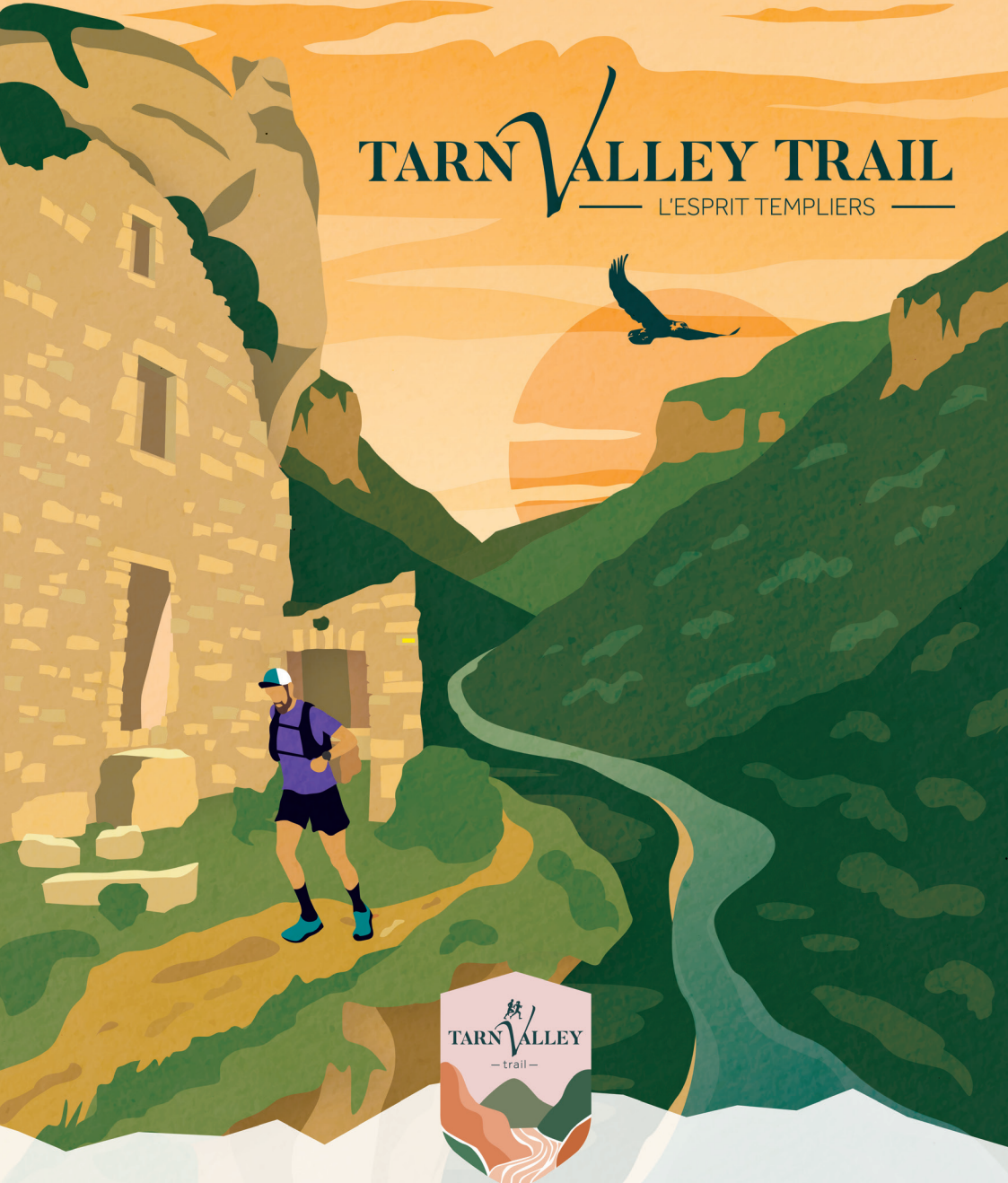


TARN VALLEY TRAIL

— L'ESPRIT TEMPLIERS —



ROADBOOK

La Montecresto

DIMANCHE 3 MAI | 23,8 KM ET 940 D+



TARN VALLEY TRAIL

L'ESPRIT TEMPLIERS

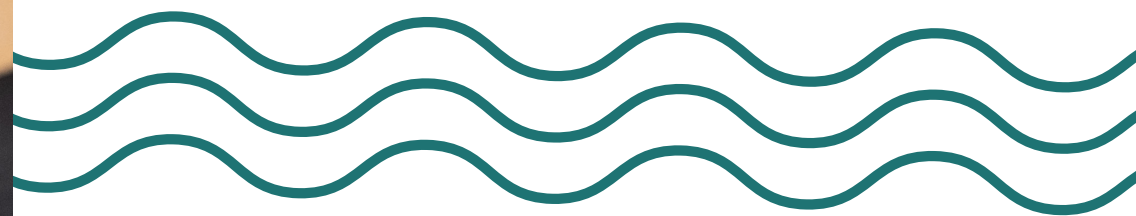
sommaire

PRÉSENTATION

Environnement	4
Édito & Profil La Montecresto	5

INFOS UTILES

Temps de passage.....	6
La Cresse : Accès & Zone de départ	7
Millau : Plan situation	8
CREA : Zone arrivée	9
Informations pratiques.....	10 11





