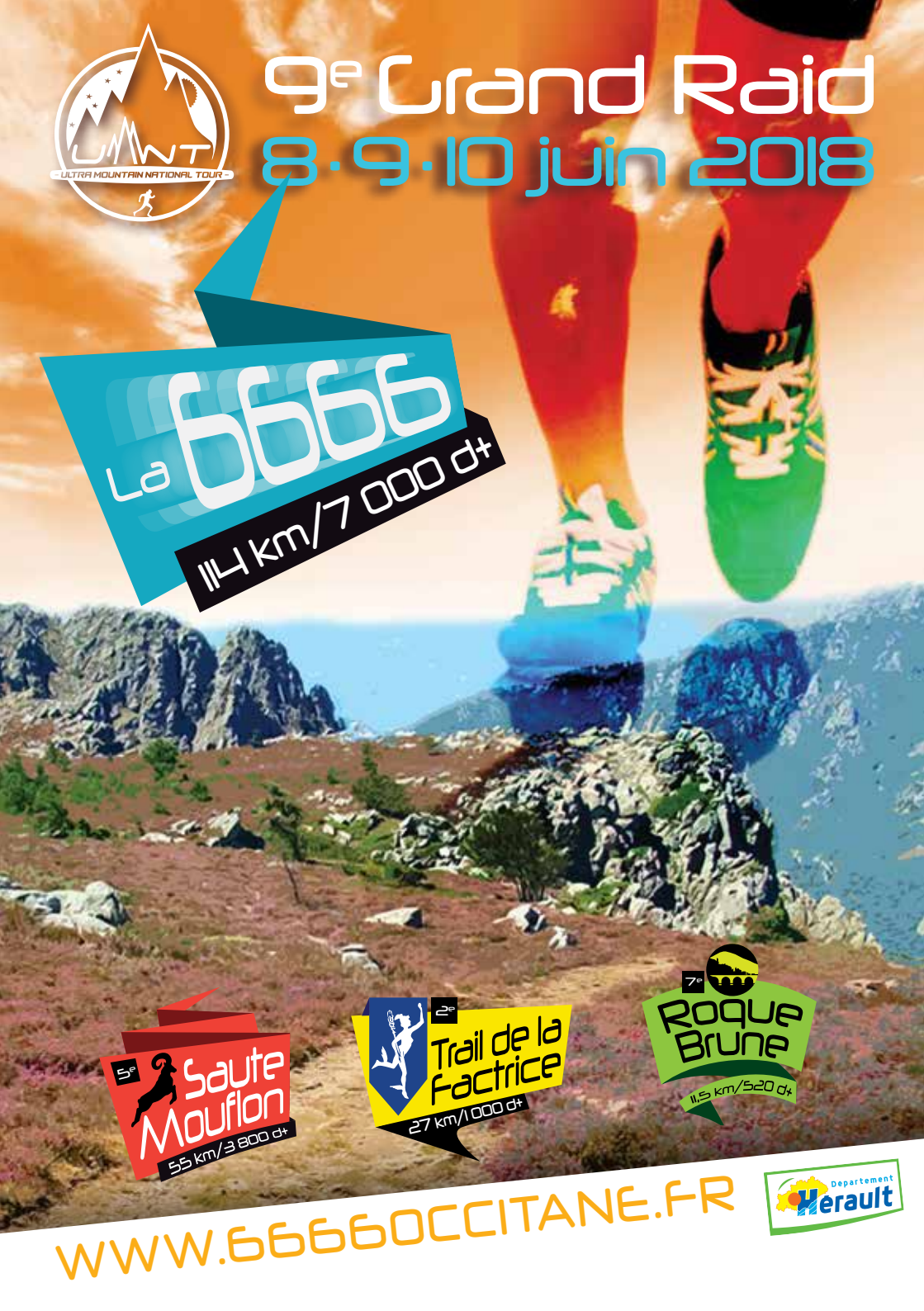

UMNT
ULTRA MOUNTAIN NATIONAL TOUR
9e Grand Raid
8·9·10 juin 2018
La 6666
114 km/7 000 d+
5e Saute Mouflon
55 km/3 800 d+
2e Trail de la Factrice
27 km/1 000 d+
7e Roque Brune
11,5 km/520 d+
WWW.6666OCCITANE.FR
Departement Herault

