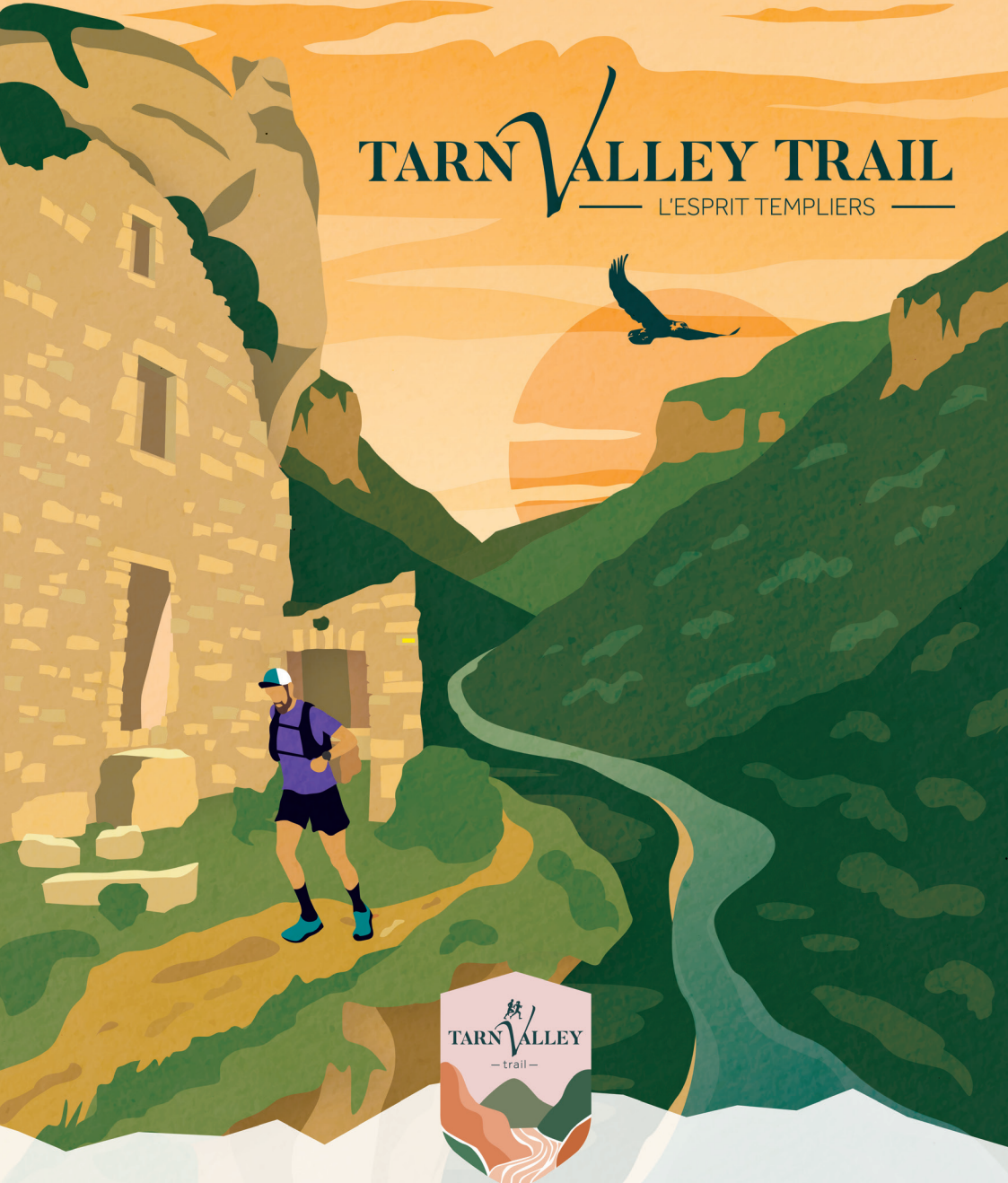


# TARN VALLEY TRAIL

— L'ESPRIT TEMPLIERS —



# ROADBOOK

## La Malène de Proust

DIMANCHE 3 MAI | 54,2 KM ET 2 230 D+

# TARN VALLEY TRAIL

L'ESPRIT TEMPLIERS

# sommaire

## PRÉSENTATION

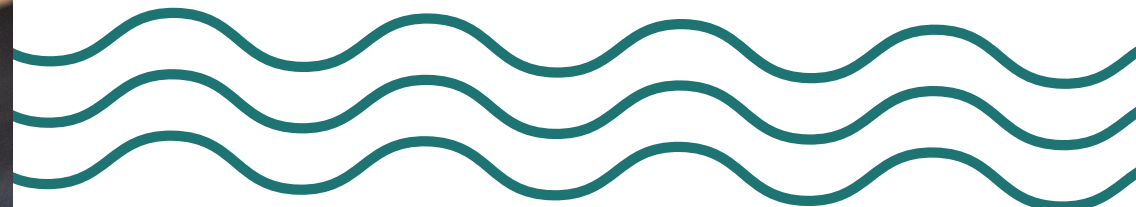
Édito .....	4
Environnement .....	5
Profil La Malène de Proust .....	6   7

## INFOS UTILES COUREURS

Millau : Plan situation .....	9
La Malène : Accès & Zone de départ .....	10
CREA : Zone arrivée .....	11
Informations pratiques .....	12   13
Temps de passage .....	14

## INFOS UTILES ACCOMPAGNANTS

Accompagner un coureur .....	16   17
------------------------------	---------



# La Malène de Proust

Dans l'esprit de la Boffi Fifty organisée dans le cadre des Templiers, la Malène de Proust a trouvé sa place au programme de Tarn Valley Trail lors de la 4<sup>e</sup> édition.

Également dans l'esprit de cette épreuve avec un nombre de coureurs limités pour communier, en parfaite symbiose avec cet environnement exceptionnel offert par ce Grand Canyon du Tarn puis la Vallée du Tarn.

Les 25 premiers kilomètres seront spécifiques à cette course, uniquement en rive gauche du Tarn.

Le parcours débute par 3 km en fond de vallée pour rejoindre le pied de la cote grimpant sévèrement au Roc des Hourtous. De là, belle traversée du plateau pour s'offrir la descente très technique de la Caxe. Une sacrée belle entrée en matière.