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 Montecresto

Fidèle à notre démarche, on ne lance une nouvelle distance que si on lui trouve un joli nom de course, la Montecresto vient donc enrichir le programme de Tarn Valley Trail en 2026.

L'histoire de ce nom est simple, tout à fait par hasard, notre regard a glissé sur le mot Montecristo. Ainsi avec un départ à La Cresse, il n'y avait plus qu'à modifier légèrement ce joli mot en Montecresto.

La Montecresto sera donc créée le dimanche matin, sur une distance de 24 km, un départ sur le pont de La Cresse (comme ce qui est déjà le cas à Quézac et La Malène).

L'idée est d'offrir une distance accessible à tous et toutes avec une jauge fixée à 450 dossards. Soit 24 km et 959 de D+.

Après avoir étalé le peloton sur les bords du Tarn, les coureurs attaquent la montée du Causse en 2 paliers pour se hisser au Pinet puis sur les hauts de La Cresse pour avaler la dure bosse du Roc Pointu.

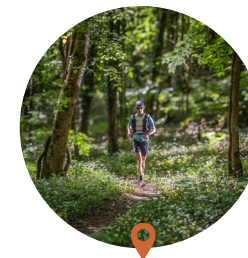
De là, la vallée en surplomb, les concurrents empruntent un grand classique, la monotrace longeant les falaises de La Cresse jusqu'à la Croix de Paulhe.

Puis l'épreuve met le cap vers le Dévezou et le départ de la descente technique du Plouc pour plonger vers le Mas de Trauque et une arrivée identique aux autres courses.

LE PARCOURS



La Cresse
Départ



Bepaumes

La Cresse

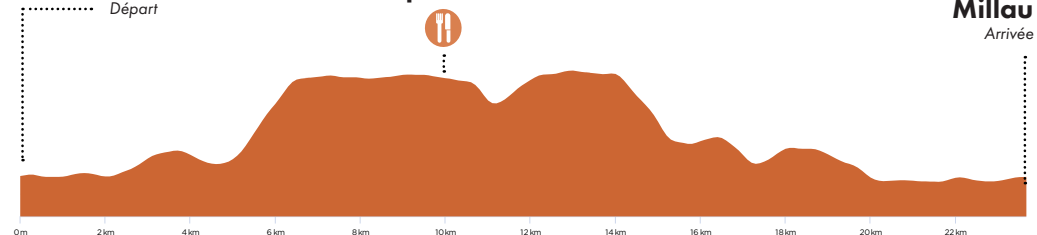
Point GPS : 44.2740 | 3.2162

Accès :

Uniquement en navette
Aucun stationnement dans ce village.