DECATHLON Béziers

S'ENGAGE

- ✓ SATISFAIT OU SATISFAIT
- ✓ PRIX BAS TOUS LES JOURS
- ✓ PLUS DE 70 SPORTS DIFFÉRENTS
- ✓ DES EXPÉRIENCES SPORT UNIQUES
- ✓ UNE ÉQUIPE PASSIONNÉE
- ✓ UN PROGRAMME FIDÉLITÉ PROCHE DES SPORTIFS

9e Grand Raid 8 • 9 • 10 juin 2018

La 6666
114 km/7 000 d+

édito 2018

Chers trailers et passionnés de course nature,

Vous allez vivre l'édition 2018 d'une épreuve du Grand Raid 6666. De 11 à 114 km, de 500 à 7 000m+, les sentiers vous conduiront à travers garrigue et massif montagneux, au cœur d'un espace préservé, le Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

Pour cette aventure dans le monde sauvage du Caroux, les chanceux que vous êtes devront néanmoins faire face à des difficultés qui n'auront d'égal que leur préparation sérieuse. Le défi est de taille, rehaussé par la beauté des lieux, un vrai challenge que je vous souhaite de relever avec succès.

Rappelez-vous bien que : « qui veut aller loin ménage sa monture », restez prudent un temps, soyez en accord avec vous-même et prenez autant de plaisir à mener votre bout de chemin que toute l'équipe de l'association 6666 Occitane en a eu à préparer cette 9e édition.

Soyez fous ! Mais pas trop !

Antoine Guillon,

vainqueur du Grand Raid de la Réunion 2015 et champion de l'Ultra Trail® World Tour 2015.

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT

Au contact de la nature héraultaise

Avec le Grand Raid 6666, c'est toute la fierté de notre département qui est en haut de l'affiche. L'excellence sportive avec Antoine Guillon, ambassadeur sportif de l'Hérault, la faune et la flore uniques du Caroux, les paysages montagneux, la douceur de vie méditerranéenne. Le tout sur un week-end vitaminé. S'il s'agit du premier ultra trail d'Occitanie, ce rendez-vous est surtout l'occasion de découvrir les coulisses de notre département, pour courir en pleine nature, selon son niveau et à son rythme. Le Département est très impliqué dans la promotion des sports de pleine nature et soutient ces manifestations qui allient performances sportives et harmonie avec l'environnement.

Du 8 au 10 juin, la petite diagonale des fous héraultaise attend tous les mordus de trails, mais aussi les familles avec d'autres courses comme la Saute Mouflon, le trail de la Factrice ou la Roquebrune. Un rendez-vous à ne pas manquer pour allier plaisir et esprit sportif.

Kléber Mesquida,

Président du Conseil départemental de l'Hérault

PAYS HAUT-LANGUEDOC ET VIGNOBLES

Les 9 et 10 juin prochains, les Montagnes du Caroux deviennent le terrain de jeu de coureurs venus de tous les horizons. Ces sportifs courageux vont vivre de beaux et parfois durs moments dans de splendides paysages.

Afin de mieux vous faire découvrir ce fabuleux terrain de jeu, l'**Espace Trail Montagnes du Caroux** vous proposera dès l'été 2018 des circuits permanents de trails, des ateliers d'entraînement et un km vertical. Si les Montagnes du Caroux peuvent être assez techniques, n'ayez crainte : nos experts locaux vous ont concocté des sentiers accessibles au plus grand nombre.

Ce territoire est aussi un concentré d'activités au climat très favorable : de la pêche au canyon, de la via ferrata à la spéléo, de la sortie nature à la course d'orientation, de la descente VTT au saut à l'élastique, sans oublier l'escalade et la randonnée, il y en a pour tous les goûts.

