



TRAIL DE HAUTE PROVENCE

l'aventure grandeur nature

du 22 au 24 mai 2020

Communiqué de presse « Trail de Haute Provence 2020 » Ouverture des inscriptions

Les inscriptions pour la 7^{ème} édition du Trail de Haute Provence sont ouvertes !

<https://thp.reg.livetrail.net>

Le Trail de Haute Provence est un évènement sportif, convivial et solidaire qui permet de rassembler et fédérer tout un territoire prêt à vous accueillir pour partager son patrimoine naturel et culturel. Au cœur de la Provence, du 22 au 24 mai 2020, plus de 200 bénévoles seront là pour vous encourager à vous dépasser.

Beaux, techniques, rapides, les parcours du THP sont 100% nature, 200% plaisir.

Les tracés alternent des tronçons très marqués par le relief, suivis de parties rapides. Très exigeant, il est nécessaire d'être complet pour gagner les courses du Trail de Haute Provence.

Au programme de cette 7^{ème} édition du Trail de Haute Provence, 8 parcours adultes et 4 parcours enfants. Des distances variées, pour permettre à toutes et à tous, en famille, entre amis, en club, de découvrir le cœur de la Provence dans un esprit convivial, insufflé par les bénévoles du THP, chaque année plus nombreux, heureux de partager les richesses de leur territoire.

N'hésitez plus et rejoignez-nous pour vivre l'aventure grandeur nature :

<http://thp.reg.livetrail.net/>





TRAIL DE HAUTE PROVENCE

l'aventure grandeur nature

du 22 au 24 mai 2020

THP 2020 : Les Nouveautés

La 7^{ème} édition du THP sera une année de nouveautés avec la mise en place de 2 nouvelles courses : Ultra de Provence, THP nordic et l'intégration de 2 courses dans le challenge des Trails de Provence.

Ultra de Provence

En gestation depuis plusieurs années, 2020 est l'année du grand saut vers les grandes distances avec la création de l'**Ultra de Provence : 150 km avec 7 000 m de D+**.

C'est un ultra qui se court exclusivement en équipe de 2 car nous croyons aux vertus du sport d'équipe dans les courses longues.

C'est un parcours qui va permettre à chacun des équipiers d'aller plus vite, d'être plus fort et de partager plus d'émotions grâce au tandem. C'est une expérience qui va pouvoir se construire dès maintenant pour être prêt le jour J.

Ce nouveau parcours va permettre de fédérer un territoire plus large puisqu'il passe sur 3 communautés de communes : Pays de Forcalquier – Montagne de Lure, Haute-Provence-Pays de Banon et Jabron Lure Vançon Durance.

L'Ultra de Provence a pour objectif d'internationaliser l'événement en offrant la possibilité d'obtenir 6 points ITRA pour les finishers. C'est le maximum de points qu'une course puisse offrir et ces points sont nécessaires pour être éligible aux courses de l'UTMB®.

Mais l'Ultra de Provence respecte l'esprit du Trail de Haute Provence puisque tout en étant exigeant et difficile de par sa distance, le relief, le dénivelé, la chaleur et le temps maximum imparti pour boucler ce parcours, il est également accessible au plus grand nombre.

En effet, 2 parcours de repli seront proposés au km 80 et au km 122 pour les équipes qui ne seraient pas dans les barrières horaires. C'est donc l'opportunité de réaliser respectivement, soit un Ultra de 104 km rapportant 4 points ITRA soit un Ultra de 136 km rapportant 5 points ITRA.

C'est une quasi garantie de pouvoir finir une distance Ultra malgré une défaillance physique et/ou psychologique.

L'Ultra de Provence, c'est aussi un retour aux origines du trail avec un parcours sans balisage pendant près de 80 km, dont il faudra suivre la trace téléchargée sur une montre ou sur un smartphone.

L'Ultra de Provence c'est aussi la possibilité de profiter d'un condensé de la Provence sur un petit territoire, avec des paysages extrêmement variés, une ligne de crête longue de 22 km avec des vues à 360° à couper le souffle.

THP nordic

Afin de continuer de rendre le THP accessible au plus grand nombre, en 2020, nous allons proposer une course exclusivement réservée à la Marche Nordique.

Sur le parcours connu et reconnu des Mourres, 15 km avec 600 m de D+, les marcheurs(es) nordiques partiront avec un décalage de 5 mn après les trailers et bénéficieront de leur propre classement et récompenses.





TRAIL DE HAUTE PROVENCE

l'aventure grandeur nature

du 22 au 24 mai 2020

Challenge des Trails de Provence

Nous sommes heureux d'intégrer en 2020 le **challenge des Trails de Provence** avec 2 courses : le Marathon de Lure et Les Bories qui compteront respectivement pour le challenge des trails longs et le challenge des trails courts.

