

TOUR DE LA SOULE

5^{ÈME} EDITION

XIBEROKO ÜNGÜRÜA



5 ÉTAPES
PAR ÉQUIPE DE
5 COUREURS

ARRAMAIATZAREN

17
JUN
2023

NATURE • TRAIL • FIESTA

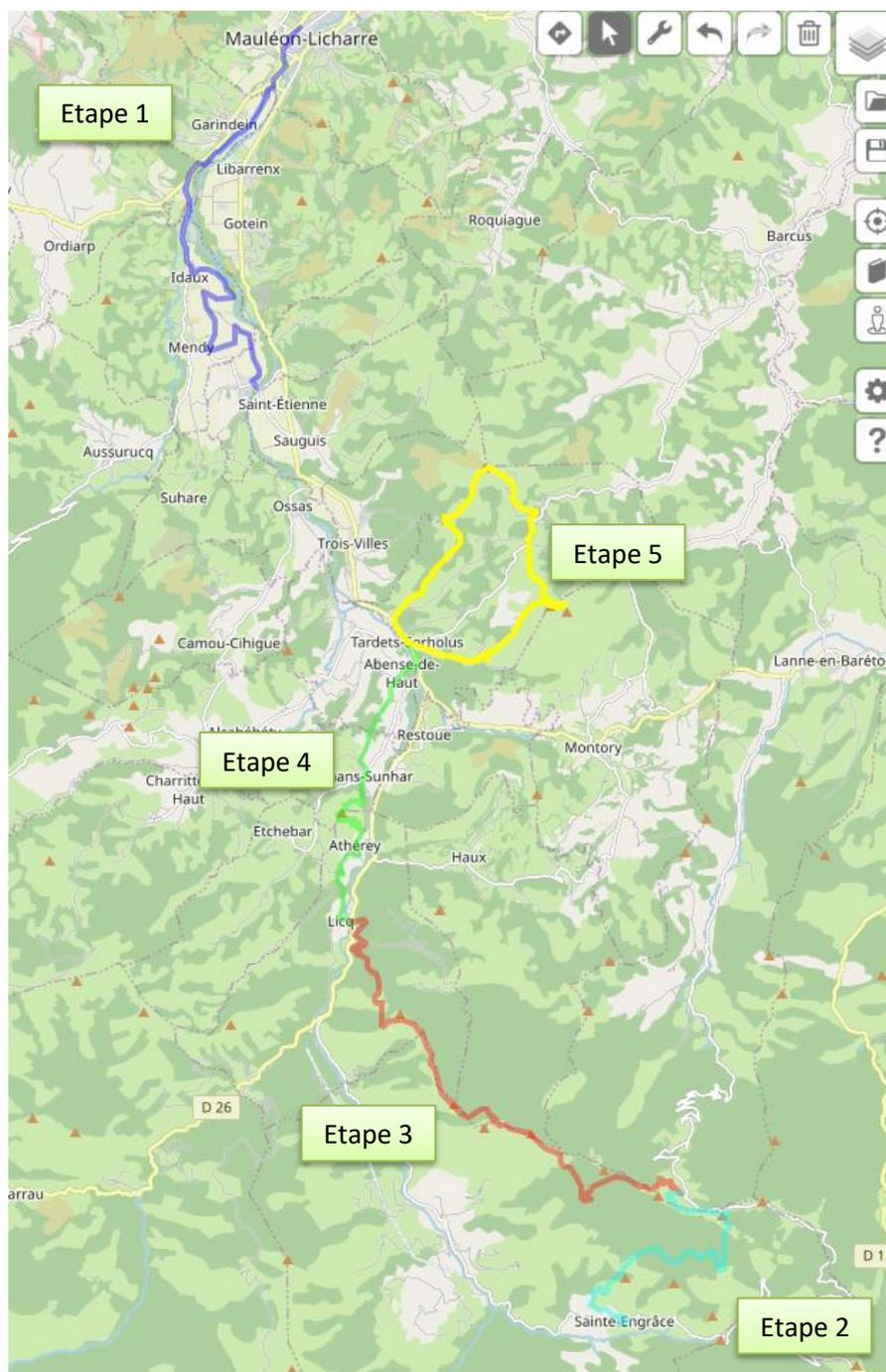


www.xiberotarrak.com



TOUR DE LA SOULE

17 JUIN 2023



ROAD BOOK

CE DOCUMENT VOUS PERMETTRA DE CONNAÎTRE LE DESCRIPTIF DE CHAQUE ETAPE POUR LES COUREURS ET LES INFORMATIONS NECESSAIRES AUX SUIVEURS POUR SE RENDRE SUR LES ETAPES. VOUS TROUVEREZ EGALEMENT LES CONSIGNES DE SECURITE A RESPECTER SUR LE PARCOURS DES DIFFERENTES ETAPES ET SUR LES LIAISONS. MERCI A TOUS DE BIEN LIRE CES INFORMATIONS AFIN D'ASSURER UN BON DEROULEMENT DE L'EPREUVE. BONNE COURSE A TOUS 😊

RAPPEL IMPORTANT

UN SEUL VEHICULE PAR EQUIPE EST AUTORISE A SUIVRE LES COUREURS, SUIVANT LES CONSIGNES DONNEES DANS LE ROAD BOOK ET PAR LES SIGNALEMENTS LE JOUR DE LA COURSE.

IL EST RAPPELE QU'IL EST INTERDIT AU VEHICULE DE ROULER A COTE D'UN COUREUR.

LES AUTRES VEHICULES NE SONT PAS AUTORISES A REMONTER LA COURSE. **UN VELO PAR EQUIPE EST AUTORISE A SUIVRE LES COUREURS.**

LES ORGANISATEURS SE RESERVENT LE DROIT D'APPLIQUER DES PENALITES VOIRE LE RETRAIT DE L'EQUIPE EN CAS DE NON RESPECT DES REGLES.

TOUR DE LA SOULE
5ème EDITION



Mairie
64560 Licq-Atherey
club.xiberotarrak@gmail.com
06.87.41.84.44
www.xiberotarrak.com

TOUR DE LA SOULE

16 juin 2023

RETRAIT DES DOSSARDS AU PMU DE MAULEON DE 17H À 20H

17 juin 2023

TABLEAU DE MARCHÉ

ETAPES	COURSEURS	PARCOURS	DISTANCES	HRS DEPART	
PROLOGUE	3-4-5	MAULEON	3.5 KM	7H00	
1	1	MAULEON - MENDITTE	11.5 KM	8H00	UHAITZA
2	2	STE ENGRACE - ISSARBE	9 KM	10H10	ARBOUTY
3	3	ISSARBE - LICQ-ATHEREY	13.2 KM	12H05	IGUNTZE
<hr/> PAUSE REPAS <hr/>					
4	4	LICQ-ATHEREY - TARDETS	9 KM	14H45	LE CHAPEAU
5	5	TARDETS - TARDETS	12.9 KM	16H20	LA MADELEINE
FINAL R1	1	TARDETS	1.609 KM	18H30	
FINAL R2	2	TARDETS	1.609 KM	/	

6H50 : BRIEFING ET CONSIGNES DE LA JOURNEE SUR LA LIGNE DE DEPART
(PRESENCE DU CAPITAINE DE CHAQUE EQUIPE OBLIGATOIRE)

20H REMISE DES PRIX SUR LA PLACE DE TARDETS

20H30 REPAS SOUS LE MARCHÉ COUVERT
CONCERT ET BUVETTE À L'ISSUE DU REPAS

XIBEROTARRAK



PROLOGUE	
COUREURS	3-4-5



- LES EQUIPES PRENNENT LE DEPART TOUTES LES 30S, DANS L'ORDRE CROISSANT DES DOSSARDS.
- PREMIER DEPART POUR L'EQUIPE 1 PUIS LA 2 APRES 30SEC,
- LE TEMPS A L'ARRIVEE EST PRIS AU PASSAGE DU DERNIER COUREUR DE L'EQUIPE.

