

42Km

3050m D+

25Km

1920m D+

16km

1170m D+

9km

680m D+

*Courses
enfants*

Trails des Millefontes Mercantour

Guide coureur

Mot de l'organisation

Benjamin Dekeyser – Fondateur et directeur de course – Alps Outdoor Events

Né d'une idée de promouvoir notre club, le Club Alpin Nice Mercantour et notre territoire, tel ont été les directives que j'ai toujours voulu suivre pour le développement du Trails des Millefontes Mercantour.

Aujourd'hui, nous nous retrouvons déjà pour la 4^{ième} édition du Trails des Millefontes qui promet de rester gravée dans mes souvenirs et encore plus dans les vôtres.

Vous retrouverez les 4 parcours qui ont fait la réputation de l'évènement. Vous serez 800 à venir fouler les sentiers des Millefontes. Je souhaite tous vous remercier pour votre intérêt que vous portez aux Trails des Millefontes Mercantour. Vous êtes chaque année de plus en plus nombreux à venir fouler nos sentiers.

Les Trails des Millefontes c'est aussi un évènement familial avec ses 4 courses enfants. Avec de vrais parcours trail, nos graines de champions peuvent faire comme leurs parents !

Je souhaite avant tout remercier l'ensemble de nos partenaires, qui nous suivent et nous apportent leur confiance d'année en année et sans qui cet évènement ne pourrait avoir lieu.

Merci à nos institutions publiques, Ville de Nice / Métropole Nice Côte pour son soutien financier et logistique sans faille ainsi que Département des Alpes Maritimes pour de nouveau son soutien financier cette année

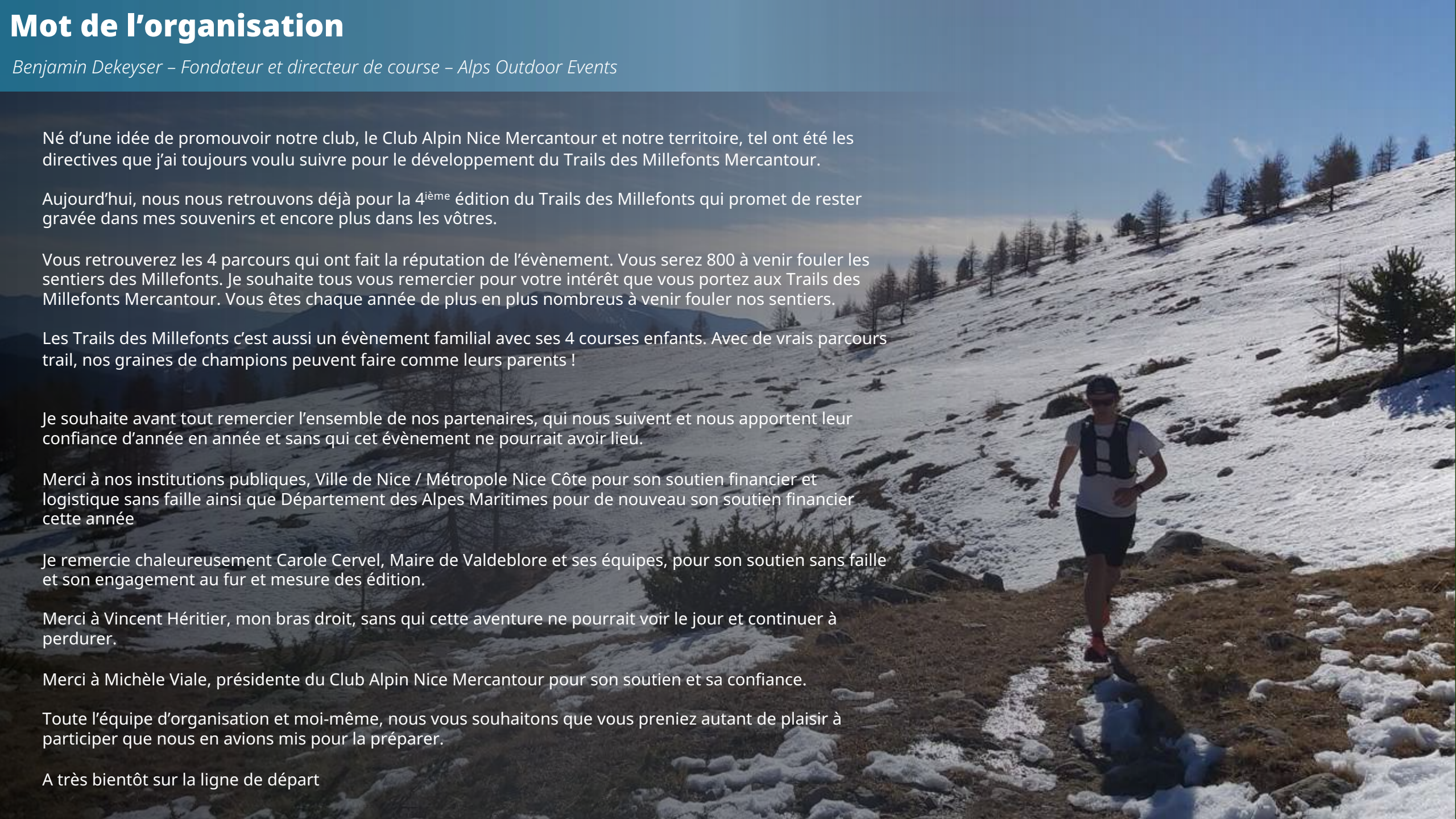
Je remercie chaleureusement Carole Cervel, Maire de Valdeblore et ses équipes, pour son soutien sans faille et son engagement au fur et mesure des éditions.

Merci à Vincent Héritier, mon bras droit, sans qui cette aventure ne pourrait voir le jour et continuer à perdurer.

Merci à Michèle Viale, présidente du Club Alpin Nice Mercantour pour son soutien et sa confiance.

Toute l'équipe d'organisation et moi-même, nous vous souhaitons que vous preniez autant de plaisir à participer que nous en avons mis pour la préparer.

A très bientôt sur la ligne de départ



Edito Madame Le Maire de Valdeblore

Carole Cervel-Georgenthum

Les 1^{er} et 2 juin prochains, Valdeblore, « Terre de Jeux » labellisée, Terre de sport reconnue, Terre de défi prisée par les amateurs d'activités de pleine nature, accueille l'édition 2024 du Trail des Millefontes.

Je remercie le Club Alpin Nice Mercantour d'avoir une nouvelle fois choisi notre belle commune pour organiser cette septième étape du Challenge Trail 06.

En bonus, cette année, l'épreuve aura toutes les caractéristiques d'une course de montagne, l'enneigement tardif des sommets pimentant les conditions de l'exercice avec un volet plus technique à maîtriser en haute altitude.

Je suis sûre que les participants sauront apprécier cette exigence supplémentaire et leur souhaite de vivre une journée à la hauteur du challenge qu'ils se sont fixés.

Bien sportivement,

Carole Cervel-Georgenthum,

Maire de Valdeblore.



