

Trail des 3 Pics 2026

Consignes aux coureurs

TRAIL des 3 PICS

28 JUIN 2026

ARBAS • HAUTE-GARONNE

www.les3pics.fr

PARCOURS ADAPTÉ

XL	L	M
34 km D+2200	22 km D+1400	

S
10 km
D+500

Course des Oursins

Nouveau parcours !

chullanka UTMB WORLD SERIES QUALIFIER **M**

Occitanie **Arbas foyer rural** **Salaisons des Pyrénées** **AU RÉFECTOIRE** **FROMAGERIE LA COTE CAZALAS** **ESTRAT**

ATTENTION

Pour prendre en compte les conditions météorologique de cette dernière semaine, nous avons procédé aux changements suivants:

- **Modification de parcours sur la XL**
(départ inchangé à **5h30**)
- **Changement d'horaires**

Départ **L: 8h**

Départ **M: 9h**

Départ **S: 10h**

Nouveau Parcours XL	4
Le parcours	4
Points fraîcheur	4
Carte	5
Parking	6
Retrait des dossards	9
Café de bienvenue - Pour la XL Seulement	9
Départs	9
Barrières horaires - T3P XL	10
Pointage	10
Ravitaillements	11
Matériel obligatoire	12
Numéro de secours pendant la course	13
Abandon	13
Assistance aux autres concurrents	13
A l'arrivée - La Buvette T3P	14
A l'arrivée - La Boutique T3P	14
A l'arrivée - Restauration Food Trucks	14
Résultats	14
T3P XL et L: Pour voir les coureurs	14
WC	16
Douche	16
Récupération	16
Trail des Oursons	17
Que faire à Arbas en attendant les coureurs	17
Protection de la Faune et de la Flore	18
Gestion des déchets	18
Profils des Courses	19

Nouveau Parcours XL

Le parcours

Nous avons décidé de changer le parcours de la XL en diminuant la distance et le dénivelé.

Nous passons à **45 km** (au lieu de 56km), et à **2700md+** (au lieu de 3800md+)

Par ailleurs, le parcours emprunte plus de zones boisées et moins de passage en crête. L'altitude maximum passe à **1667m** (au lieu des 2210m).

Points fraîcheur

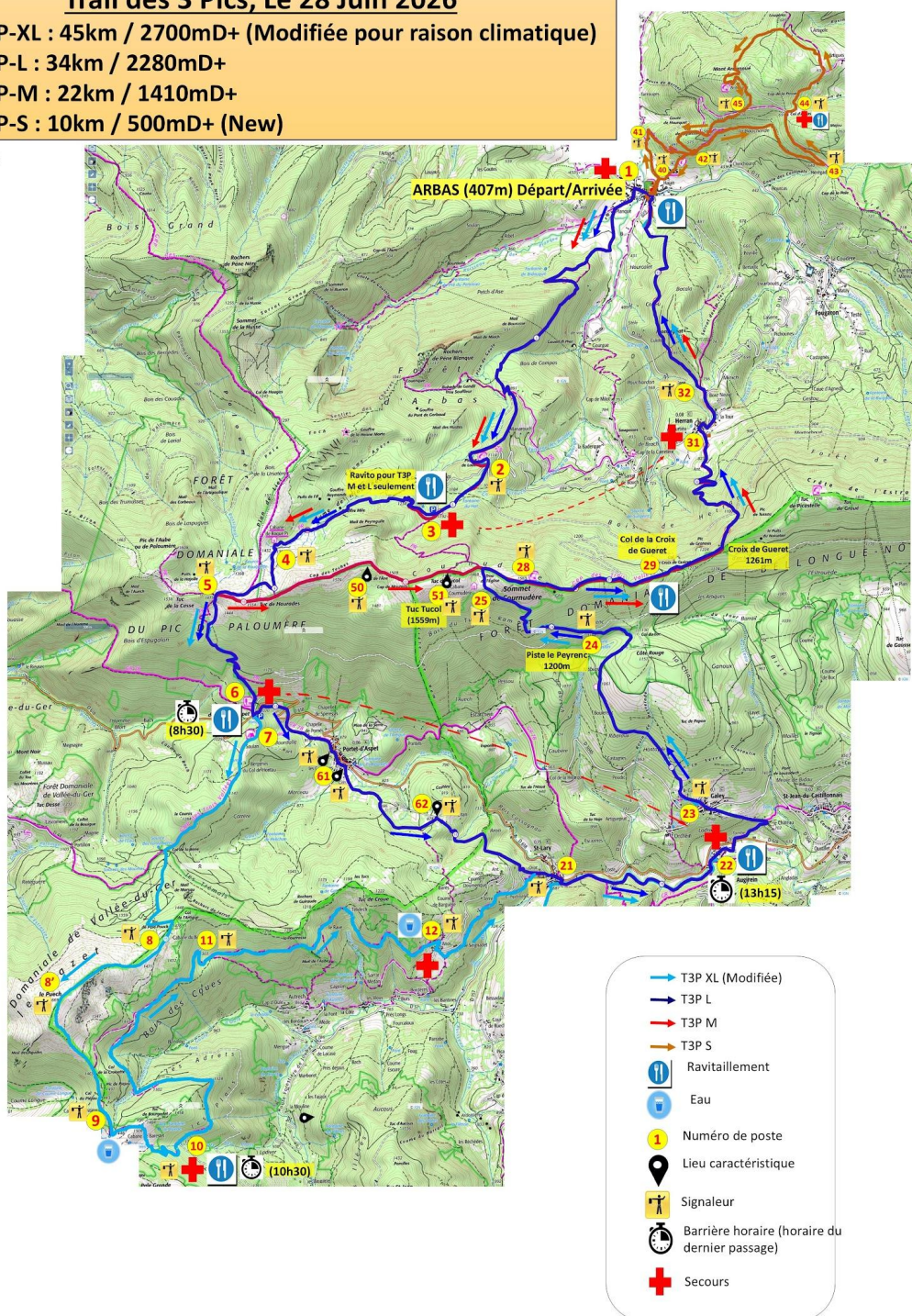
Le parcours proposera plus de points fraîcheur (cf. carte) ce qui vous permettra de vous rafraîchir régulièrement sur le parcours.