Arrivé aux Vignes, le profil s'assagit en suivant la très belle monitrice longeant le Tarn avec passage emblématique à La Sablière, petit hameau isolé uniquement accessible à pied ou par une tyrolienne. Avec vue constante sur les falaises majestueuses du Causse de Sauveterre en rive droite où l'on devine les hameaux accrochés à la roche.

La seconde partie sera proche du tracé des 3 autres épreuves de Tarn Valley Trail (Marathon, 100 km et 100 miles) à savoir un cheminement sur les corniches du Causse Noir, tout en balcon pour admirer les petits villages nichés dans la vallée (Liaucous, Mostuéjols, Boyne...) avec passage au hameau perché de Caylus, puis La Cresse et Paulhe. Pour une arrivée par les quais du Tarn, les ruelles de la vieille ville et enfin la salle théâtrale René Rieux.



## Environnement



### Un territoire naturel d'exception à préserver

La Tarn Valley Trail se déroule au cœur du Parc national des Cévennes, du Parc naturel régional des Grands Causses, et au sein de zones classées Natura 2000. Les parcours empruntent le GR736 et traversent des zones sensibles.

Merci de rester strictement sur les sentiers balisés et de respecter les parcelles privées. Votre vigilance est essentielle pour préserver ce territoire unique.



### Partager le territoire avec respect

La circulation s'effectue sur des routes étroites et sinueuses, merci de faire preuve de prudence lors de vos déplacements.

Nous vous demandons également de **respecter la tranquillité des habitants des villages** traversés par les courses.