3.5 KM

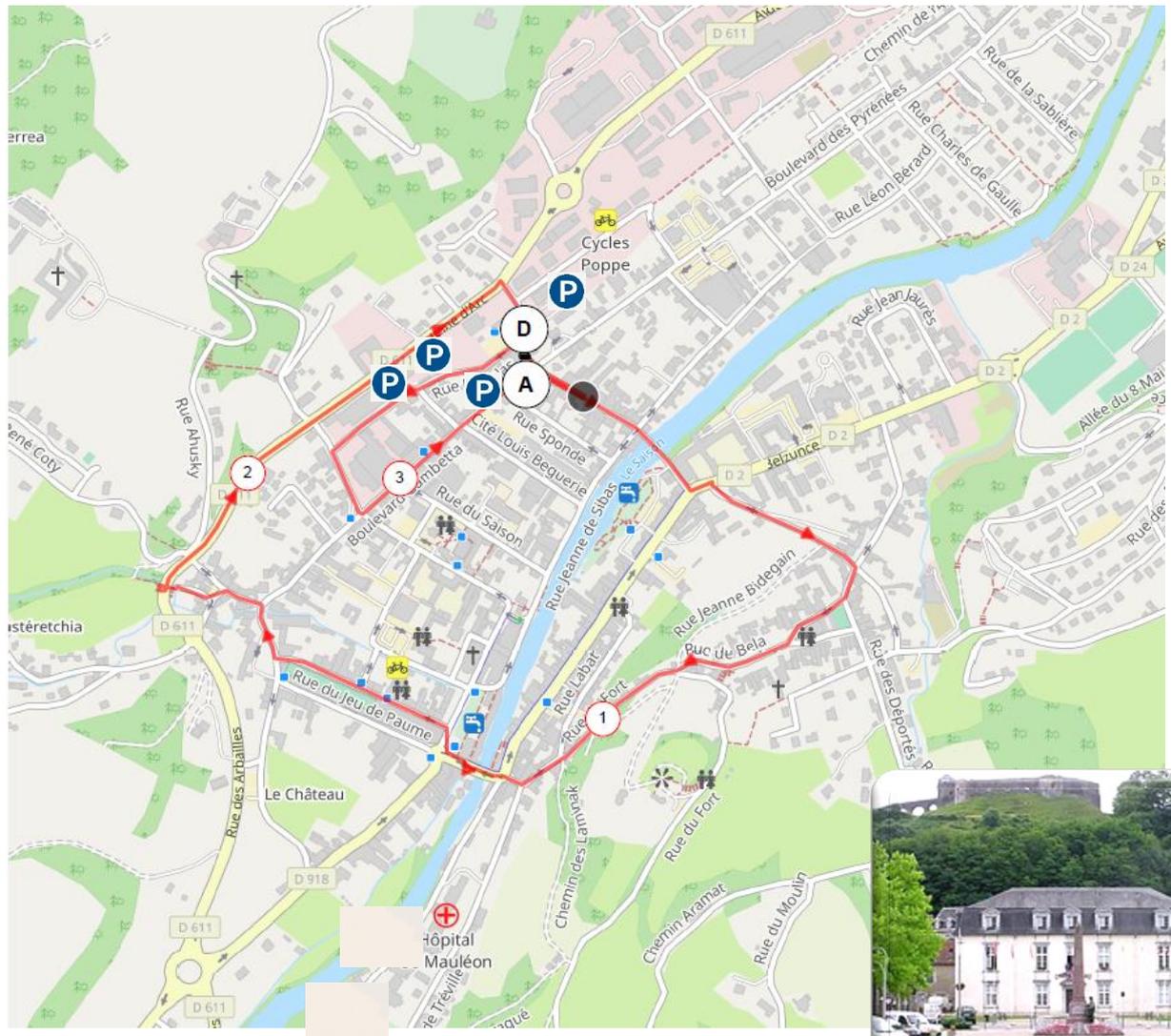
MAULÉON-LICHARRE

H. DEPART
7H00

LA GARE

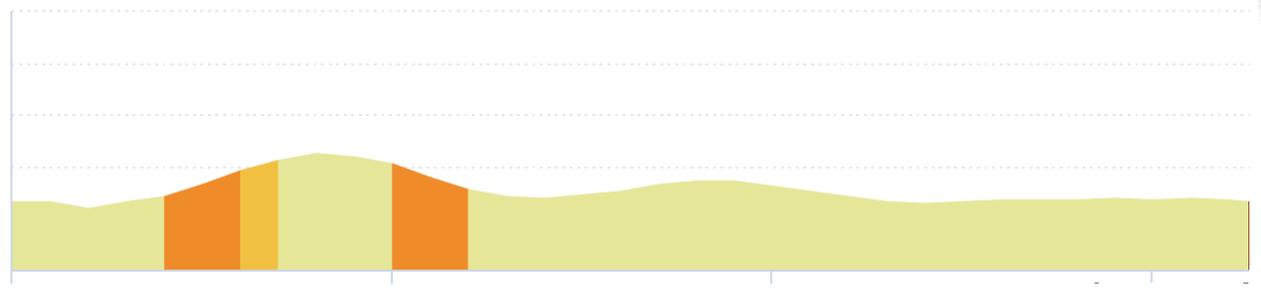
H. ARRIVEE
7H10 / 8H00

LA GARE



<5% <7% <10% <15% >15%

136m 168m 46m 46m



HEURE DU DEPART	NUMERO DU DOSSARD	HEURE DU DEPART	NUMERO DU DOSSARD
07:00:00	1	07:00:30	2
07:01:00	3	07:01:30	4
07:02:00	5	07:02:30	6
07:03:00	7	07:03:30	8
07:04:00	9	07:04:30	10
07:05:00	11	07:05:30	12
07:06:00	13	07:06:30	14
07:07:00	15	07:07:30	16
07:08:00	17	07:08:30	18
07:09:00	19	07:09:30	20
07:10:00	21	07:10:30	22
07:11:00	23	07:11:30	24
07:12:00	25	07:12:30	26
07:13:00	27	07:13:30	28
07:14:00	29	07:14:30	30
07:15:00	31	07:15:30	32
07:16:00	33	07:16:30	34
07:17:00	35	07:17:30	36
07:18:00	37	07:18:30	38
07:19:00	39	07:19:30	40
07:20:00	41	07:20:30	42
07:21:00	43	07:21:30	44
07:22:00	45	07:22:30	46
07:23:00	47	07:23:30	48
07:24:00	49	07:24:30	50
07:25:00	51	07:25:30	52

HEURE DU DEPART	NUMERO DU DOSSARD	HEURE DU DEPART	NUMERO DU DOSSARD
07:26:00	53	07:26:30	54
07:27:00	55	07:27:30	56
07:28:00	57	07:28:30	58
07:29:00	59	07:29:30	60
07:30:00	61	07:30:30	62
07:31:00	63	07:31:30	64
07:32:00	65	07:32:30	66
07:33:00	67	07:33:30	68
07:34:00	69	07:34:30	70
07:35:00	71	07:35:30	72
07:36:00	73	07:36:30	74
07:37:00	75	07:37:30	76
07:38:00	77	07:38:30	78
07:39:00	79	07:39:30	80
07:40:00	81	07:40:30	82

ATTENTION : Bien respecter vos horaires de départ et vous présenter 5min avant SVP