Le pôle de pleine nature «Montagnes du Caroux» a été élaboré en concertation avec les acteurs locaux et avec l'animation et la coordination du Pays Haut Languedoc et Vignobles. Il est mis en œuvre par les communautés de communes Grand Orb et du Minervois au Caroux en Haut Languedoc ainsi que par le Parc naturel régional du Haut-Languedoc. Il est fortement soutenu par l'Europe, le département, Hérault Tourisme et Hérault sport.

Les événements sportifs et en particulier la 6 666, en contribuant au développement de la notoriété du territoire, participent aussi pleinement à son développement économique.

Nous vous souhaitons une très bonne course!

Jean Arcas,
Président du Pays Haut-Languedoc et Vignobles,
Vice-président du Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES GRAND ORB

Bravo !

Le Grand Raid 6666 est un évènement incontournable pour les adeptes de sports nature.

Avec plus de 1 000 participants attendus, cette 9ème édition prouve l'engouement croissant pour les activités de pleine nature. Notre Communauté de communes en s'inscrivant dans le Pôle pleine nature « Les Montagnes du Caroux », va étoffer son offre d'activités notamment le Trail, le canoë, l'escalade et la randonnée.

Avec ses quatre courses, le Grand raid 6666 contribue avec succès à ce projet. Il fait partie des évènements phares de notre beau territoire.

Les élus de Grand Orb se joignent à moi pour souhaiter à tous les participants une course inoubliable. Dans un environnement exceptionnel et préservé, vous pourrez vivre une aventure humaine unique.

Je tiens également à saluer l'investissement remarquable de tous les bénévoles, ils sont plus de 200, et l'engagement d'Antoine Guillon, fidèle ambassadeur de notre belle région. Ils mettent tout en œuvre pour que ce rendez-vous soit une nouvelle fois un grand succès.

Bonne course à tous !

Antoine Martinez,
Président de la Communauté de communes Grand Orb
Maire de Bédarieux

COMMUNE DE ROQUEBRUN

Roquebrun, petite commune de 620 habitants, est fière et honorée d'accueillir, cette année encore, ces 4 belles courses dont la notoriété nationale et internationale n'est plus à faire.

Amis sportifs, vos efforts continus et répétés d'entraînement trouvent ici leur aboutissement et leur récompense. Le relief accidenté de notre beau territoire, les difficultés que vous allez rencontrer vous permettront le dépassement de vous-même. Soyez en d'ores et déjà félicités.

De nombreux bénévoles sont heureux de participer à l'organisation et au soutien de ces belles épreuves sportives et de vous permettre de découvrir notre beau village au passé médiéval, son jardin méditerranéen où vous admirerez les agaves, orangers et autres succulentes mais aussi nos vins d'Appellation d'Origine Contrôlée Saint Chinian – Roquebrun.

Bon séjour parmi nous,
bonne chance et bon courage à toutes et à tous les concurrents.
Vive l'édition 2018 et vive le sport.

Michel Bordenave,
1er adjoint au Maire de Roquebrun

COMMUNE DE ROSIS

Le Caroux terre d'aventure de la commune de Rosis

À l'occasion du déroulement de la 6666 occitane prochainement, découvrez au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, profondément entaillé par les gorges d'Héric, l'imposante masse abrupte du Caroux et de l'Espinouse qui culmine à 1090 m. C'est la montagne dans toute sa splendeur, le domaine des randonneurs et des grimpeurs, du mouflon et de l'aigle royal. Pendant deux jours cette course proposée par Antoine Guillon et son équipe sillonnera le territoire de la commune de Rosis, des gorges d'Héric aux gorges de Colombières, qui se prête parfaitement à la pratique sportive et à la découverte de la faune et de la flore.

Le hameau de Douch au pied du plateau, petit trésor patrimonial avec ses ruelles tout en charme – promeneurs et randonneurs en font leur base de départ – permet lors de la visite de la « Maison du mouflon et du Caroux » à l'intérieur du village, d'obtenir toutes les informations touristiques concernant le territoire et celui de la communauté des communes des Monts de Lacaune et de la montagne du Haut-Languedoc.

