise à disposition pour finir de se préparer à l'abris.
Un échauffement collectif, encadré par un entraineur diplômé, est prévu avant le départ.

Stationnement

Un parking principal se situe face à la gendarmerie. De nombreux parkings et places de stationnement se situent à proximité (notamment avenue Jean Moulin avec un grand parking situé à l'arrière du gymnase d'arrivée).

Afin de respecter la vie locale et les commerces environnants, nous vous demandons de **NE PAS utiliser** le parking du centre commercial et de l'Intermarché.

Échauffement

Nos parcours ont comme principale caractéristique d'entrer directement dans le vif du sujet avec du D+ important dès le départ (260 D+ sur 3,3 km sur les 26 et 37, 310 D+ sur 4 km sur le 13).

A ce titre, **nous ne pouvons que vous recommander de bien vous échauffer afin d'être prêts dès le départ.**

Le parc de la mairie situé à 400 m du départ est le lieu idéal pour effectuer cet échauffement en toute sécurité.

Ravitaillements

La Romagnatorix (13 km) et Marche Nordique :

➔ Plateau de Gergovie (km 5,6 : eau + solide)

L'Assaut de Gergovie (26 km)

➔ Opme (km 9,6 : eau + solide)
➔ Plateau de Gergovie (km 18 : eau + solide)

La Ronde des Plateaux (37 km)

➔ Opme (km 9,6 : eau + solide),
➔ Le Crest (km 20,5 : eau + solide)
➔ Plateau de Gergovie (km 30,5 : eau + solide)

La Nordix (12,5 km)

➔ Plateau de Gergovie (km 4 : eau + solide)

Le Trail du Golloix

➔ Chadrat (km 22,5 : eau + solide)
➔ Le Crest (km 33,5 : eau + solide)
➔ Plateau de Gergovie (km 43,5 : eau + solide)

Séparation 26/37 km

Le départ du 26 et 37 est commun.
La séparation des coureurs est située face au mur d'enceinte du château d'Opme, kilomètre 10,3 la direction vous sera indiquée par des signaleurs : à gauche le 26 km, à droite le 37 km.

Barrières horaires

Deux BH sont présentes sur le parcours de la ronde des plateaux (37 km).

- km 10,3 au niveau de la séparation : au-delà d'1h25, les coureurs seront orientés sur le parcours du 26 km et seront classés sur le 26 km.

- km 28,5 (au pied du plateau de Gergovie) : au-delà de 4h45, les coureurs seront ramenés vers Romagnat en minibus.

Repas d'après course

Pour les personnes qui ont choisi cette option, un bracelet bleu vous sera remis au retrait de votre dossard. Il sera à présenter à l'arrivée pour retirer votre repas.

L'option repas **n'est plus disponible** via E-run ou sur place le dimanche.

Sécurité

Si vous deviez abandonner, il est **impératif** que vous en **informiez un signaleur et que vous lui remettiez la puce de votre dossard.** Au besoin, ce dernier pourra demander au PC course de venir vous récupérer en minibus afin de vous ramener à l'arrivée.

En cas d'accident/blessure grave : vous devez appeler le numéro de portable des secours indiqué sur votre dossard. Lors de votre appel, communiquez le parcours sur lequel vous vous trouvez, la distance parcourue depuis le départ et la nature de l'accident/blessure.

Si vous êtes témoin d'un accident ou d'une blessure grave, il est de votre devoir **de donner l'alerte et de rester à proximité de la personne concernée jusqu'à l'arrivée des secours.**

Un manquement à ce principe de bon sens vaudra disqualification.

Une équipe de la Croix Rouge est présente sur plusieurs points du parcours afin d'intervenir rapidement.

Accompagnants

Les coureurs **ne peuvent pas** être accompagnés par des personnes courant à leur côté et non inscrites à la course.
De même, vous ne pouvez courir avec votre chien, cheval, mouton ou tout autre animal.

Le ravitaillement externe est autorisé uniquement sur les zones de ravitaillement et sans utiliser le ravitaillement mis à disposition par l'organisation.