Merci

ETAPE	1
COUREUR	1

MAULEON-LICHARRE

11.5 km

NATURE D+70m

MENDITTE

H. DEPART
8H00

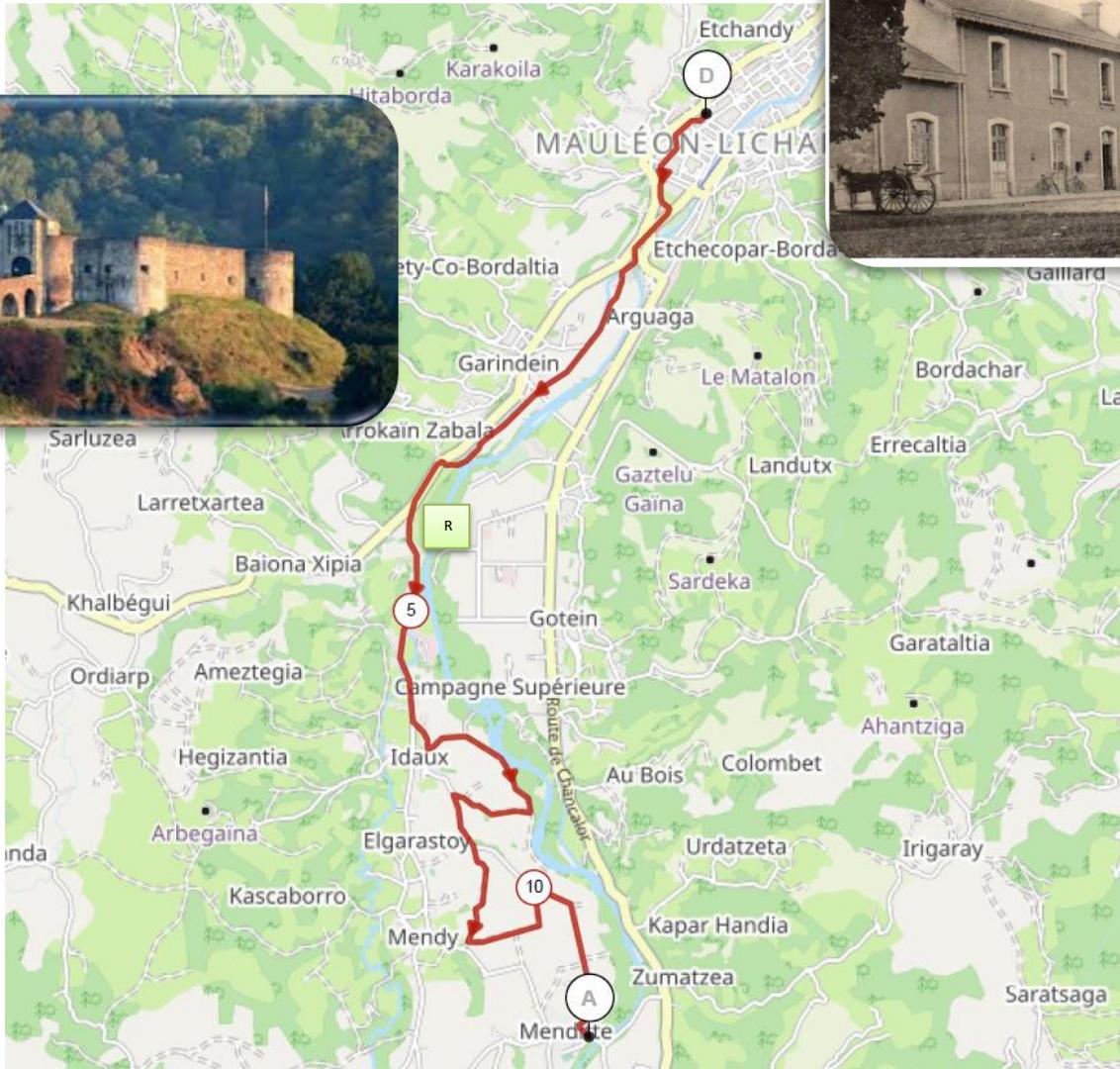
LA GARE

H. ARRIVEE
8H40 / 9H30

STADE DE RUGBY

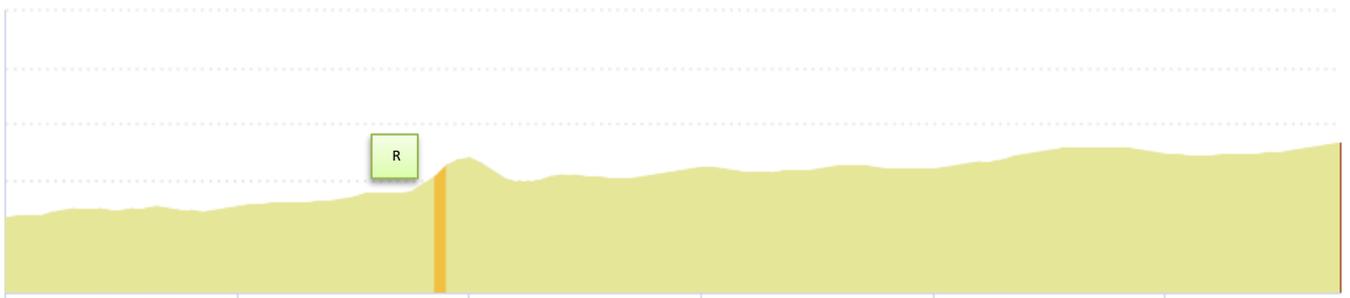
PROFIL : COUREUR SUR PLAT

DIFFICULTE : FACILE



<5% <7% <10% <15% >15%

140m 180m 68m 28m





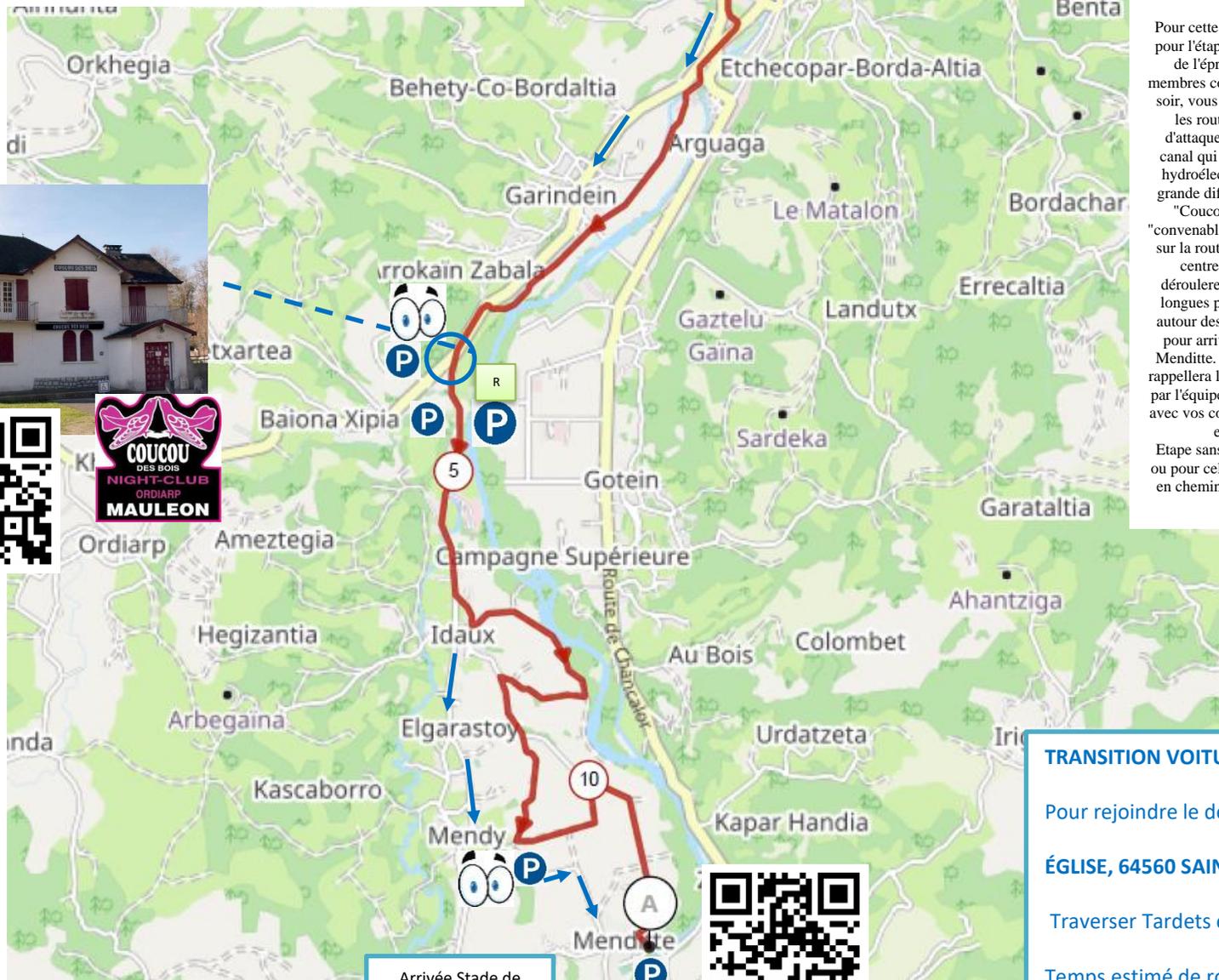
Point spectateur

Accès voiture pour voir les coureurs sur le parcours
Etape 1 - Départ 8h - Arrivée estimée des premiers 8h40
Prendre direction Garindein, Idaux et Menditte.



UXAITZA

La mise en jambe !
Pour cette première, vous prendrez le départ pour l'étape la plus rapide et la plus roulante de l'épreuve. Partant depuis le QG des membres coureurs de "Xiberotarrak" du mardi soir, vous vous dirigez vers Garindein par les routes du centre de Mauléon avant d'attaquer le chemin en herbe longeant le canal qui amène l'eau du gave à la centrale hydroélectrique du centre de la ville. Sans grande difficulté, vous atteindrez le fameux "Coucou des Bois" pour vous y altérer "convenablement" avant de lâcher les chevaux sur la route goudronnée qui vous mènera au centre du village d'Idaux. Puis, vous déroulez à votre aise votre foulée sur les longues pistes empierrées qui s'entortillent autour des champs de maïs du bord du gave pour arriver au centre bourg du village de Menditte. L'arrivée en trombe au stade vous rappellera l'ambiance et les valeurs véhiculées par l'équipe locale de rugby qui vous attendra avec vos coéquipiers pour lâcher les dernières enjambées sur la pelouse.
Etape sans dénivelé, pour des purs rouleurs, ou pour celui qui n'est à l'aise que sur du plat, en chemin, sans trop vouloir faire monter le palpitation !