Carte

Trail des 3 Pics, Le 28 Juin 2026

- T3P-XL : 45km / 2700mD+ (Modifiée pour raison climatique)
- T3P-L : 34km / 2280mD+
- T3P-M : 22km / 1410mD+
- T3P-S : 10km / 500mD+ (New)

Version 0.4



Parking

Le village d'Arbas sera **fermé au stationnement**

- **Parking voitures :**

Un parking **sera dédié** aux coureurs de la **XL**, nommé **P1**.

Les coureurs des courses **L, M et S** seront dirigés vers le parking **P2** à partir du hameau Barat.

Veillez respecter ces indications scrupuleusement, vous serez nombreux, le village est petit, les places sont chères donc soyons disciplinés !

Et privilégiez le co-voiturage !

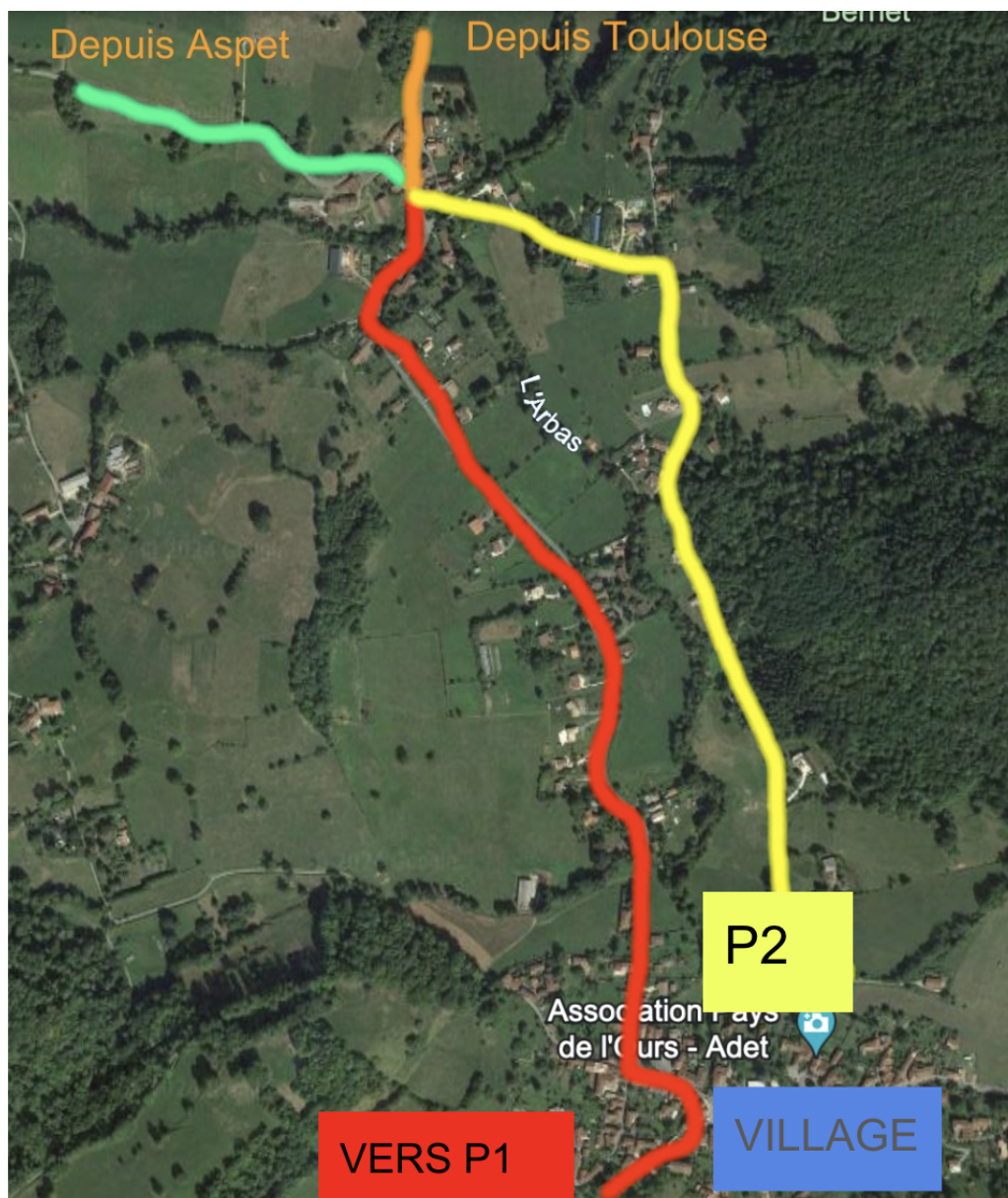
- **Parking Camping-cars :** Une zone au **P1** vous sera **dédiée**

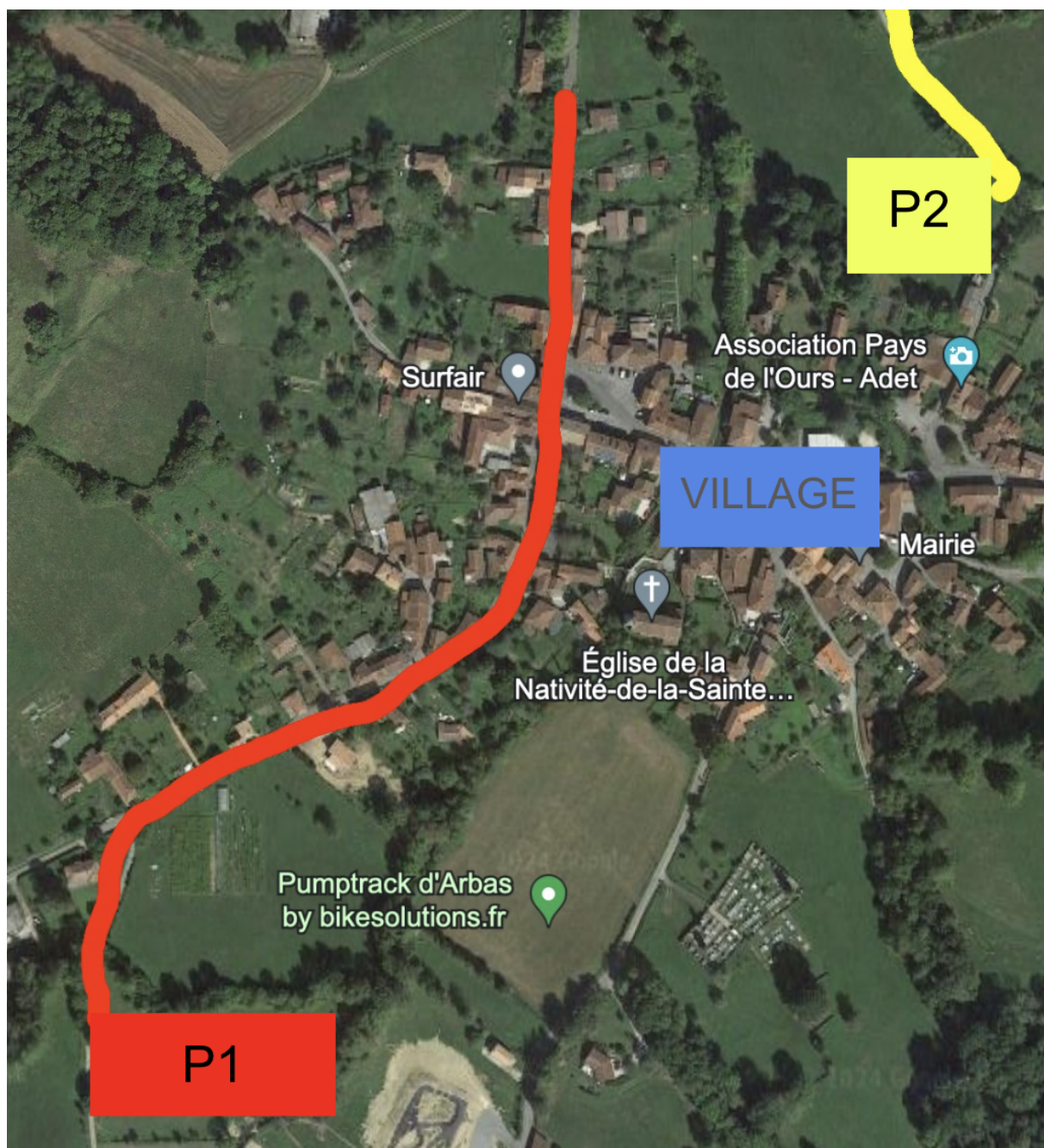
Merci de vous garer en optimisant la place. L'organisation se réserve le droit de venir vous demander de vous re-garer si nous estimons que votre stationnement n'est pas optimal.