Pour les personnes qui veulent suivre un coureur, les points les plus favorables sont :

- Traversée de Saulzet (26 et 37)
- Ravitaillement de Opme, devant le CMI (26 et 37)
- Place de l'Église du Crest (37 et 50)
- Place de la Treille à Jussat (37 et 50)
- Sortie de la vierge au pied du plateau de Gergovie (26, 37 et 50)
- Chadrat (50)
- Plateau de Gergovie (toutes les courses)

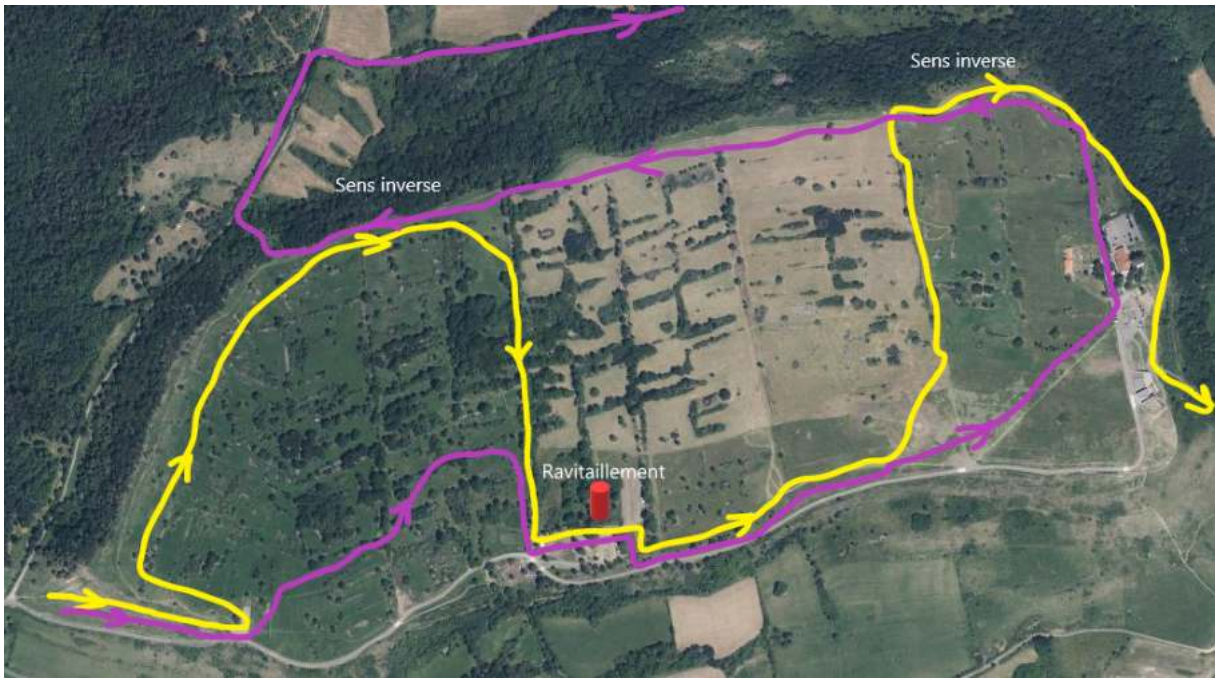
Balisage

Le balisage est assuré par :

- Des petits **drapeaux jaunes** pour les courses trail
- Des petites **drapeaux roses** pour la marche nordique
- Des petits **drapeaux rouges** pour les chemins « interdits »
- De la rubalise
- De la bombe à base de craie au sol : si croix ou bande continue = ne pas franchir (*craie 100 % biodégradable*)
- Des panneaux directionnels

Le balisage sera retiré au plus tard le lundi 5 février.

- Ouverture du 26/37 jusqu'au pied de Puy Giroux par un VTT
- Ouverture du premier kilomètre du 13 par un VTT



Attention au niveau du plateau de Gergovie les parcours de trail en jaune et de marche nordique en rose se croisent.

Seront concernés les coureurs du 25 et les premiers du 37.

Solidaire

1 € par inscription est reversé au profit de l'association ACTE Auvergne qui a pour vocation d'améliorer les conditions d'hospitalisation et de vie des enfants atteints de cancer ou de leucémie, soignés au CHU d'Estaing à Clermont-Ferrand.

Podiums

TRAIL DU GOLLOIX ET NORDIX

3 premiers scratch hommes et femmes.

RONDE DES PLATEAUX, ASSAUT DE GERGOVIE, ROMAGNATORIX

3 premiers scratch hommes et femmes.