Arrivée Stade de Menditte

TRANSITION VOITURE
Pour rejoindre le départ de l'étape 2, se rendre :
ÉGLISE, 64560 SAINTE-ENGRÂCE
Traverser Tardets et Licq Atherey
Temps estimé de route 30min



ETAPE	2
COUREUR	2

SAINTE-ENGRACE

9 km

TRAIL D+950m

ISSARBE

H. DEPART
10H10

EGLISE

H. ARRIVEE
11H10 / 12H15

STATION DE SKI

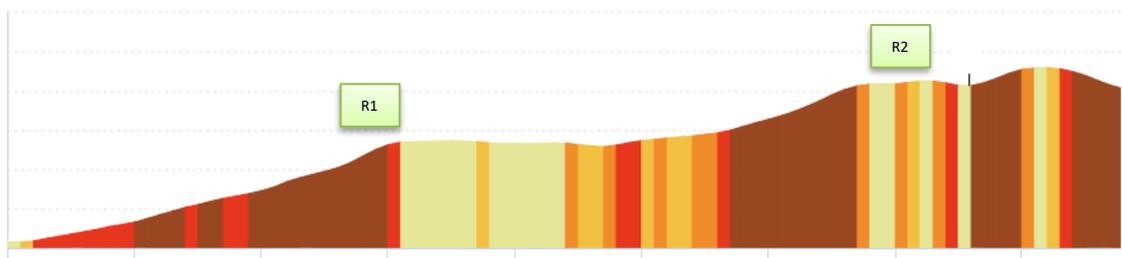
PROFIL : MONTAGNARD

DIFFICULTE : DIFFICILE



<5% <7% <10% <15% >15%

632m 1522m 949m 162m





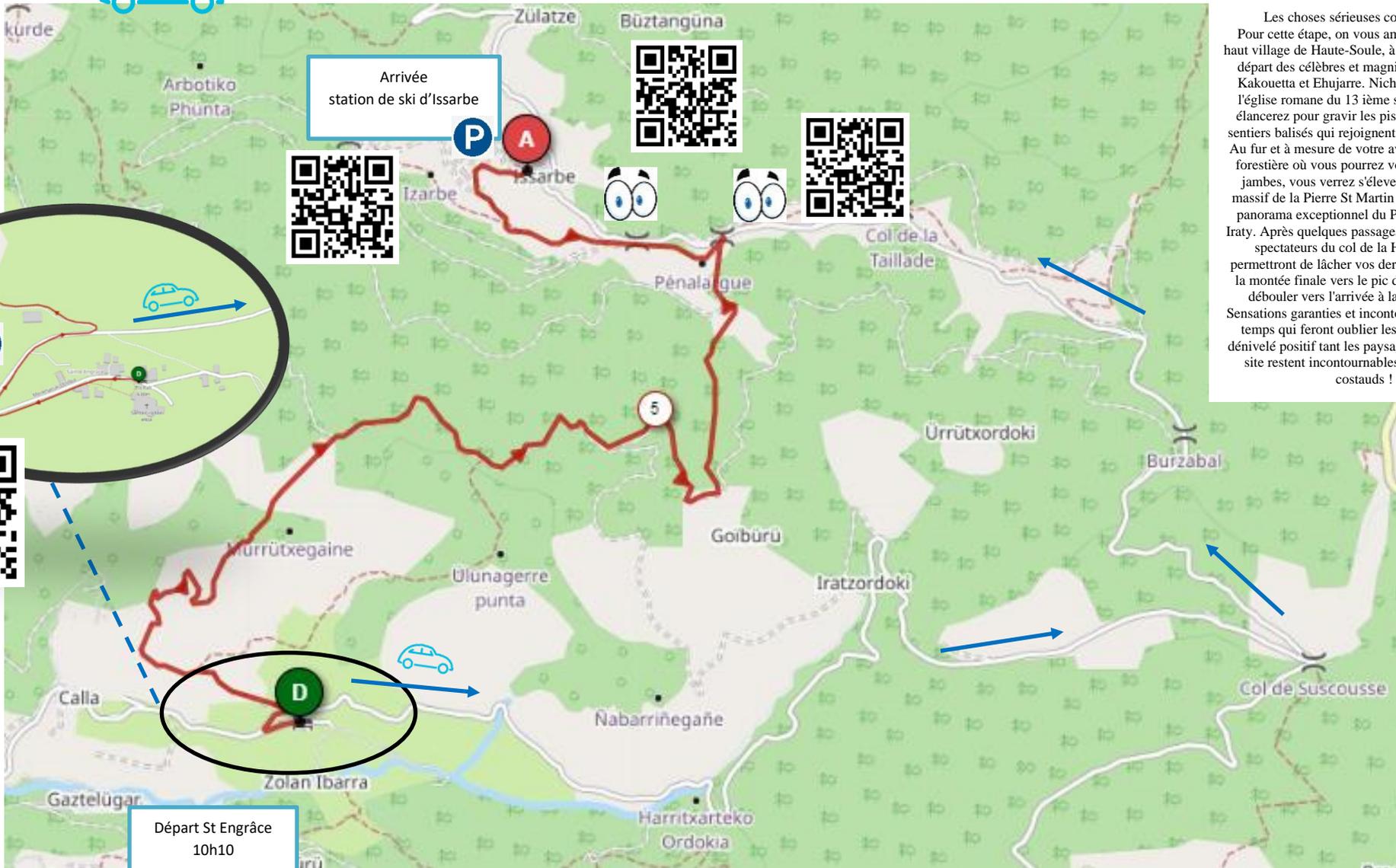
Accès voiture pour voir les coureurs sur le parcours
 Etape 2 - Départ 10h10 - Arrivée estimée des premiers 11h10
 Parking de départ : le long de la route de la Pierre Saint Martin
 Parking d'arrivée : utiliser le parking de la station de ski d'Issarbe



ARBOUTY

Les choses sérieuses commencent !
 Pour cette étape, on vous amène dans le plus haut village de Haute-Soule, à Sainte Engrâce, au départ des célèbres et magnifiques gorges de Kakouetta et Ehujarre. Nichés aux abords de l'église romane du 13^{ème} siècle, vous vous élancerez pour gravir les pistes pentues et les sentiers balisés qui rejoignent le bois d'Arbouty. Au fur et à mesure de votre avancée sur la piste forestière où vous pourrez vous dégourdir les jambes, vous verrez s'élever devant vous le massif de la Pierre St Martin et découvrirez un panorama exceptionnel du Pic d'Anie jusqu'à Iraty. Après quelques passages pentus, les points spectateurs du col de la Hourcère vous permettront de lâcher vos dernières forces pour la montée finale vers le pic d'Issarbe avant de dévaler vers l'arrivée à la station de ski.

Sensations garanties et incontournables par beau temps qui feront oublier les 1000 mètres de dénivelé positif tant les paysages et la beauté du site restent incontournables. Mais pour les costauds !



ETAPE	3
COUREUR	3

ISSARBE

13.2 KM

TRAIL D+200m D-1350m

LICQ-ATHEREY

H. DEPART
12H05

STATION DE SKI

H. ARRIVEE
13H05 / 14H00

MAIRIE

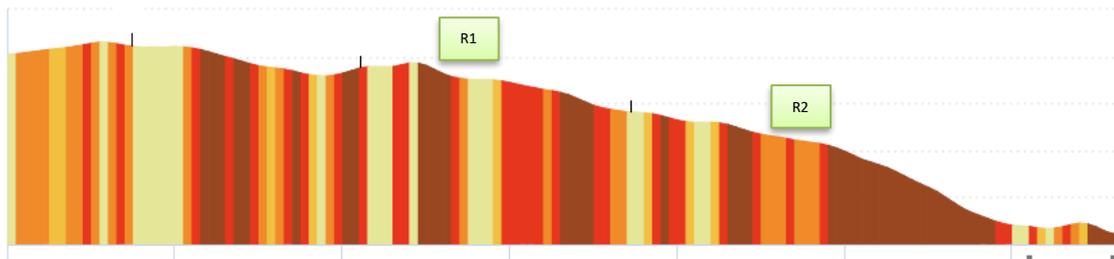
PROFIL : MONTAGNARD

DIFFICULTE : DIFFICILE



<5% <7% <10% <15% >15%

269m 1498m 207m 1357m



IGUNTZE

Tout schuss vers Licq !

Vous vous élancerez depuis la station d'Issarbe pour attaquer une descente vers les abords du rocher d'Arbouty que vous contournez par une piste forestière et qui vous mènera en direction du col de Lacurde en remontant par l'unique sentier abrupte. Très beau panorama sur les plus hauts pics de Haute-Soule en arrivant au pic d'Iguntze avant la forte descente qui vous mènera au cayolar de Hilague. Vous continuerez de descendre régulièrement par la piste vers le col de Losco, puis en direction de Teinture en alternant des pistes caillouteuses, sentiers et paturages. Enfin, la crête Xatarekolepoa vous fera véritablement débouler sur les hauteurs du village de Licq que vous découvrirez dans son plus beau panorama. Après le passage sur la passerelle du moulin Goyhena qui enjambe le "Susselgue" et la courte remontée en sous-bois vers "Kakuna", vous arriverez à la mairie par quelques mètres de goudron depuis le bar Alfitcha.