Comme les années précédentes, la commune met à disposition des chapiteaux à Douch pour accueillir les participants et un point de ravitaillement à la salle polyvalente de la mairie de Rosis à Andabre.

Nous souhaitons plein succès à cette épreuve sportive de qualité internationale.

Jacques Mendès,
Maire de la commune de Rosis

PROGRAMME

9e Grand Raid 2018

VENDREDI 8 JUIN

09:00 - 22:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Accueil bénévoles, coureurs élite, journalistes*
10:00 - 22:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Remise dossards toutes courses*
10:00 - 22:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Inscription sur place** Roquebrune + Trail de la Factrice*
10:00 - 22:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Stands partenaires, courses*
17:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Accueil bénévoles corps médical + Dokever*
18:00	ROQUEBRUN	Mairie	*Présentation des élites*
19:00 - 21:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Repas d'avant-course*

SAMEDI 9 JUIN

04:30 - 05:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Remise dossards** Grand Raid 6666*
05:45 - 06:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Briefing et Départ** Grand Raid 6666*
05:45 - 07:15	LAMALOU-LES-BAINS	Place de la Mairie	***Remise dossards** Saute Mouflon*
06:00	ROQUEBRUN	Pont sur l'Orb	*Départ navettes **Saute Mouflon***
07:00	LAMALOU-LES-BAINS	Place de la Mairie	*Arrivée navettes **Saute Mouflon***
07:15 - 07:30	LAMALOU-LES-BAINS	Place de la Mairie	***Briefing et Départ** Saute Mouflon*
07:00 - 08:45	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Inscriptions et remise dossards** Trail de la Factrice*
09:00 - 22:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Marché de producteurs, stands partenaires, courses*
11:20	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivée 1ers** Trail de la Factrice*
13:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Podiums** Trail de la Factrice*
13:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivée 1ers** Saute Mouflon*
15:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivées derniers** Trail de la Factrice*
16:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Podiums** Saute Mouflon**, inscriptions et remise dossards** Roquebrune*
17:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	*Musique de Selectaïoli*

17:45 - 18:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Briefing et Départ Roquebrune + randonnée***
18:50	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivée 1ers Roquebrune***
20:00	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivée derniers Roquebrune, podiums Roquebrune***
20:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivées 1ers Grand Raid 6666***
21:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivées derniers Saute Mouflon***
DIMANCHE 10 JUIN			
Toute la nuit	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Arrivées Grand Raid 6666***
11:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Podiums Grand Raid 6666***
13:30	ROQUEBRUN	Esplanade Farret	***Dernières arrivées Grand Raid 6666*** *et clôture du weekend*