1er de chaque catégorie cumulée S+M0, M1+M2, M3+M4, etc. (non cumulable avec le podium scratch).

Le cadeau coureur

T-shirt ? Bonnet ? Tour de cou ? Rien de tout ça.

Cette année, nous avons voulu innover avec un cadeau coureur à choisir auprès de quatre producteurs locaux qui seront présents à l'arrivée.

Un paquet de 8 gâteaux des « Gatinettes », biscuiterie artisanale fondée par deux sœurs, Émilie et Stéphanie, dont la boutique est située à proximité du marché Saint Pierre à Clermont. Excellent et idéal pour la récup dimanche soir.

5OO g de pâtes sèches artisanales du Moulin de la Ribeyre situé à Cournon d'Auvergne. Tout est 100 % local, de la culture céréalière (Billom) à la production. Le moulin produit également de la farine que vous retrouvez dans les gâteaux des Gatinettes.

Un pot de 250 g de miel fabriqué par Mathieu, apiculteur à Chanonat (là où le 37 et 50 passent au niveau du château de la Bâtisse). Pas de site internet, Facebook ou Instagram : Mathieu son truc ce sont les marchés et les restaurateurs. Direct de la ruche au consommateur.

2 bières « La cervoise de Vercingétorix » issues de la **microbrasserie Balm** situé au Broc au sud d'Issoire et produites exclusivement pour le **musée du plateau de Gergovie**. La légende dit que c'est 95 % de la victoire sur César.

Maintenant on vous laisse choisir votre cadeau qui sera à retirer une fois la ligne d'arrivée franchie parmi cette offre 100 % locale et artisanale (dans la limite du stock de chaque artisan mais soyez rassurés, tout le monde aura bien son cadeau).

Parcours

L'ensemble des parcours est à retrouver sur notre site internet.

Attention certaines parcelles traversées sont privées notamment le château de la Bâtisse. Aussi l'accès est autorisé uniquement le jour de la course.

Ne pas respecter ce principe de base met en péril l'organisation future.

Nos parcours sont référencés ITRA et UTMB Index

50 et 37 km	iTRA 2	50K M
26 km	iTRA 1	20K M
13 km	iTRA 0	

Nous sommes actuellement en réflexion pour demander le label FFA et devenir qualificatif aux championnats de France en 2025.

.

Infos diverses

- Matériel obligatoire pour le 50 km (sera contrôlé à la montée du bus)
  - Couverture de survie
  - Sifflet
  - Reserve d'eau 500 ml + solide (attention premier ravitaillement au km 22 seulement)
  - Téléphone chargé

- Pas de matériel obligatoire pour les autres courses
  Néanmoins c'est un trail hivernal ; aussi nous vous conseillons vivement de bien vous couvrir, pour les coureurs du 26 et 37 de prendre avec soi de quoi manger et boire (250 ml minimum), une couverture de survie et un téléphone portable chargé.

- L'utilisation des bâtons est interdite (hors marche nordique bien sûr).

- Une consigne sera mise à votre disposition. Seuls **les sacs fermés seront pris en charge** (pas de veste ou de chaussures à part).
  Une participation de 1 € vous sera demandée (comprise dans l'inscription du 50 km).

- Pascal RUDEL sera présent au niveau du plateau de Gergovie sur les bords des chemins afin de vous prendre sous votre meilleur angle, David GONTHIER suivra le 50 km.

- Franck MARRET officiera une nouvelle fois comme speaker.

- Les Buffadous, banda de l'éveil Romagnatois, mettront l'ambiance

- L'école de kiné de Vichy sera là pour des massages, profitez-en !

- Soyez attentifs aux départs du 13 et du 26/37 : un dossard sera tiré au sort à chaque départ avec un cadeau made in Colibri Frenchy à gagner.

Le Colibri Frenchy

TRAIL LA ROMAGNATOISE

Marraine & Parrain

Depuis 2023

A nos côtés depuis deux éditions, nous tenons à remercier Quentin et Sandy pour leur implication avec un petit coup de projecteur sur leur année 2024 qui sera bien chargée avec deux beaux objectifs…. sans dossard porté.