VALDEBLORE

Valdeblore

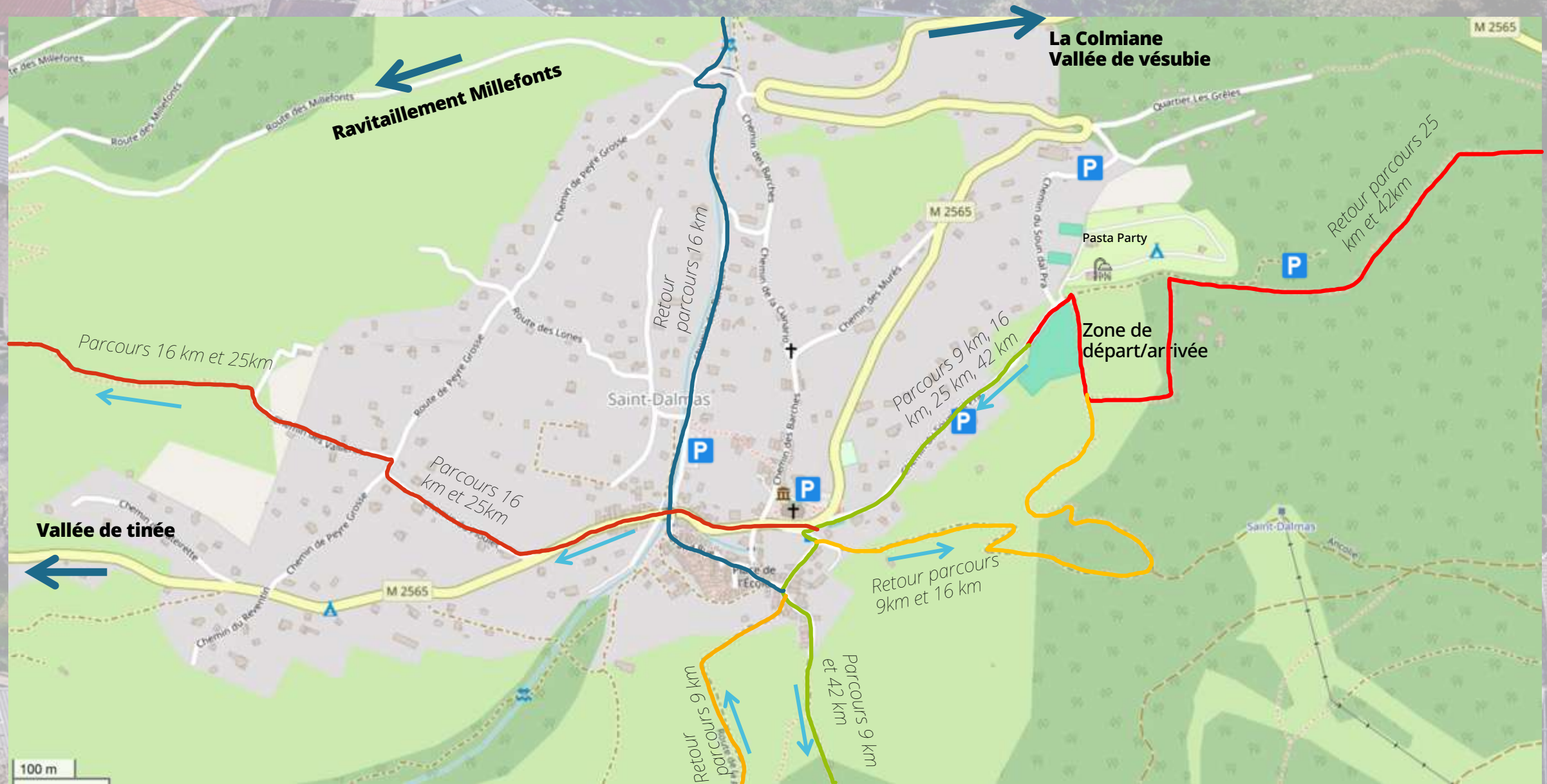
Village d'accueil

Saint Dalmas, La Roche, La Bolline, Mollières et La Colmiane, 5 villages qui forment Valdeblore