COURSE

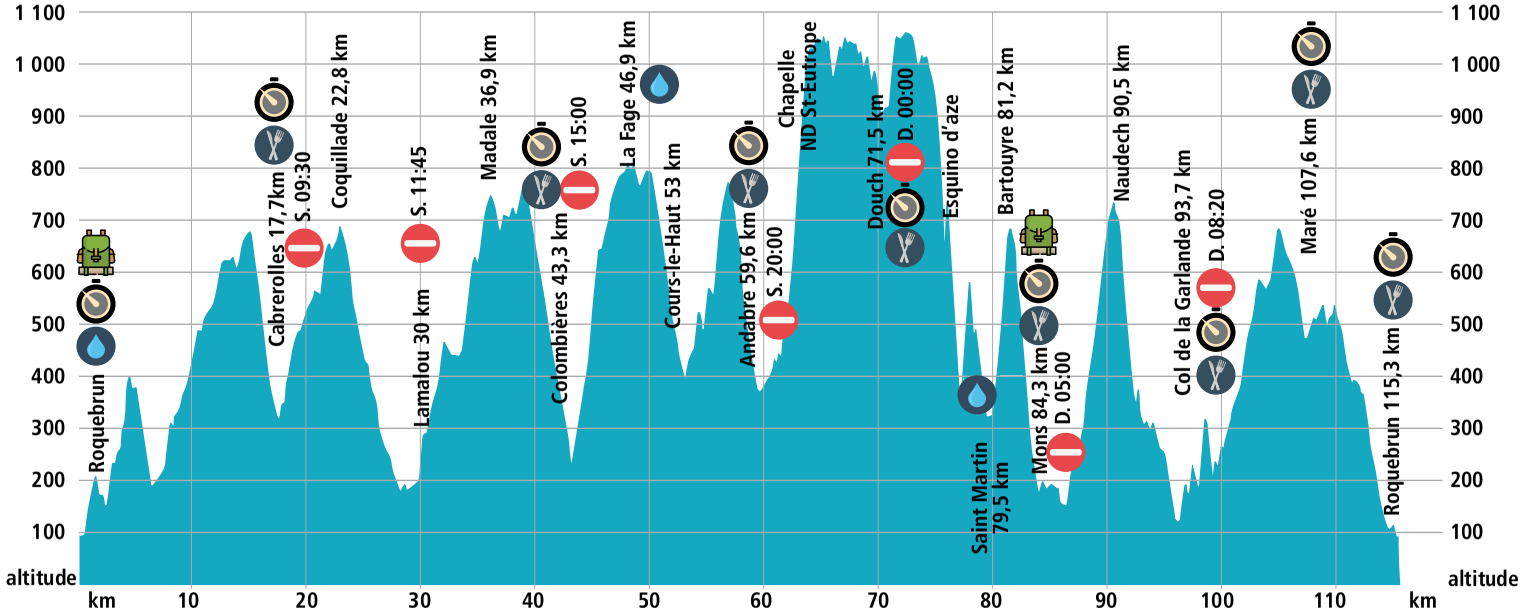
La 6666 114 km/7 000 d+

Le Grand Raid 6666

Estimation temps de passage

Base-vie
Eau
Ravito
Barrière horaire

	Cumul distance Km	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Type ravito	Jour	+ rapide	Jour	+ lent	
Roquebrun	0	85	0	0		09/06	06:00	09/06	06:00	
Saint Nazaire de Ladarez	6,5	180	420	320		09/06	06:35	09/06	07:25	
Cabrerolles	17,7	320	1010	750		09/06	07:40	09/06	09:30	
Pic de la Coquillade	22,8	700	1370	820		09/06	08:05	09/06	10:20	
Saint Michel de Mourcaïrol	25	420	1435	1100		09/06	08:20	09/06	10:50	
Lamalou-les-Bains	30	220	1495	1390		09/06	08:45	09/06	11:45	
Madale	36,9	694	2165	1575		09/06	09:35	09/06	13:25	
Colombières s/Orb	43,3	270	2355	2185		09/06	10:20	09/06	15:00	
La Fage	46,9	750	2890	2210		09/06	11:05	09/06	17:00	
Cours-le-Haut	53	380	2975	2670		09/06	11:35	09/06	18:00	
Portail de Roquandouïre	57,5	671	3440	2555		09/06	12:20	10/06	20:00	
Andabre	59,5	370	3445	3165		09/06	12:30	09/06	20:00	
Sommet *chrono*	64,2	1025	4165	3215		09/06	13:25	09/06	22:30	
Douch	71,5	1050	4222	3580		09/06	14:10	10/06	00:00	
La Trappe	76,9	350	4805	4540		09/06	15:05	10/06	02:00	
Saint Martin de l'Arçon	79,5	310	5075	4840		09/06	15:40	10/06	03:00	
Col de Bartouyre	81,2	695	5465	4885		09/06	16:10	10/06	04:00	
Mons *Base-Vie*	84,3	180	5545	5435		09/06	16:35	10/06	05:00	
Pic de Naudech	90,5	750	6120	5475		09/06	17:55	10/06	07:00	
Col de la Garlande	93,7	300	6225	6020		09/06	18:15	10/06	08:00	
Vieussan	96,2	150	6290	6260		09/06	18:30	10/06	08:30	
Gours	103,3	580	7075	6575		09/06	19:25	10/06	10:30	
Lou Caïre / Maré	107,6	505	7300	6900	type marathon	09/06	19:50	10/06	11:20	
Roquebrun	115,3	85	7460	7460	Repas	09/06	20:30	10/06	13:30	