Sandy PAULET

Nouvelle recrue de l'Escouade Arverne, nous avons eu le plaisir d'apprendre qu'elle ne prendrait pas le départ cette année de la Romagnatoise pour cause… d'ultra de 9 mois.

Mais elle sera bien présente à nos côtés le 4 février et pour une fois, elle ne recevra pas de prix sur le podium, elle nous aidera à les remettre.

Quentin MEYLEU

Après une année 2023 qui lui a ouvert les portes de l'équipe de France de course en montagne, l'objectif cette année est d'y retourner.

Second défi : pour le mois de septembre : endosser le rôle d'organisateur avec la création d'un nouvel événement une course en montagne.

Ca méritait bien une interview :

Romagnatoise : Quentin parle-nous de la Sancylienne.

Quentin MEYLEU : Au départ avec mon frère Alexandre, nous avions envie de créer une course dans le Sancy, mais un trail de plus avait peu de sens avec déjà la présence de belles épreuves comme le Sancy estival et hivernal, l'Envol de la Perdrix, la Reine Magot ou Les Foulées des Deux Roches.

R. Du coup tu as opté pour une épreuve de course en montagne.

Q. Et oui. Déjà parce ce que c'est ma discipline de prédilection et dans la région il n'y en pas en dehors du Challenge des Muletiers ou de la montée du puy de Dôme qui ont ce profil.

R. Rappelle-nous quelle est la différence entre trail et course en montagne.

Q. La course en montagne est une épreuve en milieu montagnard, présentant un minimum de déniveléé positif de 500 m et un écart minimum entre point bas et point haut de 300 m, sur un parcours généralement de courte distance classique (moins de 42 km), à la différence du trail qui peut se pratiquer sur tout type de terrain et de format. De plus, l'usage des bâtons est interdit.

R. Et donc c'est quoi le programme de la Sancylienne ?

Q. On a fixé comme date le samedi 28 septembre 2024. Le parcours part du lac Chambon et rejoint le Puy de l'Angle via le Chambon des neiges, le Roc Cuzeau et le col de la Croix St Robert.

Au total on aura 16,6 km, 1 350 de D+ et une arrivée à 1 740 m soit une des arrivées les plus hautes de France.

LA SANCYLIENNE

R. Un objectif de participants ?

Q. Pour une première édition, 150 coureurs ça serait bien et on va bloquer de toute façon à 200 max. On veut avoir un prix raisonnable autour des 15 € qui comprendra le retour en bus depuis le col de la Croix Saint Robert.

R. En tout cas super projet ça donne envie. C'est top de voir des coureurs s'investir dans ce type de projet.

Q. Merci. A noter que nous allons travailler avec l'organisation du Trophée de grimpeur qui organise des courses cyclistes dans le secteur.

R. Bonne organisation, nous on sera là au départ.

Le Trail du Golloix

Une histoire de copains

Cette 22ème édition voit la naissance du trail du Golloix au profil atypique : acheminement en bus, nombre de dossards limité à 63 (imaginez si nous étions dans l'Allier…), départ au son du clocher au sommet d'un puy sans arche ni speaker.

Cette course est née suite à une sortie un dimanche matin vers Olloix. Lorsque nous avons vu au loin le plateau de la Serre avec le lever de soleil, les sommets dans la brume et le bruit des gorges en contrebas, nous nous sommes dit que ça serait quand même génial comme tracé.

Mais pour ça, il nous fallait un coup de main car les autres parcours nous mobilisent déjà à 200 %.

Quelques appels et SMS et les copains ont répondu présents sans hésiter pour nous rejoindre en tant que serre-files ou signaleurs :

Pierre VERDIER Team Acte Auvergne – Festival Cœur de Sportif
Lionel PARIS Event Trail de Royat
Nicolas MOUMINOUX Grand Trail Esprit Volcans
Yann DESAILLY Président Plauzat Sport Nature
Thierry CHOMETTE Président Courir à Pont du Château

Merci les gars !

Nos partenaires

PUY-de-DOME
MON DÉPARTEMENT

La Régalade
Restaurant à vins

Romagnat

GERGOVIE
LE MUSÉE

CirQue
EVENT

FNAIM
ALTIMMO

TSD
SERVICE COMPRIS !

BIOTECHNOLOGIES
GREENTECH

L'A.M.G.