C'est pour nous une reconnaissance du travail effectué depuis maintenant 6 années et qui nous encouragent à continuer à toujours essayer de progresser.

Et pour cette 7^{ème} édition du THP soit une nouvelle fois une belle communion entre les participants, les bénévoles, les partenaires et les organisateurs, nous gardons notre week-end de l'Ascension pour vous proposer un événement sur 3 jours au cœur de la Provence, décomposé en 3 moments forts :

Le vendredi sera plutôt orienté Sport & Fun



THP kids

4 parcours enfants de 0,5 à 5 km (de 0 à 15 ans)
Départ à 18h00 – du cœur de Forcalquier.



CitaTrail : (10 km, 300 m+), (à partir de 16 ans)

Départ à 20h00 du cœur de Forcalquier
Trail urbain de nuit pour découvrir la ville sous toutes ses coutures

Le samedi sera plutôt orienté Sport & Performance



Ultra de Provence : (150 km, 7 000 m+), 6 points ITRA, (à partir de 20 ans)

En équipe de 2
Départ à 5h00 du cœur de Forcalquier



Cap à Lure : (80 km, 3 650 m+), 4 points ITRA, (à partir de 20 ans)

Départ à 5h00 du cœur de Forcalquier



Marathon de Lure : (44 km, 2 300 m+), 2 points ITRA, (à partir de 20 ans)

Départ à 7h00 de la place du village de Saint-Etienne-les-Orgues
[Compte pour le Challenge des Trails de Provence \(trail long\)](#)



Les Bories : (27 km, 1 300 m+), 1 point ITRA, (à partir de 20 ans)

Départ à 9h00 du cœur de Forcalquier
[Compte pour le Challenge des Trails de Provence \(trail court\)](#)



Les Mourres (15 km, 600 m+), (à partir de 18 ans)

Départ à 18h00 du cœur de Forcalquier
C'est un tracé 100% nature, rapide et technique, conçu pour permettre aux coureurs sur route de s'essayer aux plaisirs du trail



THP nordic (15 km, 600 m+), (à partir de 18 ans)

Départ à 18h05 du cœur de Forcalquier.
Exclusivement réservé aux marcheurs(es) nordiques.





TRAIL DE HAUTE PROVENCE

l'aventure grandeur nature

du 22 au 24 mai 2020

Le dimanche sera plutôt orienté Sport & Solidarité



THP solidaire (8 km, 250 m+), (à partir de 16 ans)

Course solidaire contre le cancer, ouverte à toutes et tous et à la marche.

Départ à 9h00 du cœur de Forcalquier.

Une partie des frais d'inscription sera reversée à une association pour lutter contre le cancer.

Plus de 8 000 € ont été reversés depuis 2015

Tout au long du week-end, nous proposons des animations dans le Village THP situé au cœur de Forcalquier.

Vendredi

THP Pasta Party

De 19h30 à 00h00 dans le Village THP, vous pourrez comme chaque année retrouver les bienfaits de la Pasta Party d'avant course !

Vendredi et samedi

THP Dance Floor

De 18h00 jusqu'à très tard ! Dans le Village THP, vous pourrez retrouver de la musique et profitez ainsi jusqu'au bout de la nuit de l'ambiance THP Dance Floor tout en encourageant les Finishers de l'Ultra de Provence.

THP ludique

Des associations seront présentes tout au long du week-end pour proposer des jeux pour petits et grands.

Et pour plus détails sur le programme du THP 2020, vous pouvez le télécharger en cliquant [ICI](#)

Pour s'inscrire : <http://thp.reg.livetrail.net/>

Informations et actualités ici :

www.traildehauteprovence.com

<https://www.facebook.com/TraildeHauteProvence>





TRAIL DE HAUTE PROVENCE

l'aventure grandeur nature

du 22 au 24 mai 2020

THP sur les réseaux sociaux :



THP vidéos :

[Trail de Haute Provence : Teaser 2020](#)

[Trail de Haute Provence : le Film 2019](#)

[Trail de Haute Provence : le Film 2018](#)

[Trail de Haute Provence : le Film 2017](#)

[Trail de Haute Provence : le Film 2016](#)

A bientôt sur les sentiers du THP,

Toute l'équipe

Contacts presse : Association Outdoor Events In Provence

Vincent Guiliani - contact@traillehauteprovence.com - 06.74.71.35.23

Crédit photos : Akunamatata, Olivier Vin et Stéphane Démard