Camping :

Une aire pour planter les tentes sera disponible. **Veillez vous adresser aux organisateurs.**

- **L / M / S :** Coordonnées GPS P2: <https://goo.gl/maps/gk1DbjF4ssUocbBT9>
- **XL :** Coordonnées GPS P1: <https://goo.gl/maps/FTU8uSSFFYamNRCu8>





Retrait des dossards

IMPORTANT : Seuls les coureurs ayant présenté une licence FFA (ou équivalent) ou un PPS à jour pourront prendre le départ.

Le retrait des dossards se fera à la Mairie d'Arbas

- **Samedi**

Toutes courses, entre 16h et 19h00

- **Dimanche**

XL	L	M	S	Oursons
Entre 4h30 et 5h15	Entre 6h00 et 7h45	Entre 6h00 et 8h30 (Attention, départ de la L à 8h)	Entre 8h45 et 9h45 (Attention, départ de la M à 9h)	Entre 14h et 14h45

Café de bienvenue - Pour la XL Seulement

A partir de 4h30, un café de bienvenue vous sera proposé à la mairie d'Arbas.

Départs

ATTENTION - CHANGEMENT D'HORAIRE

XL	L	M	S	Oursons
5h30	8h	9h	10h	15h00

Barrières horaires - T3P XL

- **Poste 6: Col du Portet d'Aspet :**
 - heure limite d'arrivée: 8h30
 - heure limite de départ : 8h35
- **Poste 10: Ravitaillement Piste d'esplas:**
 - heure limite d'arrivée : 10h30
 - heure limite de départ : 10h40
- **Poste 10: Augirein :**
 - heure limite d'arrivée: 13h15
 - heure limite de départ : 13h20

Une navette gèrera les personnes hors course à ces postes.

La navette vous amènera à Arbas en optimisant les trajets par rapport au nombre de personnes. Vu les distances entre Arbas et le secteur Augirein, **il peut y avoir des temps d'attente, que nous essayerons de minimiser.**

Pas de barrière horaire pour les autres courses.

Pointage

T3P XL : Des points de chronométrage intermédiaires avec des raquettes seront effectués au col des Passagers, au Piejau et à Augirein. **Ne pas oublier de vous faire “biper” à ces points.**

T3P L : Des points de chronométrage intermédiaires avec des raquettes seront effectués au col du Portet d'Aspet et à Augirein. **Ne pas oublier de vous faire “biper” à ces points.**

T3P M : Des points de chronométrage intermédiaires avec des raquettes seront effectués au col des Passagers. **Ne pas oublier de vous faire “biper” à ces points.**

T3P S : Pas de pointage intermédiaire. **Pas de suivi live.**

Suivi live

Uniquement pour XL / L / M: **Suivi live pour ces 3 courses: [ici](#)**

Ravitaillements

ATTENTION: MERCI D'APPORTER VOTRE Gobelet pour le ravitaillement.