De très beaux paysages à découvrir également pour cette étape unique de descente où les jambes risquent de piquer un peu à l'arrivée tant le parcours varie entre les différentes pentes et types de terrain. et quelques belles montées ! En quelques mots: ça va envoyer sur cette étape !



Pas d'accès voiture pour encourager les coureurs.

Etape 3 - Départ 12h05 - Arrivée estimée des premiers 13h05

Reprenre la route départementale qui mène à Sainte-Engrâce puis Licq-Atherey.

Les repas seront servis à partir de 11h



ETAPE	4
COUREUR	4

LICQ-ATHEREY

9 km

NATURE D+400m

TARDETS-SORHOLUS

H. DEPART
14H45

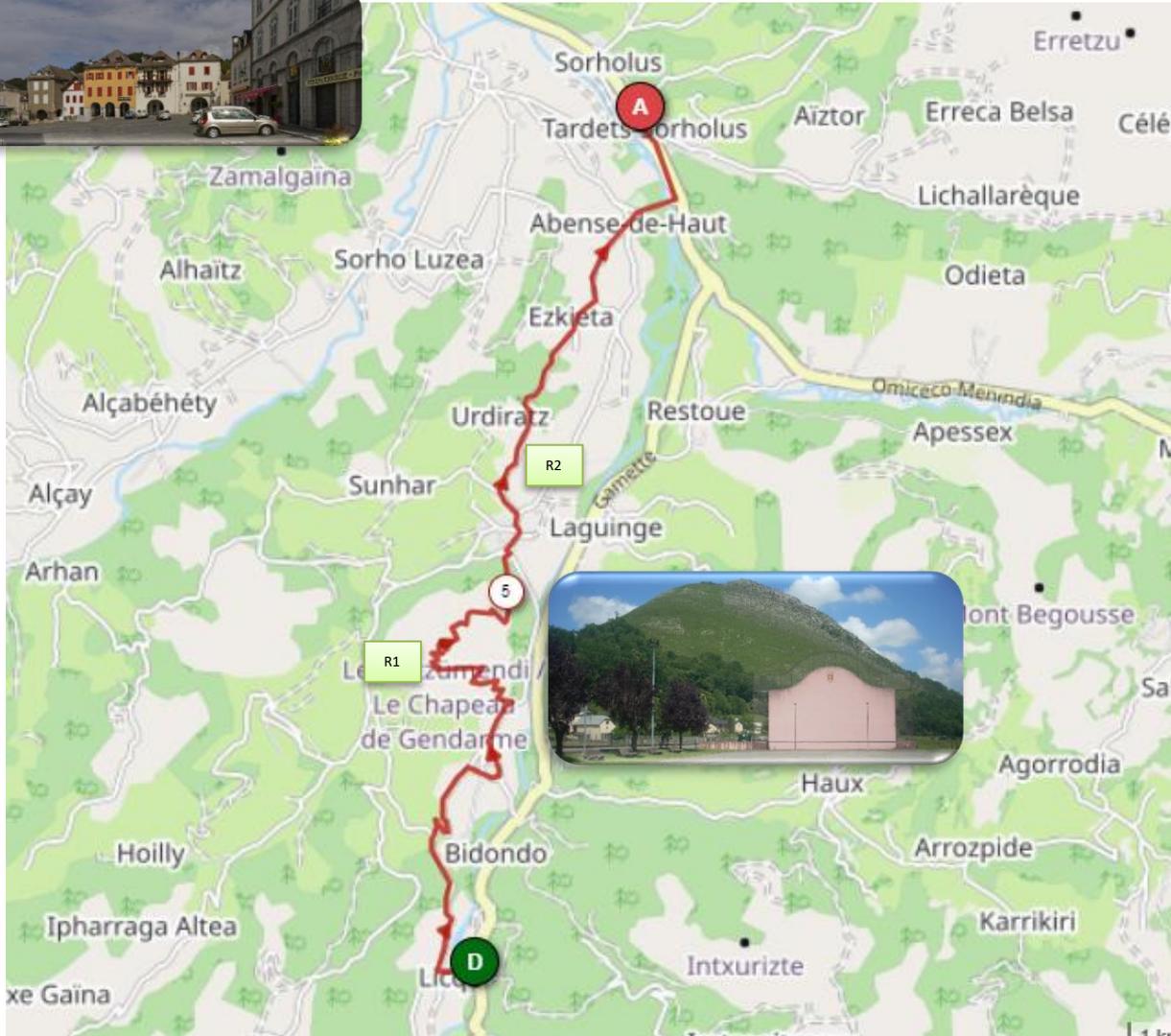
MAIRIE

H. ARRIVEE
15H40 / 16H15

PLACE DE TARDETS

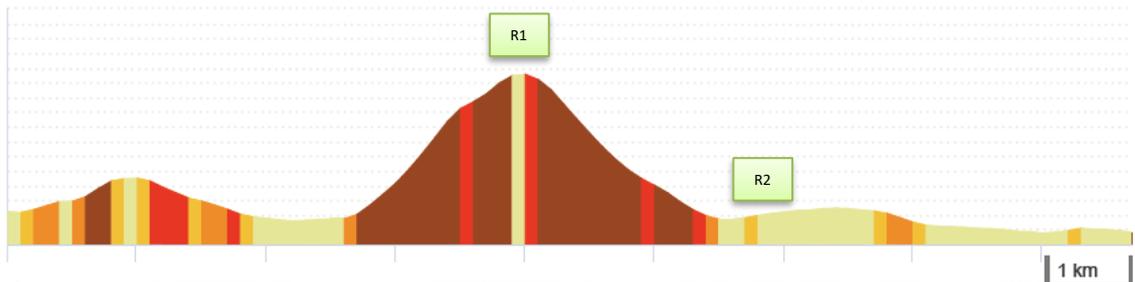
PROFIL : RANDONNEUR

DIFFICULTE : MOYENNE



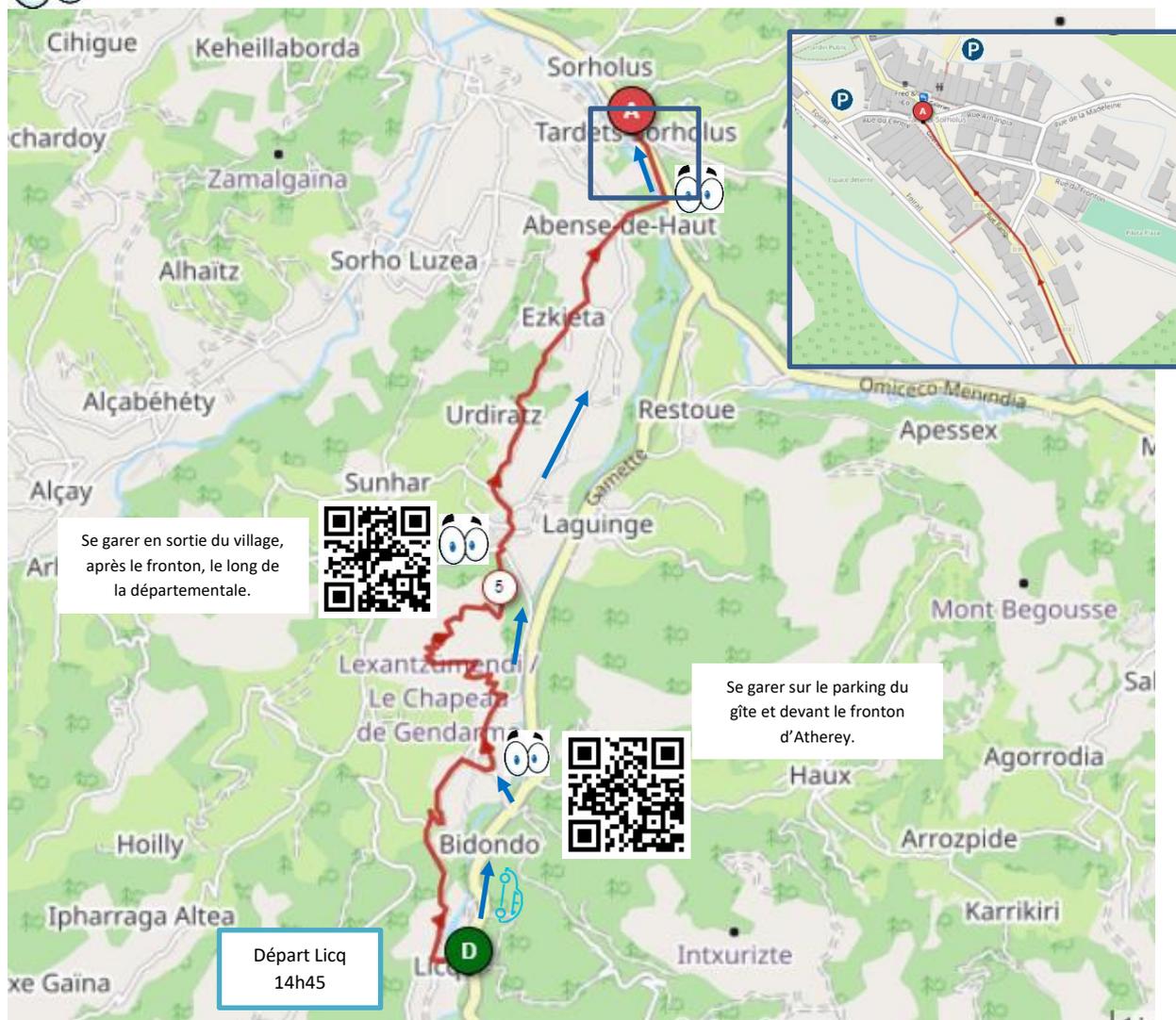
<5% <7% <10% <15% >15%

224m 548m 402m 445m





Accès voiture pour voir les coureurs sur le parcours
Etape 4 - Départ 14h45 - Arrivée estimée des premiers 15h30
Points de vue : Fronton d'Atherey, fronton de Lichans



LE CHAPEAU

La célèbre montée !