CAROUX

Planté majestueusement dans le nord ouest de l'Hérault, le massif du Caroux dresse ses contreforts granitiques vers le ciel, l'atteignant presque de ses pointes acérées. Découpé en gorges sinueuses propices au canyoning, flanqué de falaises aménagées pour l'escalade, pourvu d'un large plateau où filent les groupes de mouflons.

Sauvage à souhait, le Caroux est l'harmonie du minéral et du végétal. Vu de loin, il semble impraticable, pourtant en s'approchant, le visiteur découvre une multitude de sentiers ancestraux, taillés à main d'homme pour le commerce ou la culture, un vaste réseau qui conduit aux plus surprenantes vues qu'il soit donné de contempler. En randonnant ou en courant, on ne peut être qu'émerveillé par ces ravins profonds, par ces pierriers ou ces pics insaisissables, ces cascades et ces rencontres furtives avec un animal.

C'est naturellement un lieu privilégié pour s'exercer au trail, de par la rudesse du terrain, l'incessant changement de relief, la technicité des traces. L'aménagement et la signalétique permettent de s'y engager, avec toujours une notion de semi auto suffisance indispensable. C'est dans ce massif, qu'année après année j'ai formé mon corps à ce sport exigeant, jusqu'à atteindre récemment la première place du circuit mondial d'ultra trail.

Le Caroux, terre de trail par excellence, mais pas seulement : il est aussi une invitation à la détente sur les berges de ses torrents, et répond à ceux qui aiment un rapport étroit avec la nature pourvu qu'il soit accompagné d'un effort à produire.

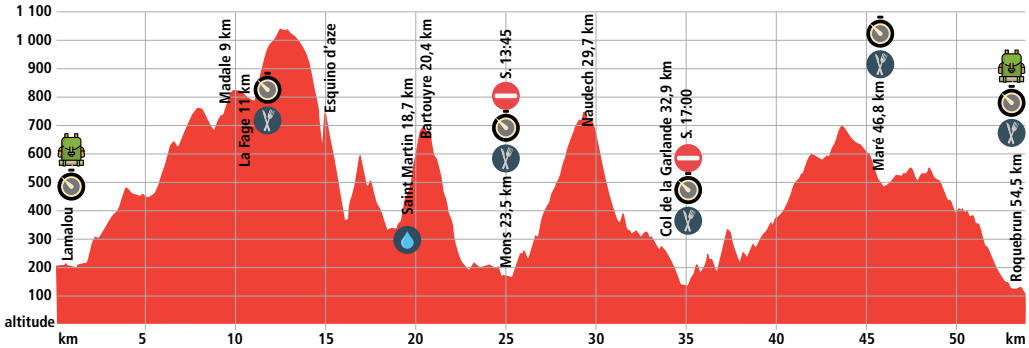
Antoine Guillon

La Saute Mouflon

Estimation temps de passage

Base-vie
Eau
Ravito
Barrière horaire

	Cumul distance Km	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Type ravito	Jour	+ rapide	Jour	+ lent	Barrière horaire
Lamalou-les-Bains	0	177	0	0		09/06	07:30	09/06	07:30	
Madale	8,8	694	680	190		09/06	08:10	09/06	08:55	
La Fage	11	760	835	250		09/06	08:25	09/06	09:25	
Sommet	12,5	1047	1095	250		09/06	08:45	09/06	10:05	
La Trappe	16,1	350	1260	1100		09/06	09:10	09/06	11:00	
Cascade d'Albine	17,2	595	1495	1180		09/06	09:25	09/06	11:30	
St Martin de l'Arçon	18,7	300	1530	1400		09/06	09:40	09/06	11:55	
Col de Bartouyre	20,4	695	1920	1445		09/06	10:05	09/06	12:45	
Mons - *Base Vie*	23,5	180	2000	1995		09/06	10:30	09/06	13:45	
Pic de Naudech	29,7	750	2575	2035		09/06	11:50	09/06	16:20	
Col de la Garlande	32,9	300	2700	2580		09/06	12:10	09/06	17:00	
Vieussan	35,4	110	2765	2820		09/06	12:25	09/06	17:30	
Gours	42,5	580	3575	3135		09/06	13:20	09/06	19:30	
Lou Caïre / Maré	46,8	505	3705	3460	type marathon	09/06	13:45	09/06	20:20	
Roquebrun	54,5	85	3865	4020	Repas	09/06	14:25	09/06	21:30	