Les ravitaillements sont constitués:

- Liquide: eau plate et gazeuse, sirop, coca
- Solide: Tucs, cacahuètes, pastèques, bananes, saucisson, fromage, abricots secs, chips et des compotes de pommes (sur certain seulement)

- **T3P XL :**

5 ravitaillements :

- Col du Portet d'Aspet (poste 6) – **km 11** – Liquide et Solide
- Point d'eau au point 9 (Fontaine du Mouchet) - **km 18**
- Piste d'Esplas (poste 10) - **km 20** – Liquide et Solide
- Augirein - **km 31** - Liquide et Solide
- Point d'eau au poste 24 - **km 36**
- Col de la Croix de Guéret - **km 40** - Liquide et Solide
- Point d'eau à Herran - **km 43**

ATTENTION: Faites le plein d'eau au Portet d'Aspet, à la Piste d'Esplas et à Augirein.

- **T3P L :**

4 ravitaillements :

- Fontaine de l'Ours – **km 6** – Liquide et Solide
- Col du Portet d'Aspet – **km 11** – Liquide et Solide
- Augirein – **km 18** – Liquide et Solide
- Col de la Croix de Guéret - **km 26** - Liquide et Solide

ATTENTION: Faites le plein d'eau au Portet d'Aspet et à Augirein.

- **T3P M :**

2 ravitaillements:

- Parking de la Fontaine de l'Ours – **km 6** – Liquide et Solide

- Col de la Croix de Guéret - **km 16** - Liquide et Solide

• **T3P S :**

1 ravitaillement:

Col d'Arbas - **km 5** - Liquide et Solide

MERCI DE JETER VOS DÉCHETS DANS LES POUBELLES !

Matériel obligatoire

Avec ces fortes chaleurs, prenez vos précautions !

XL et L	M	S
Téléphone 2l d'eau Couverture de survie Veste coupe-vent type gore-tex Sifflet Gobelet Bâtons autorisés Ravitaillement Casquette	Téléphone 1l/1,5l d'eau Couverture de survie Veste coupe-vent type gore-tex Sifflet Gobelet Bâtons autorisés Ravitaillement Casquette	Téléphone 0,50 l/1l d'eau Couverture de survie Gobelet Bâtons autorisés Casquette

La préfecture a exigé un contrôle aléatoire des sacs. Ne pouvant le faire au départ, nous avons convenu de procéder à un **contrôle aléatoire à l'arrivée**.

Si le matériel obligatoire est manquant, le coureur sera disqualifié.

Numéro de secours pendant la course

A enregistrer dans votre téléphone. Ces numéros seront également sur les dossards.

Bertrand (Secteur Arbas / Cornudère): 06 78 68 91 78

Erwan (Secteur Portet d'Aspet / Augirein): 06 08 56 30 76

112 pour le numéro d'urgence

Abandon

Tout abandon doit être signalé aux signaleurs, aux secouristes ou à la **direction de course**. La personne qui abandonne devra remettre son dossard à l'organisation. Pour les personnes qui ne souhaitent pas être prises en charge par l'organisation, vous devrez signer une décharge auprès des bénévoles.

La navette de rapatriement sera disponible au départ de Portet d'Aspet, de l'Herbe Soulette et à Augirein. Demandez le responsable de secteur pour l'organisation du rapatriement.

Vu les distances entre Arbas et le secteur Augirein, il peut y avoir des temps d'attente, que nous essayerons de minimiser.

Suite à la demande de la préfecture, il vous sera demandé de signer, auprès des bénévoles, une décharge si vous décidez de rentrer par vos propres moyens.

Assistance aux autres concurrents

Tout concurrent doit porter assistance à une personne en danger. En cas de constatation d'un accident ou d'un blessé, vous devez prévenir le plus vite possible les secours et/ou les signaleurs les plus proches.

A l'arrivée - La Buvette T3P

Une bière vous est offerte à l'arrivée de chaque course.

CB acceptée

Afin de ne pas utiliser des verres en plastique, nous servirons les boissons dans des verres réutilisables. Nous ne demandons pas de consigne, **nous vous faisons confiance!**

Merci de nous ramener les gobelets après utilisation.

A l'arrivée - La Boutique T3P

Vous trouverez nos t-shirts, casquettes et autres produits.

CB acceptée

A l'arrivée - Restauration Food Trucks

Au village, sous la halle, vous aurez de quoi vous restaurer, pour vous et vos proches, auprès de différents food trucks.