Afin de limiter votre impact environnemental, **nous vous encourageons à privilégier le covoiturage.**

# La Malène de Proust



La Malène  
Départ



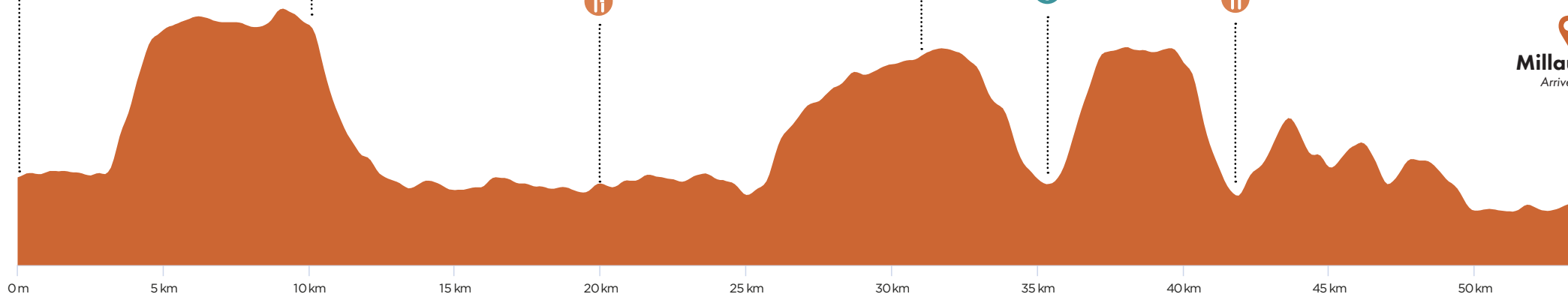
La Sablière



Puech Margue



Paulhe



La Caxe  
**ASSISTANCE  
INTERDITE**

La Sablière  
**ASSISTANCE  
INTERDITE**

Puech Margue  
**En nature**  
Point GPS : 44.1751 | 3.1645

**Accès :**  
Uniquement accessible à pied  
ou à vélo

**Prudence :**  
La route du Sonnac et les  
pistes environnantes sont  
interdites à la circulation.

La Cresse  
**ASSISTANCE  
INTERDITE**

Paulhe  
**Vieille halle**  
Point GPS : 44.1519 | 3.1027

**Parking :**  
Carrefour de la route  
de Millau-Plage à 50 m  
du ravitaillement,  
et Stade d'Aguessac

**À voir :**  
Le musée de la cerise



# Infos utiles Coureurs

TARN VALLEY TRAIL  
L'ESPRIT TEMPLIERS

# MILLAU Plan de situation



## CRÉA

Salle René Rieux & Cour du Créa

Point GPS : 44.0985 | 3.0794

Arrivée de toutes les courses

Espace repas, buvette & Boutique

Podium & Remise des récompenses

## Maison de la Région

Pôle retrait dossards

Point GPS : 44.0997 | 3.0816

Vendredi 1<sup>er</sup> mai de 12H à 20H

Samedi 2 mai de 10H à 20H

Les épingles ne sont pas fournies.

# LA MALÈNE

## Accès & Zone départ



## Navettes

Uniquement si vous avez réservé une place dans la Navette Millau pour accéder au départ.

**Dimanche 3 mai | 4H45**

Départ Millau - Av. Pierre Sébard  
Arrêt La Malène (48) - Route de la Canourgue à 2 mn à pied du lieu de départ.