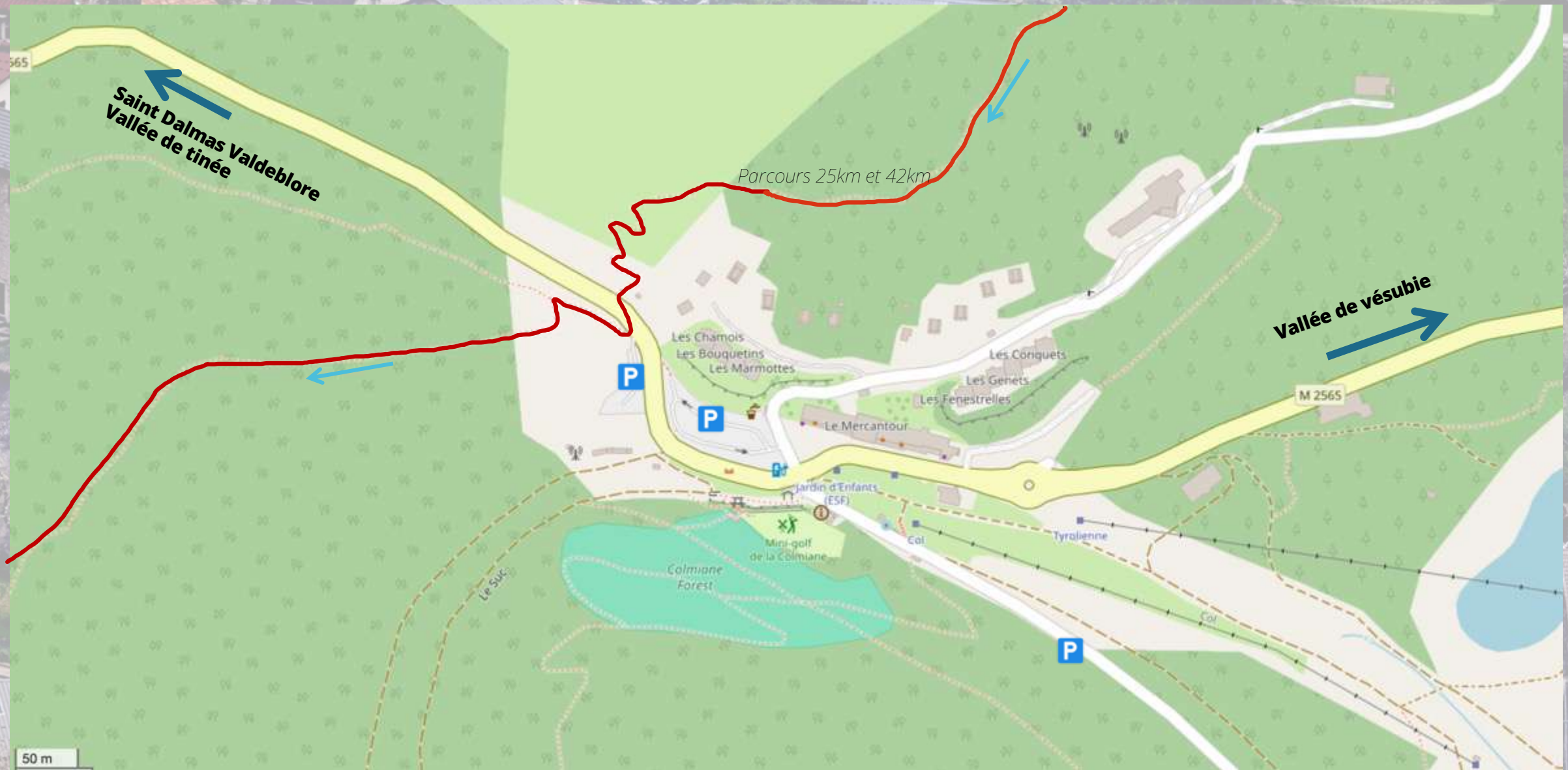
Se repérer

Valdeblore



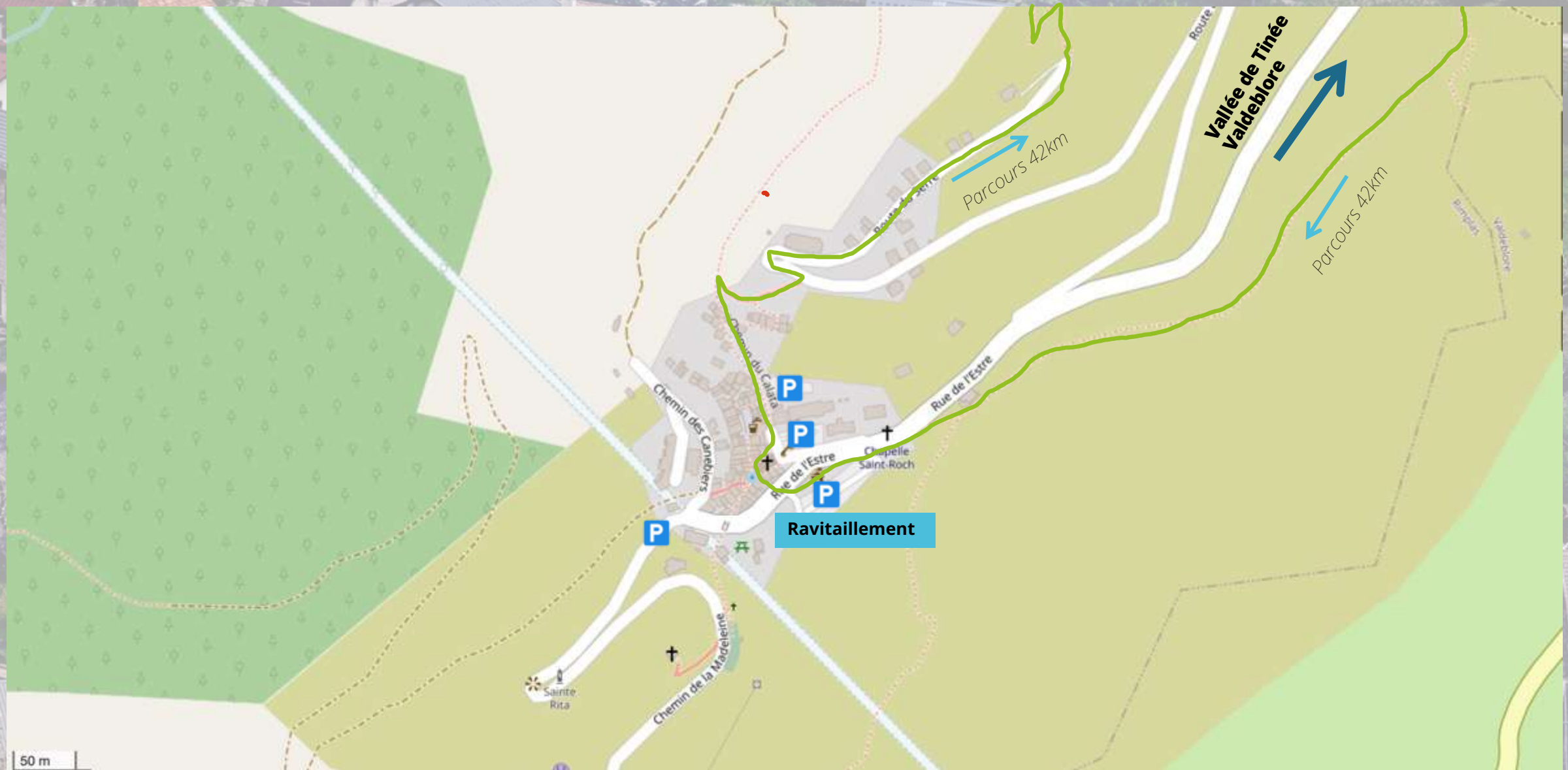
Se repérer

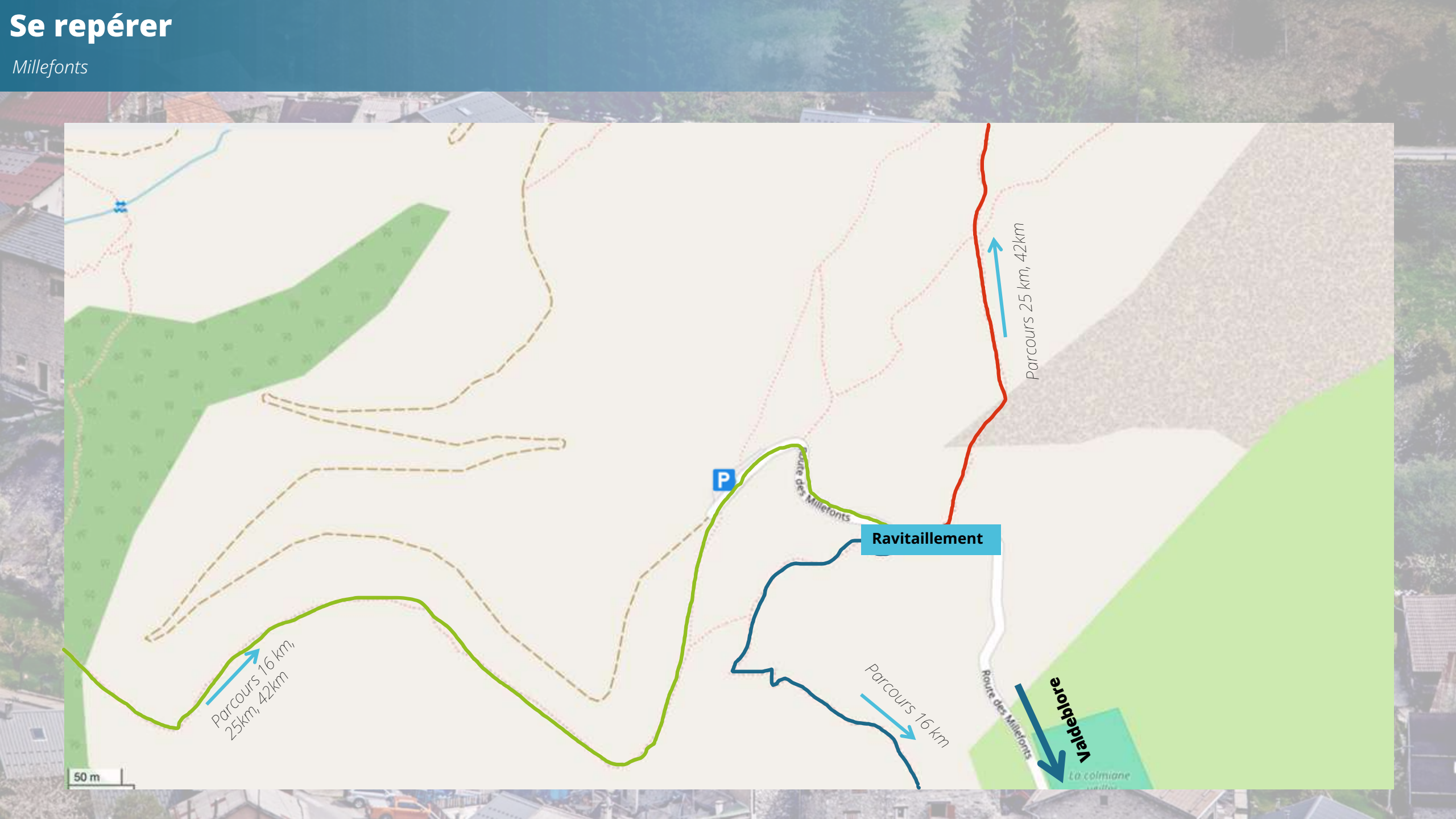
La Colmiane



Se repérer

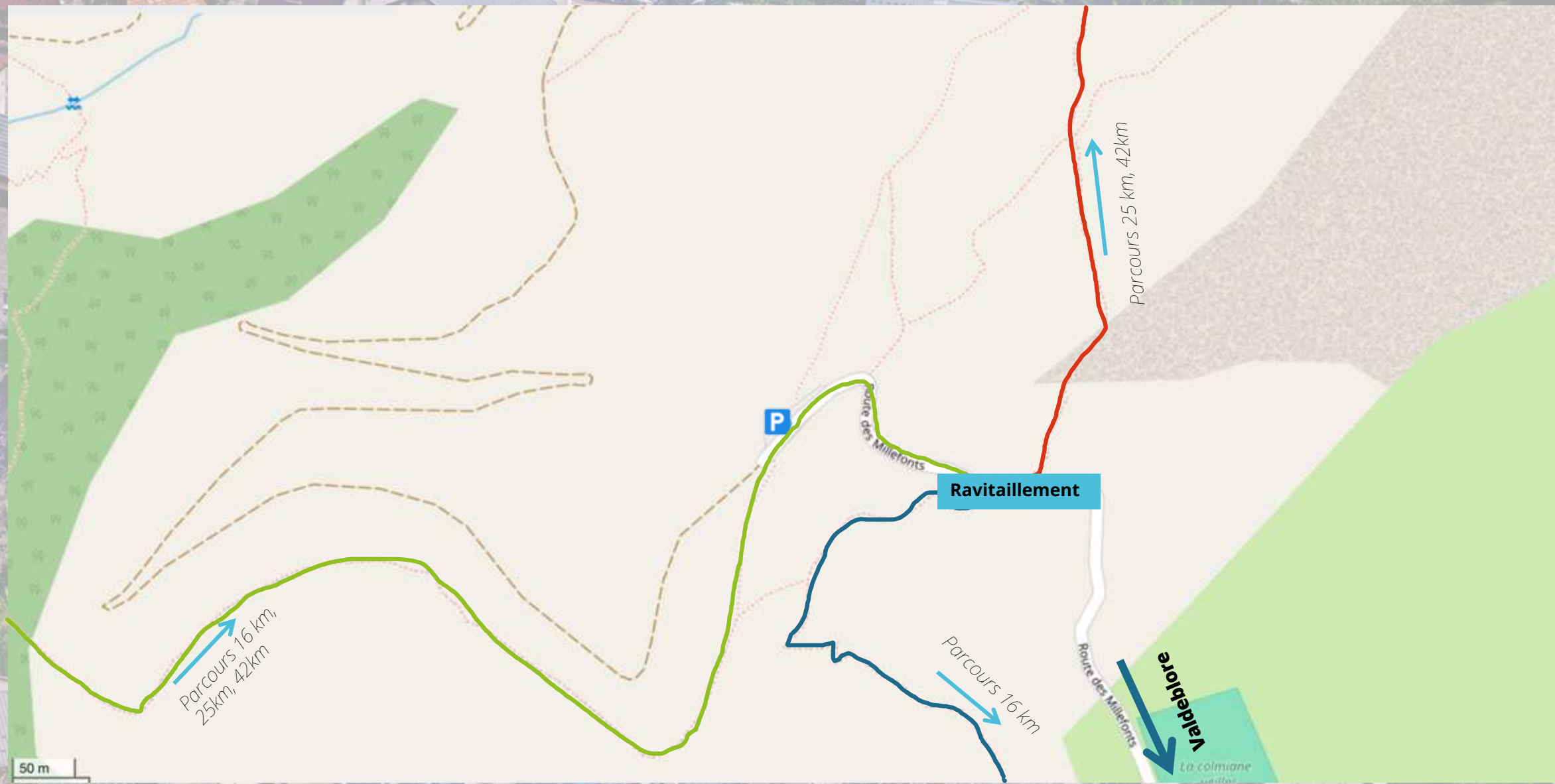
Rimplas

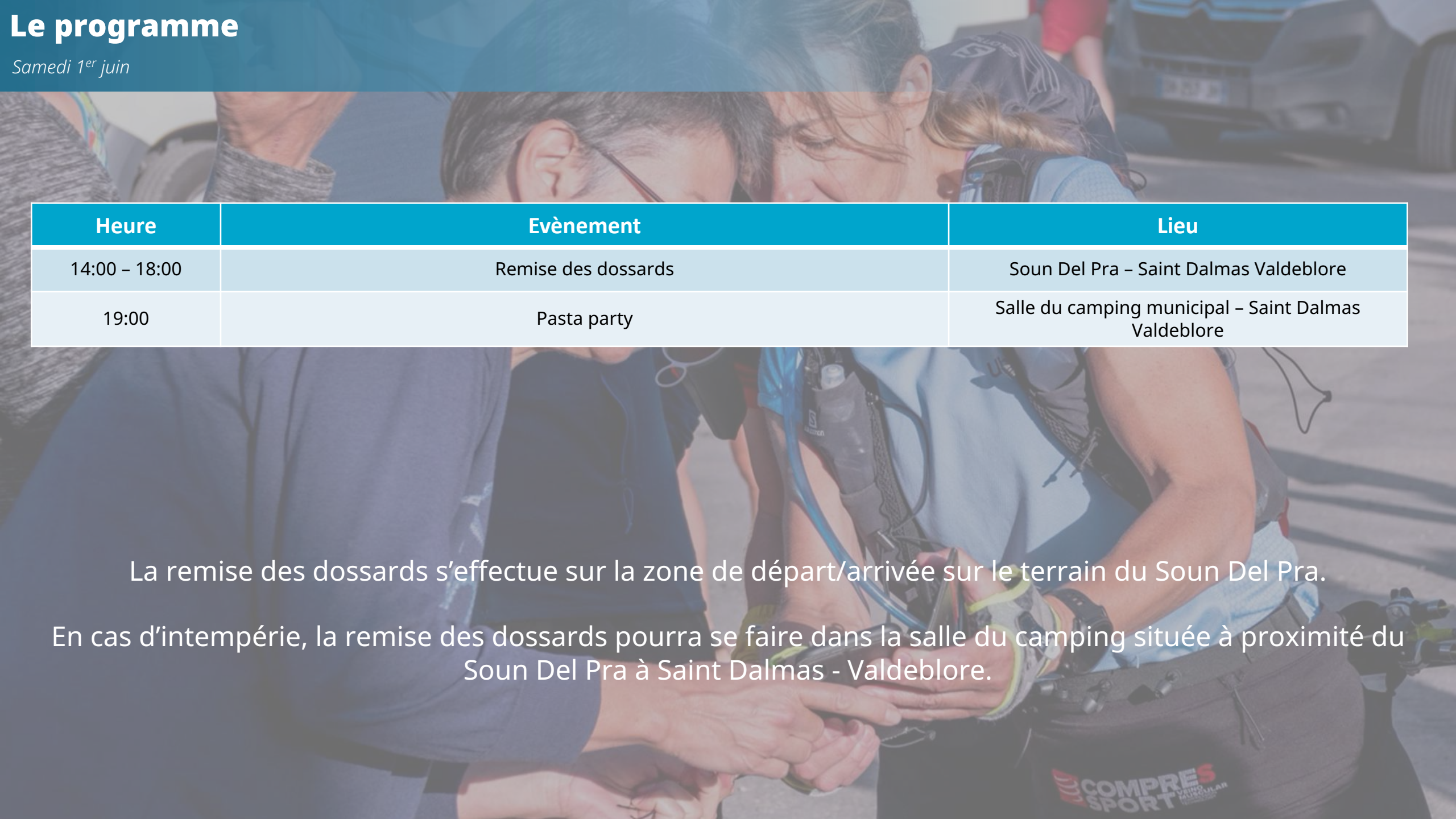




Se repérer

Millefont





Le programme

Samedi 1^{er} juin

Heure	Evènement	Lieu
14:00 – 18:00	Remise des dossards	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
19:00	Pasta party	Salle du camping municipal – Saint Dalmas Valdeblore

La remise des dossards s’effectue sur la zone de départ/arrivée sur le terrain du Soun Del Pra.

En cas d’intempérie, la remise des dossards pourra se faire dans la salle du camping située à proximité du Soun Del Pra à Saint Dalmas - Valdeblore.

Le programme

Dimanche 2 juin

Heure	Evènement	Lieu
06:00 – 9:15	Remise des dossards	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
6:55	Briefing Marathon des Millefonds (42km)	Ligne de départ
7:00	Départ Marathon des Millefonds (42km)	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
7:55	Briefing Trail des Lacs (25km)	Ligne de départ
8:00	Départ Trail des Lacs (25km)	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
8:55	Briefing P'tit trail (16km)	Ligne de départ
9:00	Départ P'tit trail (16km)	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
9:25	Briefing Cair'Xpress (9km)	Ligne de départ
9:30	Départ Cair'Xpress (9km)	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
9:35	Départ courses enfants	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