Résultats

Votre dossard sera équipé d'une puce. Les résultats seront disponibles sur le site de notre partenaire [Chrono-Start](#) très rapidement après la course.

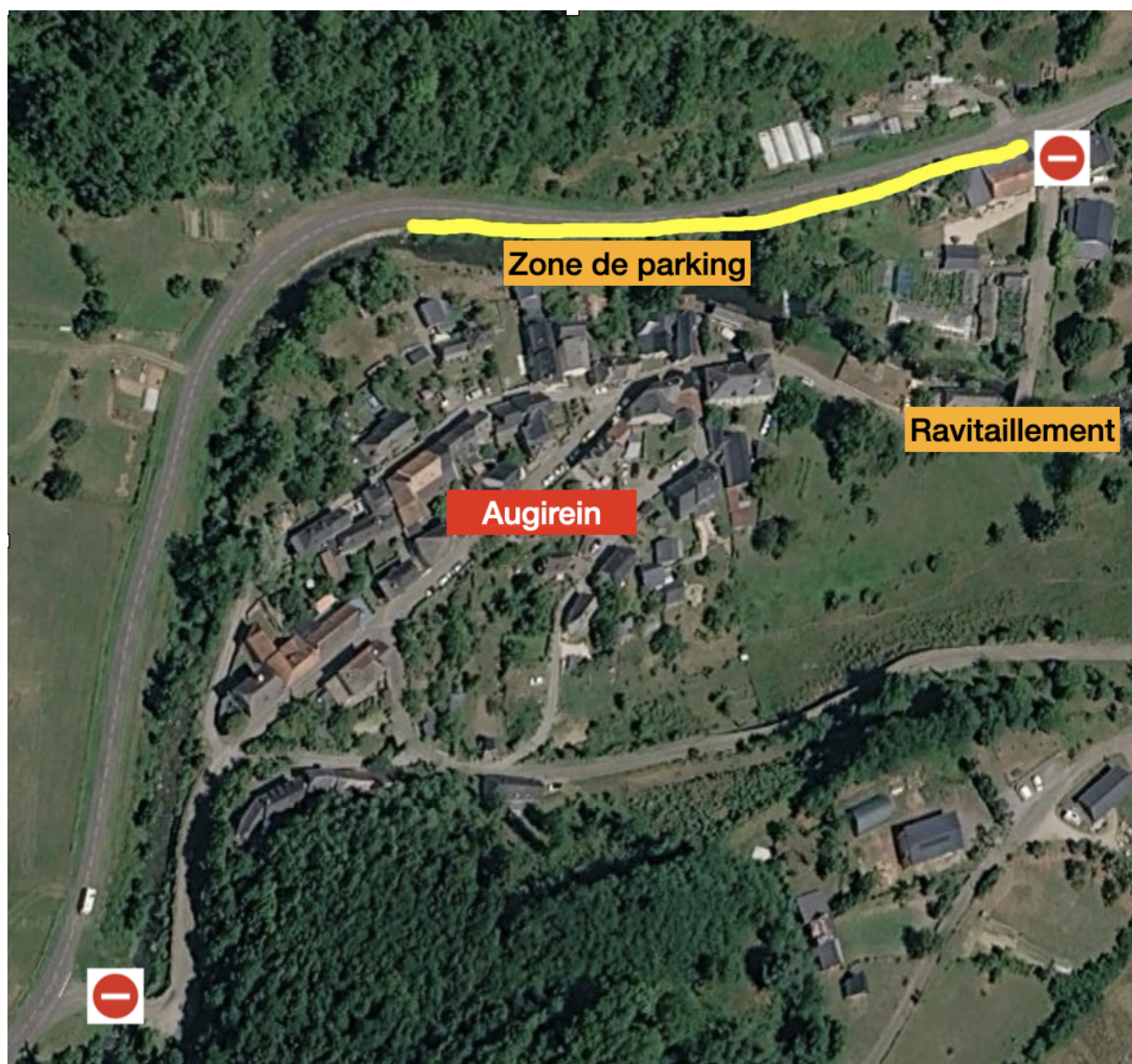
T3P XL et L: Pour voir les coureurs

2 possibilités de voir les coureurs sur le parcours du XL et du L :

- [Col de Portet d'Aspet](#)
- [Augirein](#)

A Augirein, il sera **interdit de rentrer dans le village** avec votre véhicule. Une aire de stationnement sera réservée sur la D618, à droite en descendant du col du Portet d'Aspet.