L'Atelier Mécanique GAYON
Entretien Réparation Vente Toutes Marques
Station TOTAL 24/24
32, av. Jean Jaurès 63540 ROMAGNAT

ATHLERUNNING

Effidence
Intelligence for mobile robotics

Salon 46...
Coiffure mixte

www.salon46

P.ABALLEA
TABAC • LOTO • PRESSE
ROMAGNAT

R3i
PROMOTION
GROUPE R3i

Florazur
Fleurs & Déco
Interflora

EAU DE SOURCE
CRISTALINE
ÉTAT NATUREL
30 ans à vos côtés !

CHÂTEAU DE LA BATISSE

Crédit Mutuel
Beaumont

L'équinoxe

Silva Verdi
coiffure

Intermarché contact
ROMAGNAT
leDRIVE
amazonlocker
Livraison à domicile
LUNDI AU SAMEDI DE 8H30 À 19H30
DIMANCHE DE 9H00 À 12H45

BOUCHERIE
(Viande française)
CHARCUTERIE
TRAITEUR
FROMAGERIE
(Spécialités régionales)

La Romagnatoise ce n'est pas qu'une course, c'est aussi et surtout un club :

AS Romagnat Athlétisme

194 licenciés
105 coureurs
58 pratiquants de la marche nordique
31 Pilates

Course à pied / Trail

Mardi 18h groupe Cézeaux / 18h30 groupe Ceyrat
Jeudi 18h groupe Cézeaux / 18h30 groupe Ceyrat
Samedi 9h sortie groupe au départ de Romagnat (délocalisée une fois par mois)

Marche Nordique

Groupe sportif : mercredi 17h30 jeudi 14h samedi 9h
Groupe loisir : jeudi 14h samedi 9h

Athlé Santé

Running forme santé renforcement musculaire – Lundi 18h-19h à Romagnat
Pilates / Gym douce – Lundi 19h10-20h40 à Romagnat

N'hésitez pas à nous rejoindre !
Plus de renseignements : www.asromagnat-athletisme.fr

Les courses des copains

Merci

A la municipalité de Romagnat et son Maire M. Laurent BRUNMUROL et son adjoint aux sports Philippe CEYSSAT,
A Mme GUILLOT, MM. ROUSSEL, BRUNHES, PERRODIN, TARTIERE, CECCHET Maires de Saint Amant Tallende, La Roche Blanche, Chanonat, du Crest, Cournols et Olloix.
Au département du Puy-de-Dôme et son président M. Lionel CHAUVIN et ses conseillers Éléonore SZCZEPANIAK et Pierre RIOL,
A l'AS Romagnat Omnisport et son président Gérard MOUSSOUR,
Au CDCHS63 et René DEBRILLON son président,
A nos partenaires privés qui nous soutiennent,
A Laure notre graphiste pour sa créativité et sa patience(hâte de la voir avec son dossard au départ de la Romagnatorix !),
A Laurent et Christelle d'E-run63 pour leur disponibilité,
A Patrick GARACHON Production et sa voix du running Franck MARRET,
A Pascal RUDEL et David GONTHIER qui vont nous offrir de superbes clichés,
Aux transports Fontanon,
Au restaurant l'Autobus pour le repas d'après course,
Au château de la Bâtisse qui nous ouvre ses portes,
A Jean-Pierre ANDRE qui nous donne accès à la vierge des goules,
Aux bergers du plateau de Gergovie et de Jussat,
Aux clubs et teams auvergnats qui font vivre la course à pied dans notre belle région,
A toute l'équipe d'ATHLERUNNING qui accueille le retrait des dossards,
A tous les bénévoles membres de l'AS Romagnat Athlétisme qui passent de l'autre côté de la barrière l'espace d'une journée,
A tous les bénévoles venus nous donner un coup de main juste par plaisir et amitié,
Et enfin, à vous amis sportifs qui avez répondu présents et qui nous donnez envie de continuer.

RDV le 4 février sur la ligne de départ.

MOND'ARVERNE COMMUNAUTÉ Clermont côté sud + clermont auvergne métropole

PUY-DOME terre d'archéologie

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

L'EUROPE S'ENGAGE en region Auvergne Rhône-Alpes avec le FEADER

LEADER

Inrap + Institut national de recherches archéologiques préventives