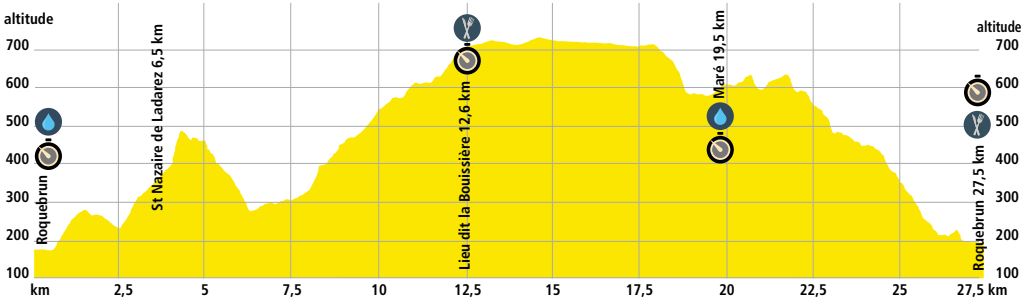
Superbe parcours sauvage, technique, méditerranéen dans le massif du Caroux, peu connu mais qui mérite de l'être. Garrigue, cailloux, sentiers, monotraces et pistes, traversées de cours d'eau, vues surplombant 800 à 1 000 mètres de dénivelé, odeurs de thym, romarin et lavande sauvages, villages fleuris dorés au soleil, rencontre avec les mouflons…sous le soleil estival ! De franches montées bien raides, de belles descentes, des vues magnifiques sur la plaine languedocienne et la Méditerranée à l'horizon. La 2e partie n'est guère « plus roulante ». À découvrir pour le plaisir des yeux et des jambes. Un régal !

Le Trail de la Factrice

Estimation temps de passage

Base-vie
Eau
Ravito

	Cumul distance Km	Alti-tude	Cumul D+	Cumul D-	Type ravito	Jour	+ rapide	Jour	+ lent
Roquebrun	0	85	0	0		09/06	09:00	09/06	09:00
Col de l'Ayrolle	1,2	200	109	3		09/06	09:06	09/06	09:15
St Nazaire de Ladarez	6,3	180	387	283		09/06	09:35	09/06	10:15
Lieu-dit La Bouissière	12,6	620	846	303		09/06	10:15	09/06	11:30
Lieu-dit la Bouisse raccord parcours long	17,6	616	895	352		09/06	10:30	09/06	12:30
Lou Caïre / Maré	19,5	505	911	497	type marathon	09/06	10:25	09/06	12:45
Roquebrun	26,8	540	971	546	arrivée	09/06	11:20	09/06	14:30



Ce trail de 27 km en boucle est une évasion au coeur des reliefs méditerranéens de Roquebrun. Joueur, surprenant, le terrain satisfera tous les profils de coureur. Qu'ils soient rapides, acrobates ou peu expérimentés, tous y trouveront matière à exprimer leurs qualités et leur soif d'aventure. Le Trail de la factrice intègre le Challenge du PnrH-L.