# CREA

## Zone arrivée

**Jeune Montagne**  
Stand Aligot saucisse

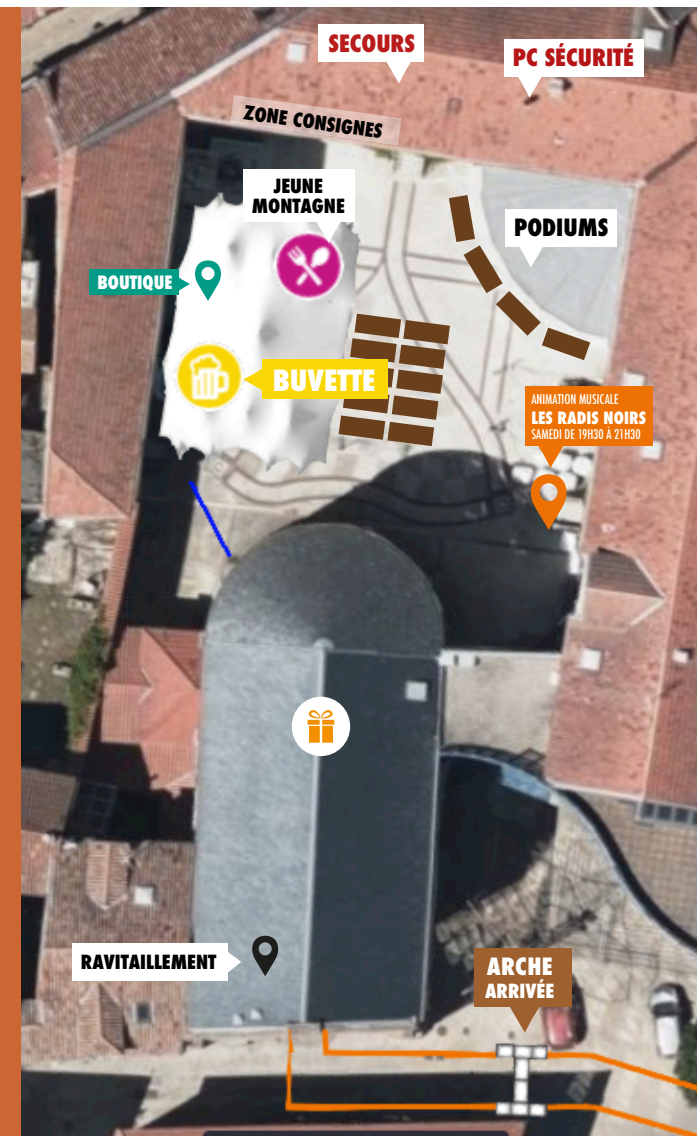
**Boutique**  
Épicerie fine locale

**Buvette Snack**  
Découvrez la bière la Templière et des produits locaux à déguster.

**Podiums**  
Remise des récompenses dans l'auditorium.

**Cadeaux finishers**  
Distribution de la médaille et du gilet finisher sur la scène, salle René Rieux.

**Ravito arrivée**  
Dans la salle René Rieux



# Vagues de départ

Le départ se fera en deux vagues :

- 6h40 : Dossard 3001 à 3250
- 7h00 : Dossard 3251 à 3500
- 7h20 : Dossard 3501 à 3725

## Ravitaillement produits NÄAK

### La Sablière, Puech Margue et Paulhe

Boisson & Produits énergétiques :  
Gaufre

### Exemples d'autres produits que vous pouvez retrouver sur nos ravitaillements :

Biscuits sucrés et salés, Bananes, Compotes, Fromage, Pain...  
Eau plate, eau gazeuse Quézac, Cola des Templiers...

## Accès douche

Des douches sont à votre disposition au Complexe sportif de la Maladrerie.

Point GPS : 44.09194 | 3.07982

### Horaires :

Samedi et dimanche de 8h à 20h

## Consignes

### SAC PERSONNEL

(Uniquement pour les coureurs qui ont réservé une place dans la navette.)

Dépôt : Dimanche 3 mai | LA MALÈNE

Retrait : MILLAU | Cour du CREA  
à partir de 10h

## Abandon

Afin de faciliter votre prise en charge et d'éviter toute recherche inutile, tout coureur doit impérativement :

- Remettre son dossard au prochain ravito ou à une équipe de secours
- Prévenir le PC course en cas d'urgence : 06 84 69 38 17

## Podium

### Dimanche 3 mai à 15H

Auditorium CREA | Millau

Seront récompensés les trois premiers hommes et femmes du scratch, et de chaque catégorie.

## Aligot saucisse

Des repas seront proposés à la vente à votre arrivée au CREA

**Aligot & Saucisse**  
Coopérative Jeune Montagne

## Matériel conseillé

En complément de votre dossard incluant le numéro de secours et votre puce de pointage à présenter à chaque poste de contrôle, voici le matériel recommandé pour chaque course. Ce matériel pourra être rendu obligatoire en fonction des conditions météorologiques.