10:21	Arrivée du 1er du Caire Express	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
10:40	Arrivée du 1er du P'tit Trail	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
10:48	Arrivée du 1er du Trail des Lacs	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
11:42	Arrivée du 1er du Marathon	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore

Le programme

Remise des prix

Les heures des remises des prix sont données à titre indicatives en fonction de l'arrivée des coureurs récompensés

Heure	Evènement	Lieu
10:15	Courses enfants	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
11:00	Cair'Xpress (9km) - Scratch	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
12:00	Cair'Xpress (9km) - Catégorie	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
11:30	P'tit trail (16km) - Scratch	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
12:30	P'tit trail (16km) - Catégorie	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
12:40	Trail des Lacs (25km) - Scratch	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
14:00	Trail des Lacs (25km) - Catégorie	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
13:30	Marathon des Millefonts (42km) - Scratch	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore
À partir de 14:30	Marathon des Millefonts (42km) - Catégorie	Soun Del Pra – Saint Dalmas Valdeblore

Marathon des Millefonds

42,5km – 3050m D+



Valdeblore
Heure de départ: **7:00**



Valdeblore
Heure limite: **18:00**



Temps limite
11h

42km au cœur d'une nature sauvage aux paysages multiples, des rivages de la côte d'azur aux cimes enneigées du Mercantour



Table des passages

Lieu	Cumul distance	Cumul D+	Altitude	Barrière horaire
Soun Del Pra - Valdeblore	0	0	1300 m	7:00
Col du varaire	2,95 km	432 m	1719 m	
Col de la Madeleine	5,64 km	639 m	1736 m	
Rimplas	16,25 km	985 m	1007 m	10:30
Cime de Balour	20,32 km	1879 m	1900 m	
Vacherie de Rimplas	22,16 km	2054 m	2071 m	
Vacherie des Millefonds	25,47 km	2182 m	2031 m	
Ravitaillement des Millefonds	27 km	2257 m	2033 m	13:00
Col de Veillos	27,89 km	2412 m	2188 m	
Mont Pépouri	32 km	2956 m	2674 m	
Vacherie d'Anduébis	35,55 km	2970 m	1892 m	
Ravitaillement de la Croix d'Anduébis	39 km	3040 m	1700m	
Col Saint Martin - La Colmiane	41km	3050 m	1500 m	
Soun Del Pra - Valdeblore	42,5 km	3050 m	1300 m	18:00

Voir en ligne sur trailsdesmillefonds.com



25 ÉTAPES

TRAILS COURTS

18 ÉTAPES

TRAILS LONGS

5 ÉTAPES

ULTRA-TRAILS

CLASSEMENTS INDIVIDUELS,
CLUBS ET PAR ÉQUIPES

CHALLENGE DES TRAILS DE PROVENCE 2024



WWW.TRAILSDEPROVENCE.FR

PALMARES 2023



Vainqueurs
TRAILS LONGS



Tiziana RANALLI



Gregory CARMELO



Vainqueurs
TRAILS COURTS



Alexia SERPANTIE



Bérénice GAUTIER



Bertrand BROCHOT

PALMARES CLUBS ET EQUIPES



Vainqueur



WWW.TRAILSDEPROVENCE.FR

Trail des Lacs

25,6km – 1920m D+

20K M



Valdeblore
Heure de départ: 8:00



Valdeblore
Heure limite: 15:00



Temps limite
7h

Un concentré de difficulté qui vous emmènera sur les plus sentiers du
Trails des Millefontes Mercantour jusqu'à 2700 m