Partis depuis la cour de l'école du village et la salle des fêtes de Licq (où il n'aura pas fallu trop manger !), vous défilerez d'abord par le bourg du village et son église fraîchement rénovée avant de redescendre au bourg d'Athérey. Depuis le gîte du saison où vos coéquipiers vous boosteront et vous contempleront depuis le point spectateur, vous attaquerez la célèbre montée du chapeau de Gendarme par son sentier abrupte et zigzagant. Au passage de la table d'orientation, vous découvrirez en panorama toute la moyenne montagne de Haute-Soule et ses villages reculés, et l'intégralité du parcours de l'étape précédente. La descente s'effectuera côté Lichans, en empruntant un sentier technique et rocailleux où les écarts se creuseront. En levant la tête, vous surplombez tous les alentours du village de Tardets avec la Madeleine en ligne de mire. Après la traversée du village de Lichans, la vieille route goudronnée puis empierrée vous mènera au cœur de la citadelle après la traversée du saison par le pont d'Abense.

La montée du Chapeau de Gendarme constitue le véritable défi de cette étape de 10km qu'il ne faudra pas négliger, car les parties roulantes, pentues et techniques nous promettent de grosses surprises sur les écarts. Là encore, ça va promettre !

ETAPE	5
COUREUR	5

TARDETS-SORHOLUS

12.9 km

TRAIL D+980m

TARDETS-SORHOLUS

H. DEPART	16H15
------------------	--------------

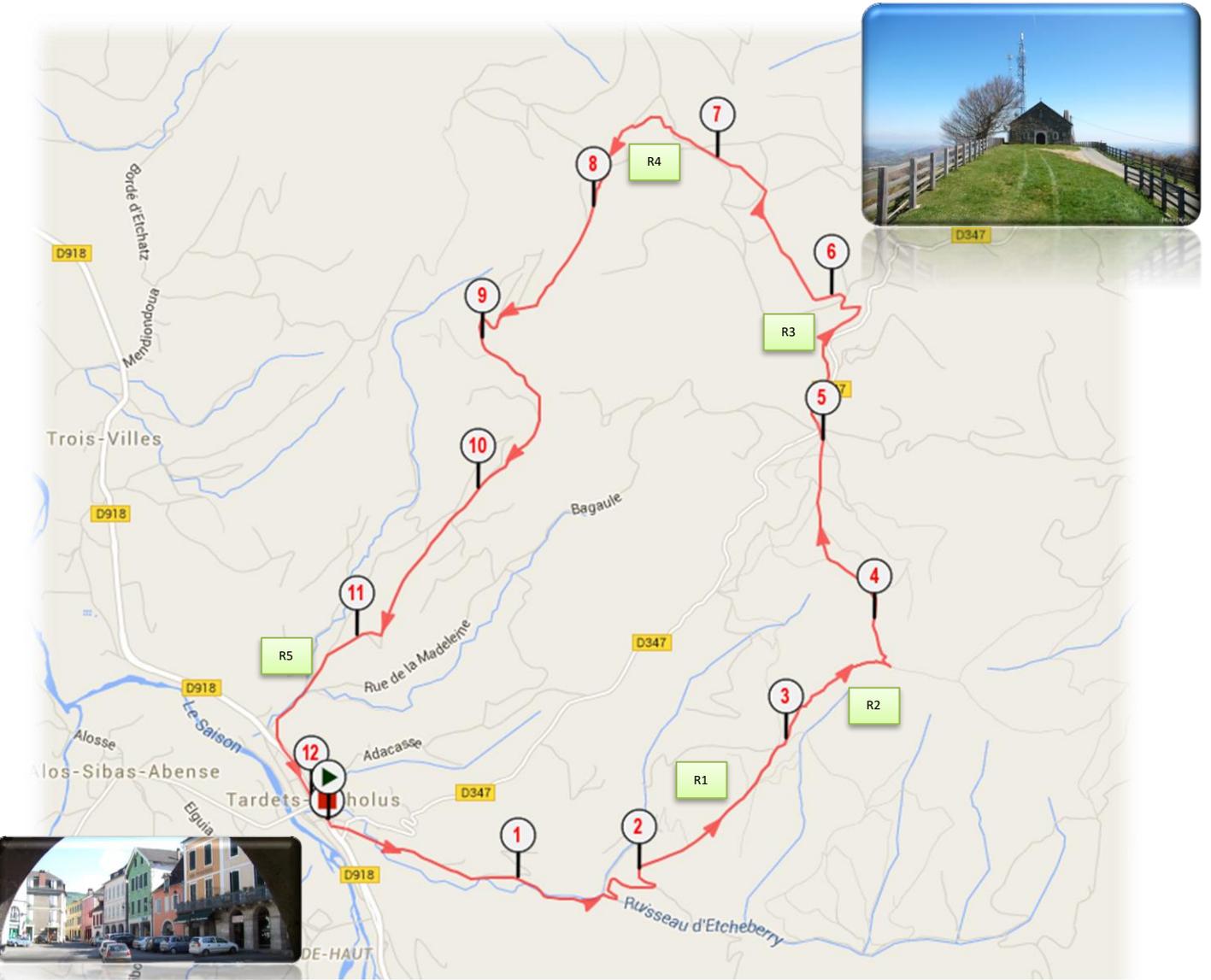
PLACE DE TARDETS

H. ARRIVEE	17H15 / 18H30
-------------------	----------------------

PLACE DE TARDETS

PROFIL : MONTAGNARD

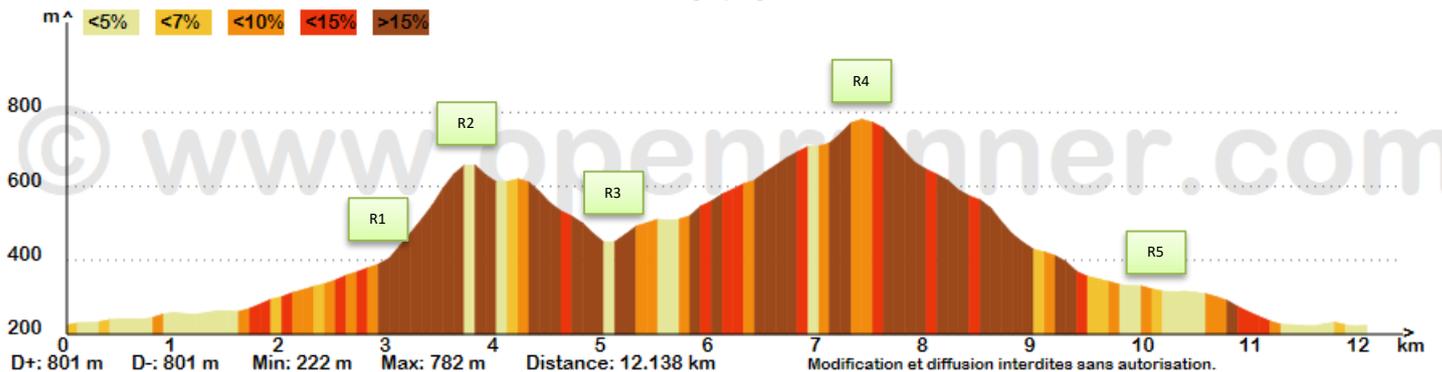
DIFFICULTE : DIFFICILE



TARDETS-SORHOLUS

[Etape 4]

TARDETS-SORHOLUS



Modification et diffusion interdites sans autorisation.