Bepaumes
ASSISTANCE
INTERDITE

Millau
Arrivée

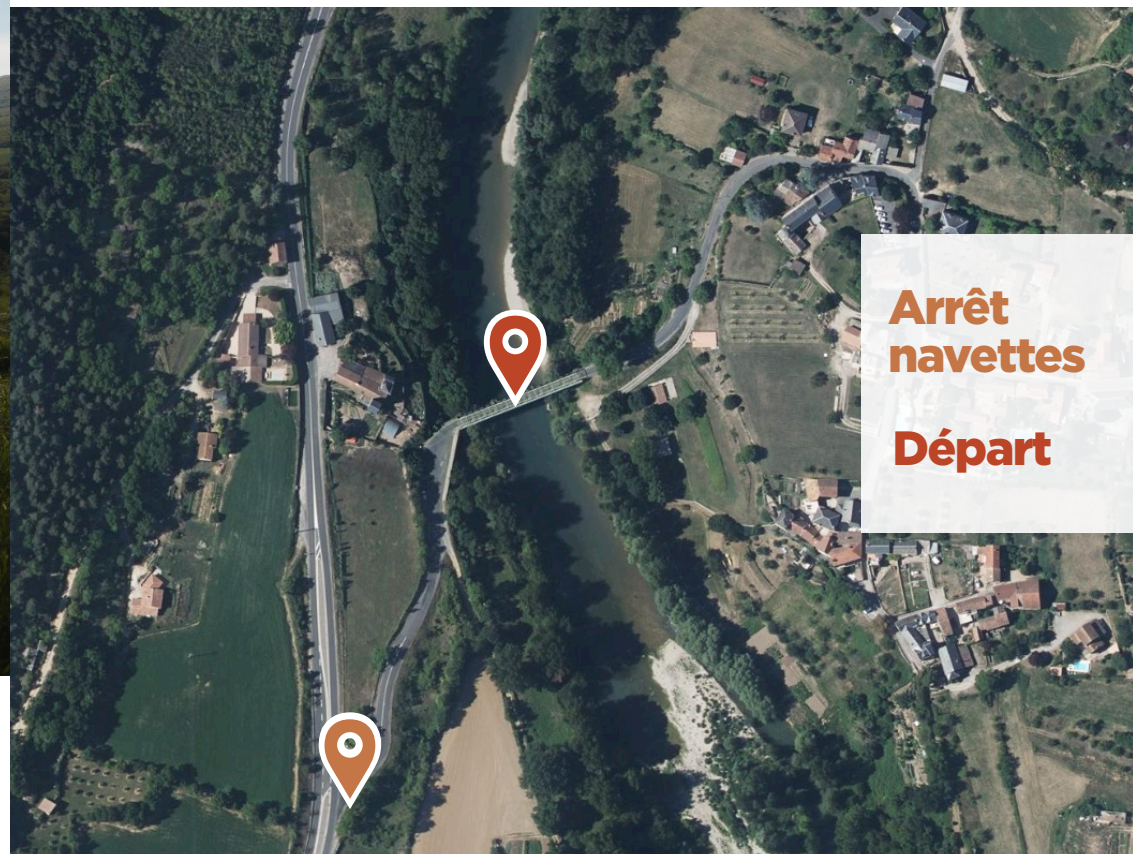


Infos utiles









LA CRESSE

Accès & Zone départ



Temps de passage

Lieu	KM	Temps de passage	Services	Assistance	Barrière horaire
Betpauemes	10,4	7h45 - 9h40	 		
Millau	24,4	8h40 - 13h25	 		

Navettes

Obligatoire pour se rendre sur le départ.

Dimanche 3 mai | 5H45

Départ Millau - Av. Pierre Sémard
Arrêt La Cresse (12)
2 mn à pied du lieu de départ.

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

Espace Capelle

Retrait des cadeaux coureurs au sein du centre commercial

Point GPS : 44.10029 | 3.08149

(cellule en face de Running Conseil)

Stands Trail en collaboration avec Running Conseil

Mise en place d'un salon avec plusieurs exposants.

Maison de ma Région

Pôle retrait dossards

Point GPS : 44.0997 | 3.0816

Vendredi 1^{er} mai de 12H à 20H

Samedi 2 mai de 10H à 20H

Aucun retrait de dossard à La Cresse.

Les épingles ne sont pas fournies.

CRÉA

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 sur la scène, salle René Rieux.

Ravito arrivée
Dans la salle René Rieux



Vagues de départ

Le départ se fera en deux vagues :
- 7h00 : Dossard 4001 à 4250
- 7h20 : Dossard 4251 à Fin

Ravitaillement produits NÄAK

Betpaumes

Produits énergétiques : Boisson & 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

Aucun sac personnel ne sera récupéré à la Cresse. Si vous souhaitez laisser un sac personnel, vous devrez le laisser au Pôle Consigne le samedi à partir de 13h dans la Cour du Créa.

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 11H

Auditorium CREA | Millau

Seront récompensés les trois premiers hommes et femmes du scratch, et le(la) premier(e) de chaque catégorie

Arrivée

Buffet ravitaillement

Possibilité d'acheter des repas sur place : **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
- Réserve en eau de 1L
- Gobelet 15 cl
- Éco-assiette
- Votre propre ravitaillement
- Couverture de survie (220 x 140 cm)



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.



Tarn Valley Trail

« Un trail harmonie, poétique et indépendant. »

2 & 3 MAI 2026

www.tarnvalleytrail.com

NOUVEAUTE
2026



100 KM | 4425 m D+



44,5 KM | 1763 m D+



18,2 KM | 638 m D+



54 KM | 2187 m D+



23,8 KM | 940 m D+

Intégrale des Gorges du Tarn

Samedi 02 mai - 06H40

Départ : Quézac
Arrivée : Millau

Marathon des Gorges du Tarn

Samedi 02 mai - 09H05

Départ : Saint Rome de Dolan
Arrivée : Millau

Voie Unique

Samedi 02 mai - 18H25

Départ : Saint-Georges de Luzençon
Arrivée : Millau

La Malène de Proust

Dimanche 03 mai - 06H40

Départ : La Malène
Arrivée : Millau

Montcresto

Dimanche 03 mai - 07H

Départ : La Cresse
Arrivée : Millau