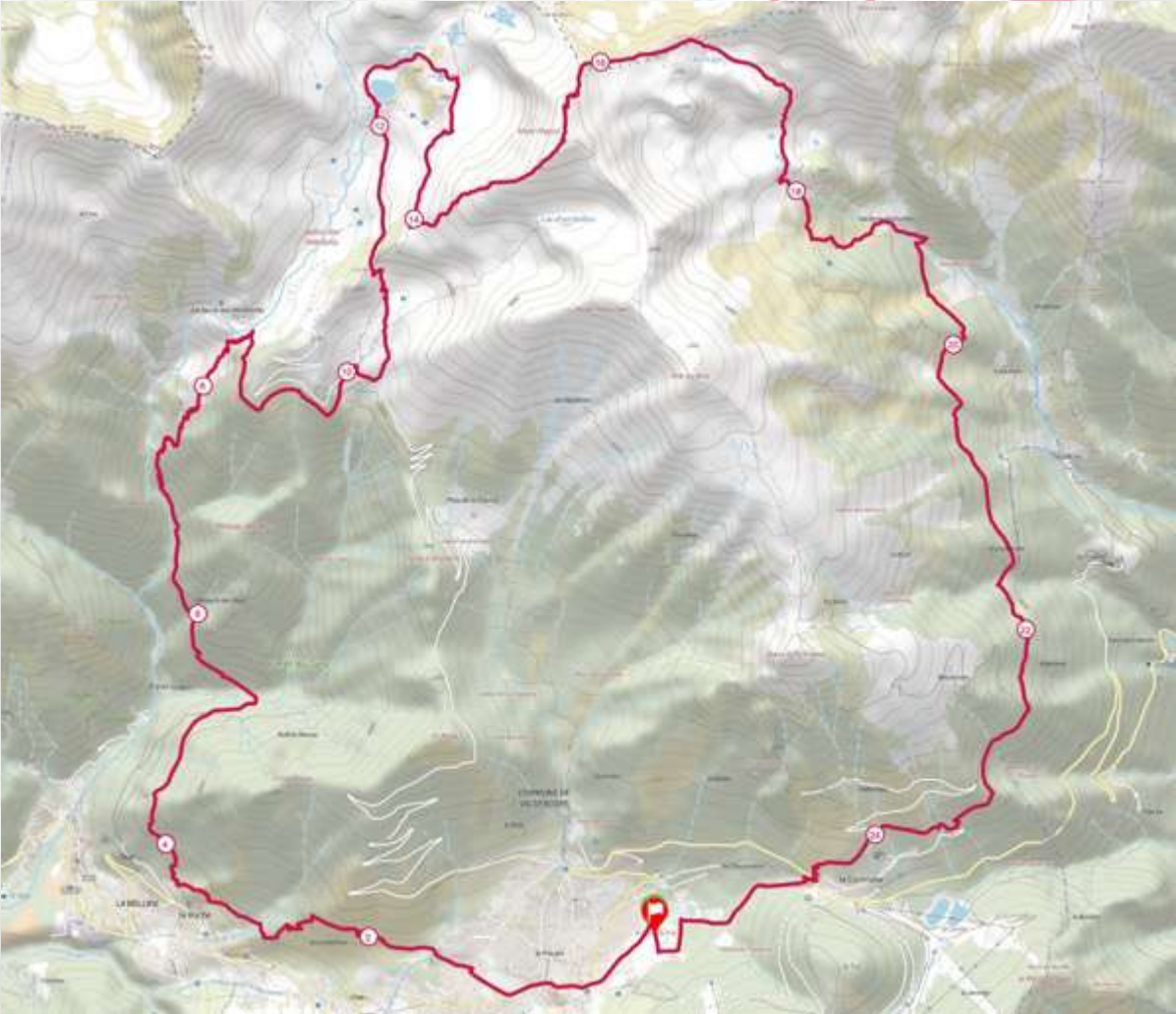


Table des passages

Lieu	Cumul distance	Cumul D+	Altitude	Barrière horaire
Soun Del Pra - Valdeblore	0	0	1300m	8:00
La Roche	3,39 km	60m	1160 m	
Torrent des Millefontes	8 km	1000 m	2022 m	
Ravitaillement des Millefontes	10,15 km	1063 m	2033 m	11:00
Col de Veillos	11,12 km	1233 m	2188 m	
Mont Pépoiri	15,13 km	1777 m	2674 m	
Vacherie d'Anduébis	18,69 km	1790 m	1892 m	
Ravitaillement de la Croix d'Anduébis	22,22 km	1859 m	1700m	
Col Saint Martin - La Colmiane	24,14 km	1866 m	1500 m	
Soun Del Pra - Valdeblore	25,59 km	1920 m	1300 m	15:00

Voir en ligne sur trailsdesmillefontes.com

A destination des coureurs du Trail des lacs (25km) et Marathon des Millefontes (42km)

Cette année, l'hiver fait de la résistance et par conséquent l'organisation met en place les mesures spécifiques suivantes sur ce passage enneigé:

- **Utilisation des crampons adaptés à la course à pied**
OBLIGATOIRE
- Le sentier est tracé pour faciliter votre progression
- Des bénévoles seront sur place pour vous aider



***Lors de votre progression sur la crête, il est
FORMELLEMENT interdit de doubler par la gauche
Présence de corniche possible***

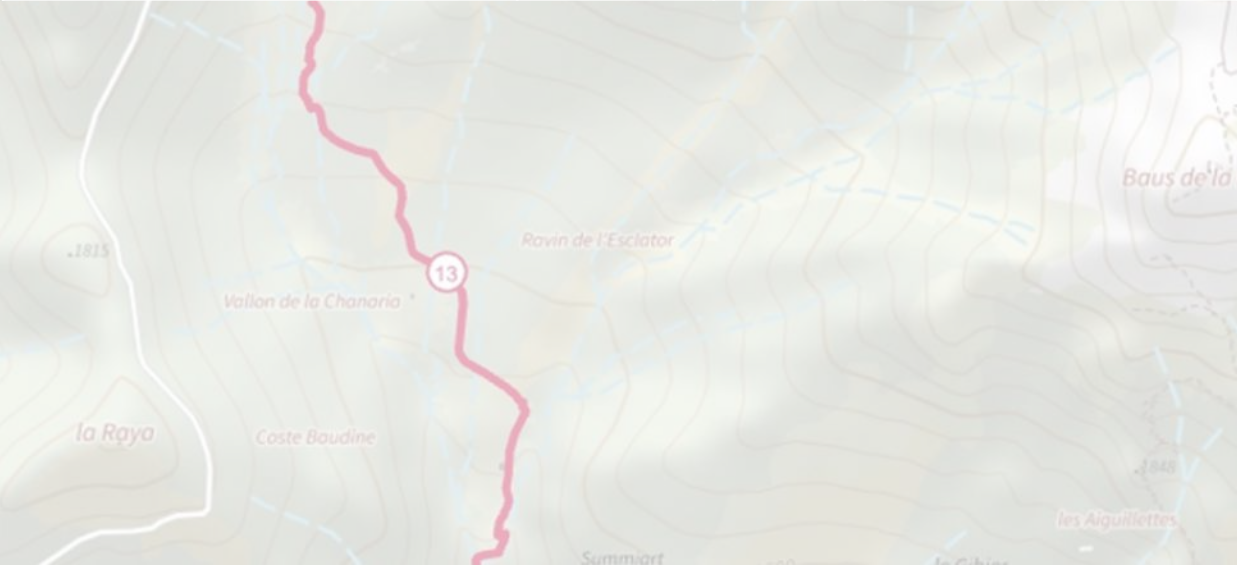


Sur les traces des traditions pastorales



Table des passages

Lieu	Cumul distance	Cumul D+	Altitude	Barrière horaire
Soun Del Pra - Valdeblore	0	0	1300m	9:00
La Roche	3,39 km	60m	1160 m	
Torrent des Millefonds	8 km	1000 m	2022 m	
Ravitaillement des Millefonds	10,15 km	1063 m	2033 m	12:00
Les barches	14,4 km	1093 m	1379 m	
Saint Dalmas	15,2 km	1110 m	1289 m	
Soun Del Pra - Valdeblore	15,8 km	1170 m	1300 m	13:00





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

CHALLENGE TRAIL 06

17^E ÉDITION

// BIOTRAIL

10/03 / BIOT

// TRAIL DES BAOUS

16 et 17/03 / SAINT-JEANNET

// TRAIL DES BALCONS D'AZUR

14/04 / MANDELIÈRE-LA-NAPOULE

// TRAIL DES 4 CANTONS

28/04 / VILLARS-SUR-VAR

// TRAIL L'ESCARÉNOISE

08/05 / L'ESCARÈNE

// MARATHON DE LA VÉSUBIE

18/05 / RODRIGUELLIÈRE

// TRAIL DES MILLEFONTS

01 et 02/06 / VALDELORE

// VALBERG TRAIL

16/06 / VALBERG

// ULTRA-TRAIL® CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

23/06 / SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

// MOUNT CALA TRAIL

30/06 / GRÉOLIÈRES LES NEIGES

// ISOLIENNE TRAIL KV (BONUS)