ETAPE 5

UNIQUE accès pour monter à la chapelle de La Madeleine



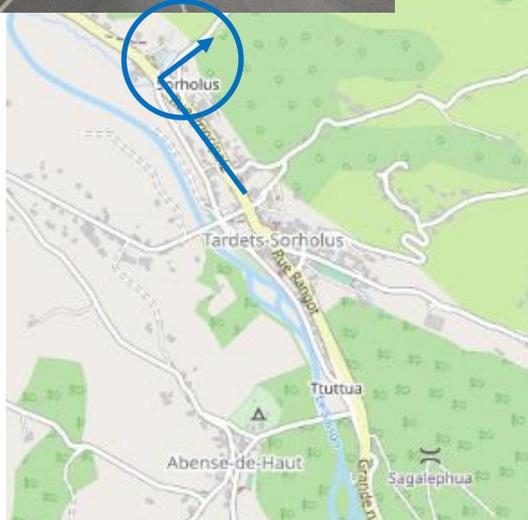
LA MADELEINE

795 m



Col de Sustary

Col de Sustary



LA MADELEINE

La cerise sur le gâteau !

C'est l'étape emblématique de l'épreuve que beaucoup d'entre vous connaissez maintenant mais également l'étape la plus dure du Tour de la Soule avec ses 980 m de dénivelé + pour 12.8 km.

Depuis la place du village de Tardets, la route menant à la salle du Zibero vous dirigera tout droit vers la piste d'Erretzu où vous vous élancerez pour gravir un véritable mur ! La pause que vous prendrez soin de prendre au sommet vous permettra d'explorer l'ensemble des montagnes du Barétous et de Haute-Soule. Puis, la descente vallonnée vous mènera vers le col de Sustary où l'ambiance assurée par vos coéquipiers au ravitaillement vous élancera vers le sommet de la Madeleine à travers les pistes, champs et traversées de route. Après le passage à la table d'orientation, vous attaquerez la descente sinueuse dans le pâturage puis en sous-bois pour rallier la piste caillouteuse empruntée par le célèbre Rallye des cimes. Un dernier effort vous sera demandé pour atteindre l'arrivée en empruntant la route goudronnée pour le dernier kilomètre. Ambiance assurée en arrivant sur la place depuis La Poste où les encouragements de la foule vous aideront à franchir la ligne.

C'est bien entendu une étape pour le plus costaud de l'équipe où l'on enregistre le plus souvent les plus gros écarts. Et une chose est certaine : la bière est bien méritée après cette étape !

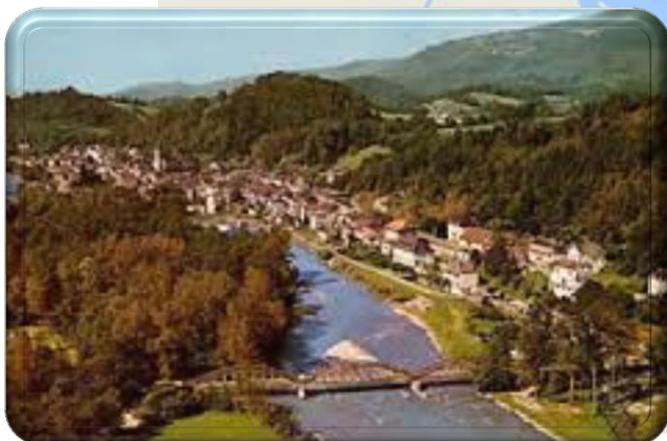
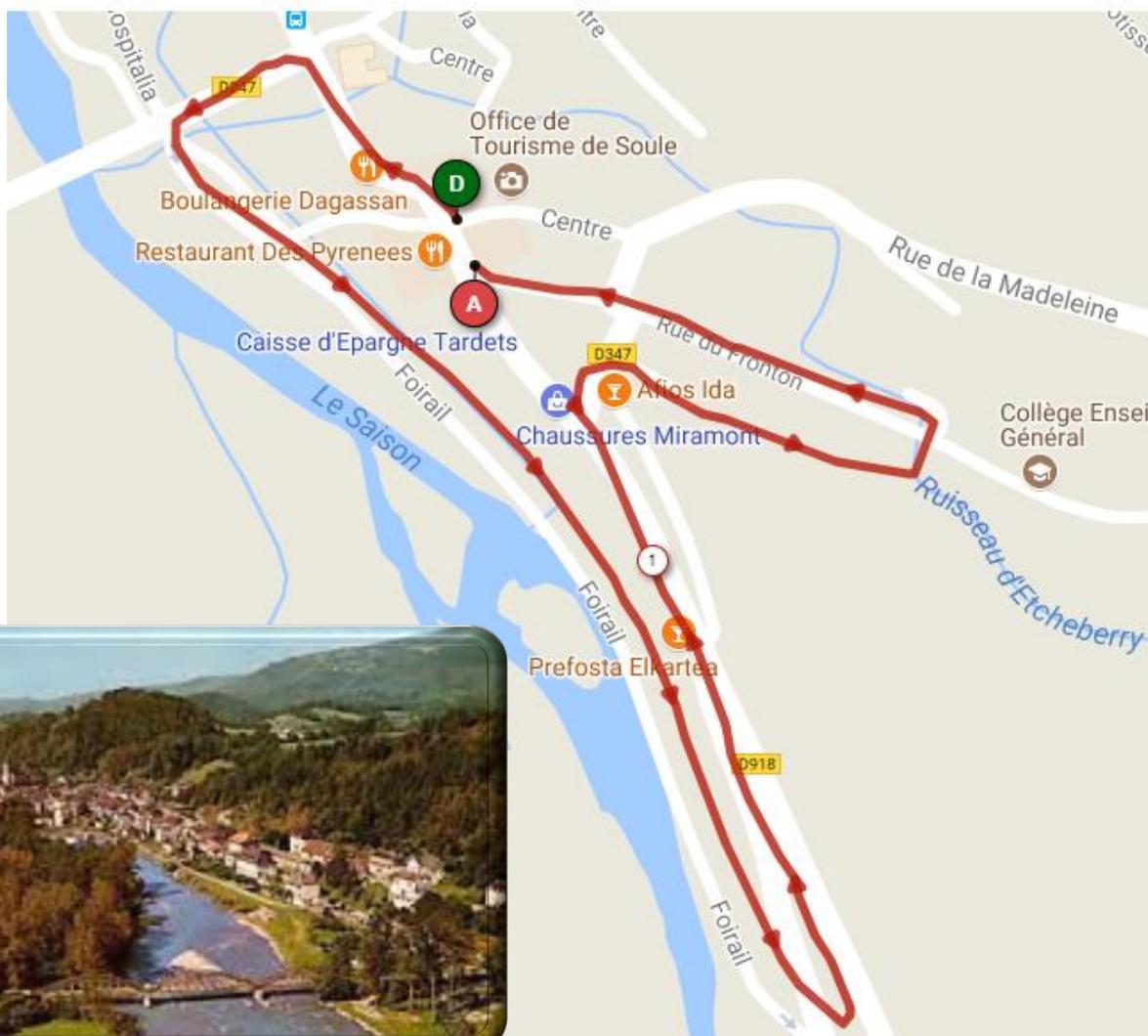
RELAIS	
COUREURS	1-2

TARDETS-SORHOLUS

2 X 1.609 KM

TARDETS-SORHOLUS

H. DEPART 18H30	PLACE DE TARDETS	H. ARRIVEE 18H40 / 18H55	PLACE DE TARDETS
----------------------------------	-------------------------	---	-------------------------



TARDETS-SORHOLUS [Final Relais Tour de la Soule]