- Téléphone portable
- Câble de recharge ou batterie complémentaire
- Réserve en eau de 1L
- Gobelet 15 cl
- Éco-assiette
- Votre propre ravitaillement
- Couverture de survie (220 cm x 140 cm)
- Lampe frontale + Piles ou câble de recharge
- Sifflet de secours
- Bande de strapping (6 cm x 80 cm)
- Veste de pluie avec capuche, imperméable et respirante (taille adulte)
- Pantalon de pluie imperméable (taille adulte)
- Vêtement manches longues thermique (taille adulte)
- Casquette et/ou tour de cou



## Charte du *trailer*

- Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est fragile et sensible
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les stands de ravitaillement.
- Respecter l'intégralité du Règlement.
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
- La population locale vous accueille, remerciez-la : un sourire et un petit bonjour suffisent.

# Temps de passage

Lieu	KM	Temps de passage	Services	Assistance	Barrière horaire
La Caxe	10	7h45 - 9h30	🚰	✗	
La Sablière	19,9	8h25 - 11h10	🚰 🍴	✗	
Le Rozier	25,5	8h55 - 12h05			12h15
Puech Margue	31,9	9h25 - 13h35	🚰 🍴	✓	Déroutage 13h40 BH 14h
La Cresse	36,3	9h55 - 14h20	🚰	✗	
Paulhe	42,6	10h50 - 16h20	🚰 🍴	✓	Déroutage 16h BH 16h20
Millau	54,3	11h40 - 18h15	🚰 🍴	✓	

TARN VALLEY TRAIL  
L'ESPRIT TEMPLIERS

## Infos utiles Accompagnants



# Accompagner un coureur

Scanner pour suivre l'itinéraire



Suivez scrupuleusement le tracé affiché. N'utilisez pas les suggestions alternatives de l'application qui pourraient vous diriger vers des routes non autorisées par l'organisation.

Départ **La Malène**  
Point GPS : 44.30100 | 3.32038



## Paulhe

Point GPS : 44.1519 | 3.1027  
🚗 15 km | 18 mn

## Le Rozier

Point GPS : 44.1912 | 3.2054  
🚗 23 km | 30 mn

## Arrivée Millau

Point GPS : 44.0985 | 3.0794  
🚗 7 km | 11 mn

## STATIONNEMENT À L'ARRIVÉE

La circulation et le stationnement seront interdits autour de la zone d'arrivée : Bd de Bonald, bd Sadi Carnot, place des Halles, rue Clausel de Coussergues, rue Fernand Candon, rue de l'Ancienne Commune, rue des Jacobins, rue Haute, rue du Voultre, rue Désiré Mazars.

## Ravitaillements avec assistance autorisée :

**Vous pourrez y attendre votre coureur afin de l'assister et passer un moment avec lui.**

- Respecter les zones autorisées au public.
- Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes.
- Soutenir tous les trailers : la valeur de l'encouragement ne doit pas être en relation avec la valeur du coureur.
- Respecter les bénévoles : n'oubliez pas qu'ils sont là avant tout pour les trailers.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- Rouler doucement sur la route : la course est longue et les possibilités de voir les coureurs sont nombreuses.



# Tarn Valley Trail

« Un trail harmonie, poétique et indépendant. »

2 & 3 MAI 2026

[www.tarnvalleytrail.com](http://www.tarnvalleytrail.com)

NOUVEAUTE  
2026



100 km | 4656 m+

## Intégrale des Gorges du Tarn

Samedi 02 mai - 06H40

Départ : Quézac  
Arrivée : Millau



42 km | 1750 m+

## Marathon des Gorges du Tarn

Samedi 02 mai - 09H05

Départ : Saint Rome de Dolan  
Arrivée : Millau



18 km | 639 m+

## Voie Unique

Samedi 02 mai - 18H25

Départ : Saint-Georges  
de Luzençon  
Arrivée : Millau



53 km | 2200 m+

## La Malène de Proust

Dimanche 03 mai - 06H40

Départ : La Malène  
Arrivée : Millau



24 km | 1282 m+

## Montcrestro

Dimanche 03 mai - 07H

Départ : La Cresse  
Arrivée : Millau