17/08 / ISOLA

// TRAIL DES ALPES-MARITIMES

15/09 / SOSPEL

// TRAIL DE GORBIO

29/09 / GORBIO

// TRAIL LOU ROUCASSIERO DAU TIGNET

17/11 / LE TIGNET

// TRAIL DU SOLEIL LEVENS

24/01 / LEVENS

RÈGLEMENT ET INFORMATIONS



www.departement06.fr

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06





Temps limite
3h

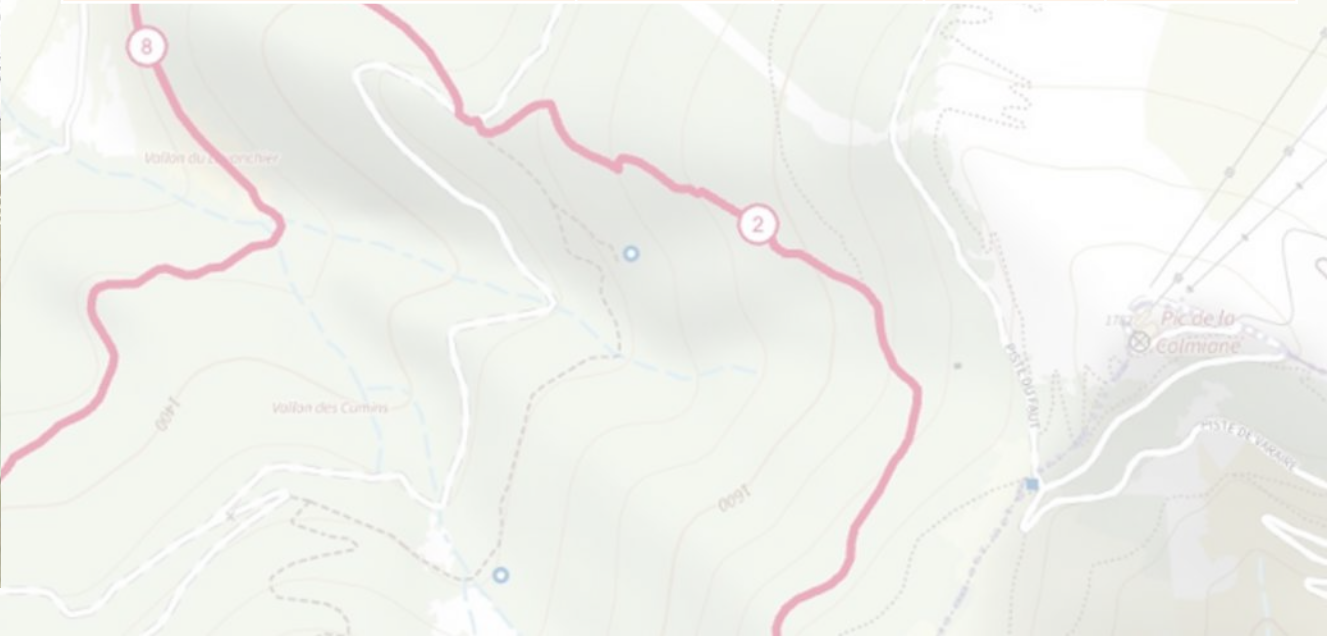
Val de l'Escurier

La forêt et la mer Méditerranée en point vue
Un parcours explosif sur le mythique GR 5



Table des passages

Lieu	Cumul distance	Cumul D+	Altitude	Barrière horaire
Soun Del Pra - Valdeblore	0	0	1300m	9:30
Saint Dalmas	0,65 km	0 m	1285 m	
Col du Varaire	3 km	431 m	1704 m	
Col de la Madeleine	5,18 km	1063 m	2033 m	
Saint Dalmas	5,5 km	676 m	1736 m	
Soun Del Pra - Valdeblore	9,3 km	671 m	1300 m	12:30



Courses enfants

7 à 9 ans, 10 à 11 ans, 12 à 13 ans, 14 à 15 ans



Valdeblore

Heure de départ: **9:35**



Valdeblore

Heure limite: **10:20**

Les Trails des Millefonds, c'est avant tout un évènement à vivre en famille.

Quel enfant ou ado n'a jamais rêvé de faire comme ses parents ?

Ils en ont rêvé, nous l'avons fait! Découvrez nos 4 parcours 100% trail spécialement destinés aux enfants et ados dès l'âge de 7ans

7 à 9 ans

800m et 20m D+

10 à 11 ans

1200m et 40m D+

12 à 13 ans

1500m et 60m D+

14 à 15 ans

3000m et 120m D+

Règlement

Extrait

Le règlement présent sur le site <https://trailsdesmillefonts.com/reglement> reste valide et la seule source de dernier recours pour le participant

Dossard

Les dossards sont à récupérer samedi 10 et dimanche 11 juin à Valdeblore sur le terrain du Soun Del Pra, zone départ/arrivée.
Pour retirer son dossard, chaque coureur devra être en possession de sa carte de retrait de dossard envoyée par mail et d'une pièce d'identité en cours de validité.
Le dossard doit être porté de façon visible pour l'organisation. Il permet de vous identifier sur le parcours. Le dossard devra être attaché par des épingles de suretés (non fournis par l'organisation) ou par une ceinture porte dossard. Le dossard devra être porté devant.
Dans le cas d'un mauvais port du dossard, le coureur pourra, à l'appréciation de la direction de course, se voir imposer une pénalité et aucune contestation ne pourra est faite en cas de dysfonctionnement de la puce qui y est collé.
La puce ne doit pas ni être pliée ni être décollée.

Ravitaillement

L'ensemble des courses se font se déroule en semi-autonomie. L'organisation met en place différents ravitaillements composés nourritures de sucrées, salées, liquides afin de mener à bien votre course. La course Caire Express est la seule qui ne dispose pas de ravitaillement sur le parcours et se déroule en autonomie totale.
Toute assistance en dehors des zones de ravitaillements est strictement interdite et le participant se recevra attribuer une pénalité à l'appréciation de la direction de course.
L'organisation ne fournit pas de gobelet. Chaque coureur devra être en possession son gobelet personnel afin pour pouvoir recevoir les boissons servies sur les ravitaillements.

Contrôle

Chaque coureur possède sur son dossard une puce électronique de chronométrage.
L'organisation met en place différents points de contrôle sur le parcours afin de veiller au bon déroulement de l'épreuve et assurer la sécurité des participants.
Tous les coureurs doivent se présenter au point de contrôle.
L'organisation peut mettre en place des points contrôles manuels et inopinés sur le parcours.

Environnement

Les trails des Millefonts traversent un environnement sauvage et préservé se lequel il convient d'attirer votre vigilance.
Il est formellement interdit de couper les sentiers.
Tout coureur jetant délibérément ses déchets sur le parcours se verra disqualifier immédiatement et refuser sur les épreuves pour les années à venir.
Préserver notre environnement c'est pour le bien de tous ainsi que pour la pérennité de l'évènement.

Respect des bénévoles

Chaque coureur se doit de respecter les bénévoles qui sont présents sur le parcours pour vous.
Les bénévoles ont aussi pour but de veiller au bon déroulement de l'évènement sur le terrain, accompagner votre réussite et faire appliquer les règles afin de préserver l'égalité entre les coureurs. Certains bénévoles sont à même de mettre un participant hors course s'il estime que le règlement n'a pas été respecté.