TARDETS-SORHOLUS

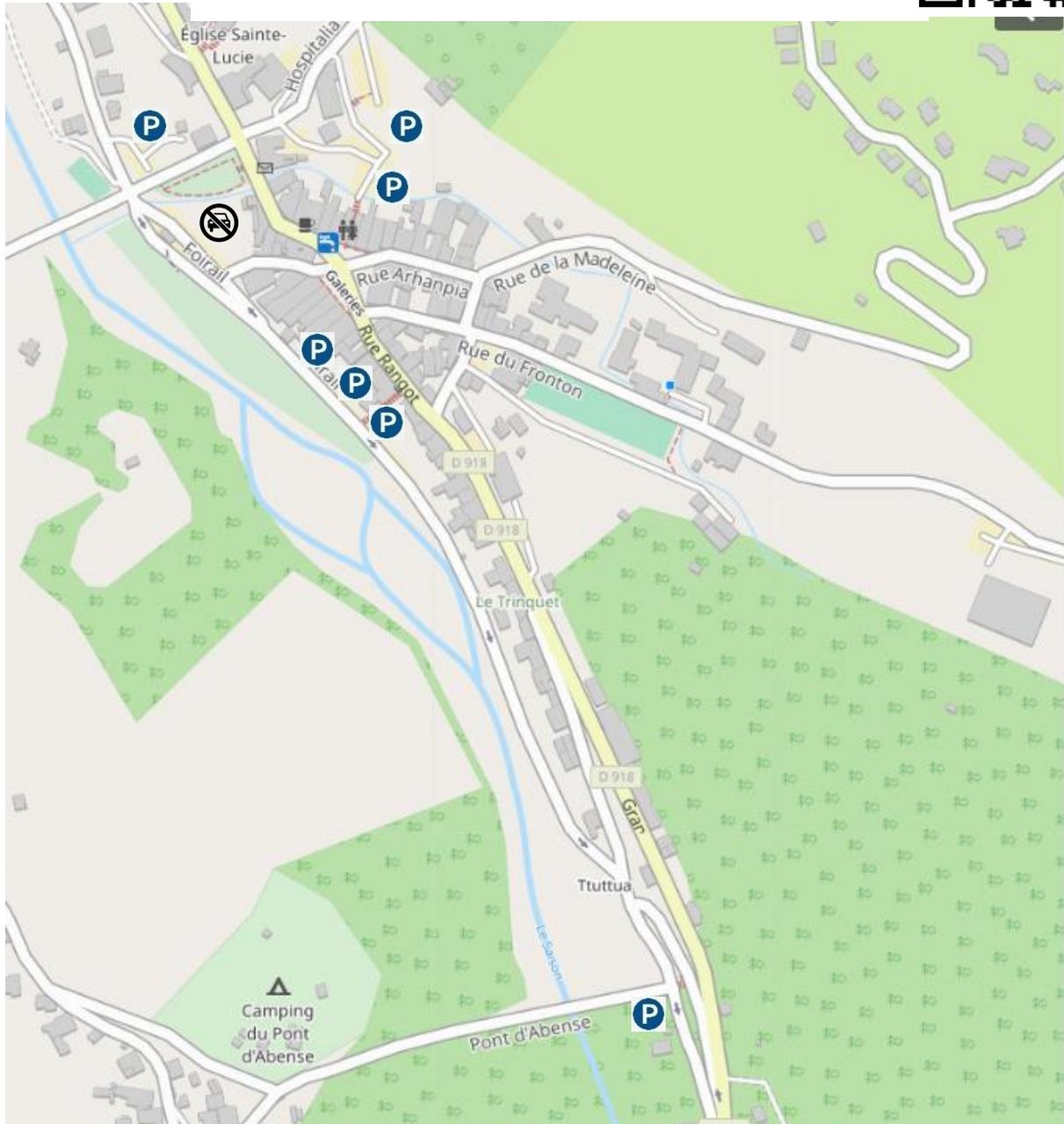
m ^ <5% <7% <10% <15% >15%

© www.openrunner.com

D+: 24 m D-: 19 m Min: 220 m Max: 239 m Distance: 1.776 km Modification et diffusion interdites sans autorisation.



Exceptionnellement, pour cause de travaux à la salle de Tardets, les douches se feront au stade de rugby de Menditte (arrivée de l'étape 1) à partir de 16h



La place de Tardets sera coupée à la circulation (par arrêté).
Le bord du gave de Tardets sera en double sens de circulation.
Le parking se fait sur long du gave, et sur les 2 parkings de Tardets



Infos utiles

Détail points ravitaillement

Prologue : Ravitaillement à l'arrivée

Etape 1 : Ravitaillement au 5^{ème} KM et à l'arrivée.

Etape 2 : Ravitaillement au 3^{ème} KM, au 7^{ème} KM et à l'arrivée.

Etape 3 : Ravitaillement au 5^{ème} KM, au 11^{ème} KM et à l'arrivée.

Etape 4 : Ravitaillement au 4^{ème} KM, au 7^{ème} KM et à l'arrivée.

Etape 5 : Ravitaillement au 3^{ème} KM, au 5^{ème} KM, au 7^{ème} KM, au 9^{ème} KM, 11^{ème} et à l'arrivée.

Relais final : Ravitaillement à l'arrivée

Pour les étapes 3, 4 et 5, deux postes d'épongeage par étape seront rajoutés si la chaleur est importante.

Des douches à Tardets sont disponibles toute la journée (voir page précédente).

Le menu sportif du midi se fera à la salle de Licq (lieu du départ de l'étape 4).

Carottes râpées / Betteraves – Lomo / Pâtes / Piperade – Compote.*

** Compote locale : Confitures de Haute Soule*

Détail sécurité

Pour tout problème lié à la course (santé, manque d'un coureur, organisation, informations...) rendez-vous au PC course qui se situe au niveau de l'arche de départ et d'arrivée.

Une équipe médicale sera disponible aux arrivées, et gèrera le dispositif médical.

En cas d'urgence, voilà les numéros à contacter :

- Numéro du médecin urgentiste : 06 18 22 59 19
- Numéro des Sapeurs-Pompiers : 06.45.38.02.17
- Directeur de course : Nicolas DUPLAA (06.87.41.84.44)
- Si pas de réseau en montagne : 112/18
- Urgence vitale (malaise cardiaque) : Appeler le 15

Pour toutes autres informations, voici les numéros des responsables :

- Arnaud PEILLEN (06.80.38.44.74)
- Kévin LAGO (06.99.46.09.42)
- Eric EYHERAGARAY (06.07.48.34.19)
- Maylis HOURET (06.21.07.42.64)
- Christiane ETCHETO IRIGOYEN (07.77.23.09.11)

Consignes de sécurité

Consignes de sécurité liées aux coureurs sur le parcours



Positionner son dossard de façon à ce qu'il soit le plus visible possible.

Se rendre au niveau de l'arche de départ 5 minutes avant le départ.

Sur les routes utilisées par les voitures, courir en bordure de route.

Sur les pistes et les sentiers, courir au plus près du balisage.

Les coureurs doivent se porter assistance entre eux.

En cas d'incidents ou de blessures, nous devons savoir où vous situer. Ainsi :

- Toujours rester sur le parcours de la course (n'essayez pas de rejoindre le départ ou l'arrivée par un autre moyen ou tracé sans en avertir les organisateurs).
- Dans la mesure du possible, se rendre au poste de ravitaillement le plus proche
- Si vous ne pouvez plus vous déplacer, prévenir le coureur le plus proche qui avertira le poste de ravitaillement et attendre le passage du serre-file ou l'arrivée des secours.

Les secours seront déclenchés suivant les informations reçues au PC course par les responsables des postes de ravitaillements ou un signaleur.

Consignes de sécurité liées aux suiveurs



Un seul véhicule ou un vélo par équipe est autorisé à suivre les coureurs. Il est interdit de courir à côté.

Utiliser les parkings mis à disposition.

Respecter le code de la route en n'encombrant pas les abords des routes et de façon à toujours laisser une circulation fluide.

Donner priorité aux véhicules de l'organisation (véhicules d'assistance, quads, pompiers, chronométreur, véhicule radio, photographes...).

Respecter les consignes des organisateurs.

Le club XIBEROTARRAK étant très soucieux de son environnement et souhaitant protéger ces terrains de jeux, nous respecterons cette année le label Trail Runner Foundation.



Label Trail Runner Foundation Charte pour un trail éco-responsable

Le label Trail Runner Foundation a été pensé pour valoriser les courses éco-responsables. **Ce label est délivré par l'ambassadeur local de l'association aux courses adhérentes**, sans autre contrepartie financière, sous réserve du strict respect de la charte Trail Runner Foundation :

Article n°1 : les rendez-vous utiles

- mise en place d'un **rendez-vous utile** lors de la reconnaissance des parcours (nettoyer les sentiers mais aussi commencer une sensibilisation auprès de ses participants).

Article n°2 : un site à respecter

- L'organisation met en place **des poubelles de tri** lors des ravitaillements et sur le(s) point(s) d'accueil. De plus, s'il n'y a pas de ravitaillements tous les 10km, des poubelles simples seront mises en place, tous les 5km.
- utiliser un **balisage respectueux de l'environnement** : pas de peinture, de bombes ou de rubalise de marquage. La simple utilisation de **panneaux** respecte l'environnement et permet un bon balisage.
- aucun véhicule motorisé ne sera accepté sur le parcours, en dehors des besoins de l'organisation (secours, sécurité...)

Article n°3 : sensibiliser les participants à un comportement éco-sportif

- un message sera transmis au départ de la course pour inciter **les participants à ne pas jeter leurs déchets**.

Article n°4 : utiliser des gobelets réutilisables

- proposer des **gobelets réutilisables** au lieu de gobelets en plastique jetables.
- favoriser l'achat de produits ayant un minimum, voire **aucun emballage**.

Article n°5 : un sentier qui reste propre après le Jour J

- une **équipe passe après les coureurs** pour leur sécurité et s'il y a présence de déchets, cette équipe les ramasse.
- un message est transmis à la fin de la course pour **inciter les coureurs à ramasser des déchets** qu'ils trouveraient lors d'autres compétitions et lors de leurs entraînements.