Merci de respecter cette consigne pour ne pas bloquer les habitants du village.



WC

Des toilettes chimiques seront à votre disposition au village et sur les parkings.

Des WC pour personnes à mobilité réduite sont disponibles à la mairie (voir l'organisation).

Merci de respecter les lieux et les personnes qui nous font la gentillesse de prêter leur champ !!

Douche

Un jet d'eau sera à votre disposition le long de la rivière. Merci de n'utiliser que du savon, **pas de gel douche.**

La rivière sera également disponible à volonté !

Récupération

Des massages récupération jambes seront possibles. Deux partenaires seront présentes, Carine Delbaere (<https://www.facebook.com/carine.masseuse.equin.canin>) et <https://www.espacehorsdutemps.fr> .

Les tarifs:

- 15 euros récupération jambes
- 20 euros massage assis (dos, bras, mains et crâne)

Trail des Oursons

Un mini-trail pour les enfants se déroula l'après-midi dans le village d'Arbas, avec un départ à 15h00.

Ce mini trail sera encadré par des adultes. Il n'y aura pas de chronométrage ni de classement. Les inscriptions (gratuites) se feront à partir de 14h à la mairie. Un goûter sera organisé par le Foyer Rural d'Arbas à l'issue de la course.

Que faire à Arbas en attendant les coureurs

A Arbas, vous pouvez profiter de la rivière, mais aussi du Pump Track, un régal pour les enfants !



Protection de la Faune et de la Flore

Le parcours du Trail des 3 Pics emprunte des sentiers où des espèces sont protégées.

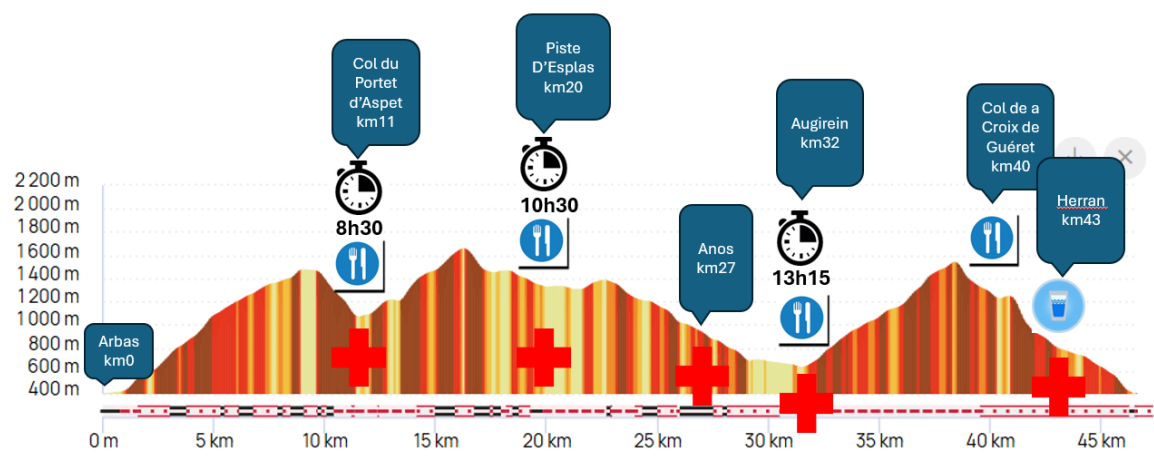
Restez bien sur les sentiers balisés pendant la course !

Gestion des déchets

Des poubelles seront à disposition sur le village. Merci de respecter le recyclage.