Barrières horaires

Les barrières horaires ont été calculées afin qu'un maximum de participants puisse franchir la ligne d'arrivée dans des conditions optimums.
Les trails des Millefonts se déroulent pleine montagne et les conditions climatiques pouvant changer brusquement et brutalement, l'organisation veillera à une application stricte des barrières horaires en fonction des conditions du jour.

Les barrières horaires sont là pour votre sécurité.

Aucun coureur ne pourra quitter un point de ravitaillement après le départ des serre-fils.

Règlement

Extrait

Le règlement présent sur le site <https://trailsdesmillefonts.com/reglement> reste valide et la seule source de dernier recours pour le participant

Abandon

Tout coureur souhaitant abandonner devra se présenter à un point de contrôle ou un ravitaillement et le signaler au chef de poste en place.

Le coureur devra remettre son dossard. Il pourra cependant conserver le bon pour la bière et le repas afin de se voir remettre ces derniers sur la zone de départ/arrivée au Soum Dal Pra.

Dans le cas où le coureur souhaite abandonner en plein milieu du parcours (intersection de routes) et se faire rapatrier par ses propres moyens, il devra le signaler par téléphone (appel ou SMS) au PC course. L'abandon peut également se faire depuis l'application LiveRun ou LiveTrail.

Rapatriement

L'organisation met en place sur les points de ravitaillement des navettes afin que les coureurs ayant abandonné puissent rejoindre la zone de départ/arrivée au Soum Dal Pra à Valdeblorc.

Tout coureur utilisant une solution de rapatriement se verra marqué comme abandonné par l'organisation.

Médical et secours

L'organisation met en place un dispositif de secours afin d'assurer la sécurité de l'ensemble des participants.

Tous les coureurs devront se plier aux décisions des équipes de secours et de médicalisation mis en place le jour de l'évènement.

Toute décision des secouristes ou du médecin sur place et sans appel et ne pourra faire l'objet d'un recours auprès du PC course et de l'organisation.

Assistance personnelle

L'assistance personnelle est tolérée sur les points de ravitaillement à raison de 100m avant et 100m après la zone de ravitaillement.

Seuls des coureurs ont accès aux ravitaillements. En aucun cas les assistances personnelles ne sont autorisées à se servir dans les ravitaillements en place.

Toute assistance personnelle en dehors de cette zone est strictement interdite.

Matériel obligatoire

Extrait

Bien que l'organisation mette en place un dispositif de secours et médical sur le parcours, le matériel obligatoire est indispensable sur les parcours du Trails des Millefontes en haute montagne.

Votre matériel obligatoire, votre sécurité Ne le négligez pas

Kit de base pour tous les courses

9km / 16km / 25km / 42km

Gobelet personnel

Couverture de survie (1,40*2m minimum)

Sifflet

Téléphone portable en état de fonctionnement et

utilisable en France (appel et internet)

Réserve alimentaire

Chaussure de type trail

Application LiveRun ou LiveTrail avec un compte actif

En complément pour les courses

16 km/25 km/42km

Veste imperméable (minimum 10 000 schmerber) pour
supporter le mauvais temps en montagne

Bande de contention adhésive (minimum 100cm x
6cm)

Crampons adapter à la pratique du trail running (**UNIQUEMENT 25km et
42km**)



-20% dans votre magasin pour tous les inscrits

2222 Route de Grasse - 06600 Antibes - 04 92 91 79 00

La solution de suivi live numéro 1 la plus plébiscitée par les accompagnants et les coureurs

Qualité, précision et recommandés par les plus évènements trail running internationaux, les Trails des Millefontes font de nouveau confiance à la solution Live Trail® pour le chronométrage, classements et le suivi live des coureurs.

Pour suivre vos coureurs favoris, rien de plus simple, rendez-vous sur

millefontes.livetrail.net

Pour une expérience encore plus riche, chaque coureur aura la possibilité de récupérer gratuitement une vidéo de son passage au sommet du Mont Pépouri et sur la ligne d'arrivée. Le live vidéo sera disponible sur la plateforme Live Trail®

L'application LiveTrail®

OBLIGATOIRE POUR TOUS LES COUREURS

Face aux conditions exceptionnelles de cette édition, l'organisation renforcera son contrôle sur le matériel obligatoire. Nous vous rappelons que l'application LiveTrail® en fait partie.

L'application vous permet

- Rester connecté avec PC course afin de recevoir des notifications push de sécurité ou de course (neutralisation météo, info parcours, annulation en cours de course etc...)
- Déclarer son abandon
- Envoyer un SOS au PC course qui récupérera votre position GPS pour faciliter toute intervention
- Contacter le PC course par téléphone (le numéro du PC course n'est pas inscrits sur les dossards)
- Suivre en direct vos amis



Après course

Ravitaillement - Bière – Limonade – Repas - Douche

L'arrivée de toutes les courses s'effectue au Soun Del Pra à proximité du camping municipal

Pour toutes les courses

1 bière*/** ou limonade** du comté fraîche



Ravitaillement d'arrivée



*Uniquement pour les participants majeurs

Eco cup

Consigne 1€

Pour le 16km / 25km / 42km

Votre repas chaud** d'après course au braséro



Pour l'option repas supplémentaire(s)



Sur présentation du bracelet

**Sur présentation de votre bon attaché au dossard ou bracelet



Douches



Toilettes



Secouristes et médecin

L'organisation

Club Alpin Nice Mercantour

Une organisation 100% bénévole



club alpin français
Nice-Mercantour

Club organisateur



Coordination, développement, sécurité, gestion PC
course



Vos organisateurs

Vincent Hériter (à gauche) et
Benjamin Dekeyser (à droite)

2 personnes seulement pour
vous proposer un évènement
de qualité à la hauteur de vos
souhaits !

Merci à tous nos partenaires qui nous soutiennent chaque année



MÉTROPOLE
NICE CÔTE D'AZUR



***Merci à tous
pour votre
confiance et
bonne course***



The poster features a scenic mountain landscape with a trail runner in the foreground and a rainbow in the background. A banner at the top reads '9KM 16KM FINISHER TRAILS DES MILLEFONTES'. The event title 'Trails des Millefontes' is prominently displayed in large blue letters, with 'Mercantour' underneath. The dates '1er et 2 juin 2024' are shown in white. A list of race distances and elevations is provided on the left: 16Km (1170m D+), 25Km (1880m D+), 42Km (3050m D+), 9Km (680m D+), 4.5Km (1250m D+), and Courses enfants. A quote on the right states 'L'exigence du Mercantour dans un cadre exceptionnel Rendez-vous à 2700m'. The bottom of the poster contains logos for the Metropole Nice Côte d'Azur, Ville de Nice, Alps Outdoor Events, Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, Club Alpin Français Nice-Mercantour, Valdeblore, Département des Alpes-Maritimes, and Impact.

Trails des Millefontes
Mercantour

1er et 2 juin 2024

16Km
1170m D+

25Km
1880m D+

42Km
3050m D+

9Km
680m D+

4.5Km
1250m D+

Courses enfants

L'exigence du Mercantour
dans un cadre exceptionnel
Rendez-vous à 2700m

MÉTROPOLÉ NICE CÔTE D'AZUR
VILLE DE NICE

ALPS OUTDOOR EVENTS
Fédération Française des clubs alpins et de montagne

club alpin français Nice-Mercantour

VALDEBLORE

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES
impact