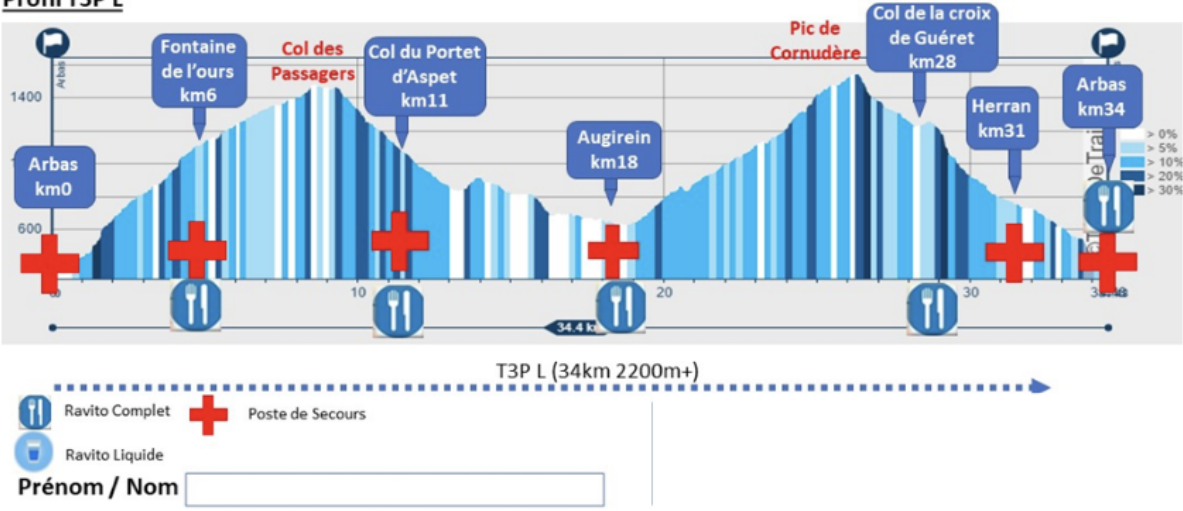


Profils des Courses

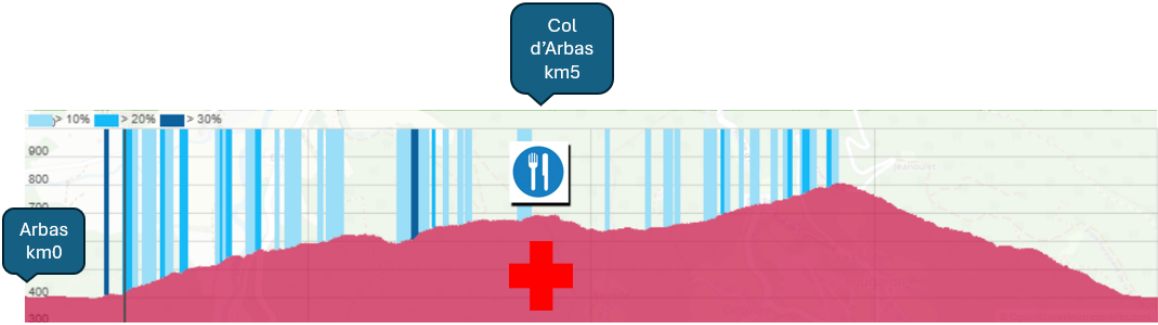
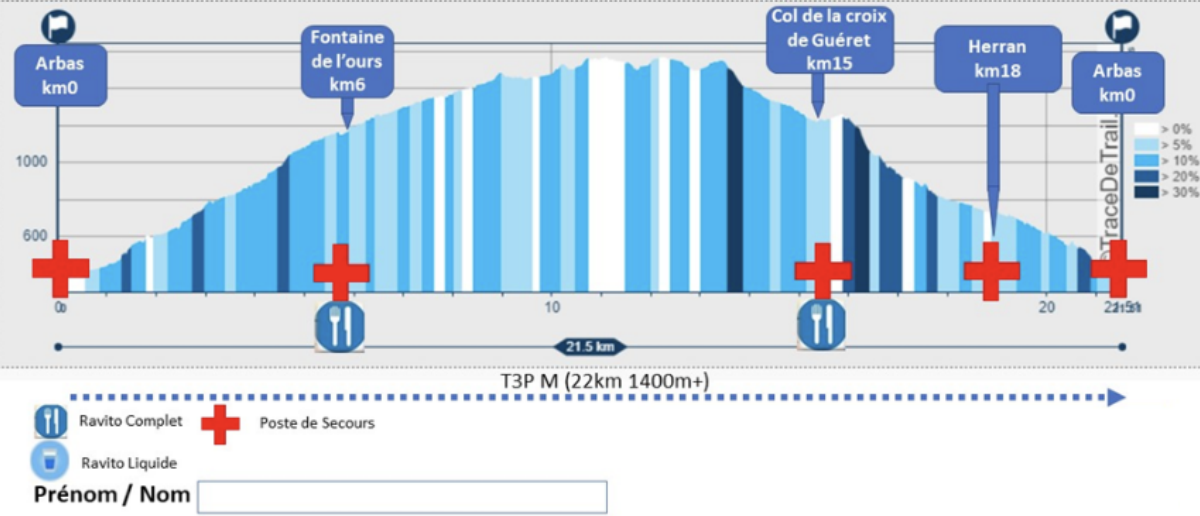


Profil XL

Profil T3P L



Profil T3P M



Profil T3P S