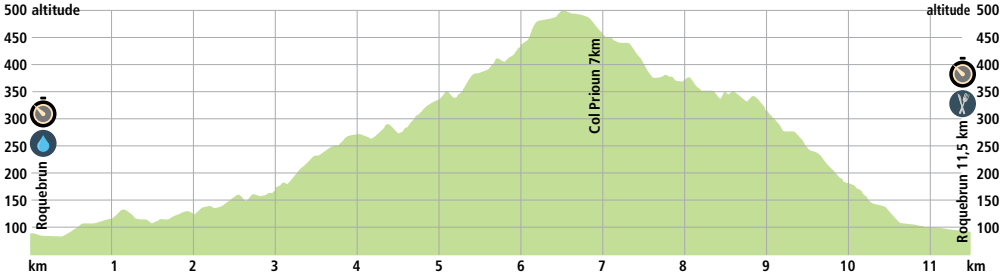
Parc naturel régional du Haut-Languedoc

La Roquebrune

Estimation temps de passage

Base-vie
Eau
Ravito

	Cumul distance Km	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Type ravito	Jour	+ rapide	Jour	+ lent
Roquebrun	0	85	0	0		09/06	18:00	09/06	18:00
Aupenac	5,5	350	357	70		09/06	18:20	09/06	19:00
Col Prioun	7	494	475	76		09/06	18:30	09/06	19:20
Roquebrun	11,5	85	550	550	arrivée	09/06	18:50	09/06	20:20



Dans les reliefs de Roquebrun, vous courrez sur les sentiers typiquement méditerranéens, en vous frottant à la lavande, au thym, au romarin, aux cistes, dans un environnement très minéral et sauvage.
La Roquebrune est ouverte à la randonnée.
Nouveauté pour la randonnée, nous soutenons Les parcours du cœur.

Rappel des principes de balisage

Les épreuves seront toutes balisées, le code est très simple et invariable :

- **Rubalise couleur rose fuschia,**
- **Rubalise rétro réfléchissante** en complément pour la nuit,
- **Peinture réfléchissante** de nuit, incolore de jour, biodégradable (pour les voiries),
- **Peinture rose** biodégradable pour les voiries de jour.

L'ensemble de ce marquage sera serré, de telle manière qu'à aucun moment un coureur ne se pose la question suivante : « suis-je sur le bon chemin ? »

Selon la formule « quand il y a doute, il n'y a pas de doute », rebroussez chemin si vous n'apercevez pas de marquage sur plus de 100 m. Répétez-vous ce chiffre : 100 m ! Au-delà, cela signifierait que vous avez raté un changement de direction, n'insistez pas dans l'erreur, c'est extrêmement simple. Pensez aussi à regarder votre trace GPS sur votre montre ou votre GPS de randonnée !

Pour votre sécurité, les parcours sont ouverts par plusieurs équipes de vérificateurs, et 60 postes de contrôle sont répartis sur les 140 km de l'ensemble des parcours pour avertir le PC course d'un quelconque souci.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Grand Raid 6666 et La Saute Mouflon

Matériel obligatoire présent avec chaque coureur tout au long de l'épreuve :

- Un porte-bidons ou camel-back avec réserve d'eau de 1,5 litre minimum (2 litres conseillés),
- Une couverture de survie (210x140 cm minimum),
- Une réserve énergétique,
- Deux lampes frontales en état de marche + piles de rechange (pour le Grand Raid 6666),
- Une lampe clignotante attachée à l'arrière du sac (pour le Grand Raid 6666),
- Une veste étanche,
- Un foulard ou une casquette,
- Un sifflet,
- Un gobelet (pas de gobelets sur les ravitaillements),
- 2 bandes adhésives permettant de faire un bandage ou un straping de 80 cm x 6 cm minimum,
- Un téléphone portable chargé et allumé,
- Une pochette pour les déchets,
- Un GPS de randonnée ou montre GPS avec la trace GPX, KMZ... des 2 longues épreuves,
- Pièce d'identité.

Le matériel obligatoire pourra être vérifié à tout moment de la course par des bénévoles assermentés.

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- Bâtons, vêtements de rechange, boussole, couteau, crème solaire, petite trousse de secours …

MOTIFS DE DISQUALIFICATION ET PÉNALITÉS

- Refus de se soumettre aux contrôles du matériel obligatoire, à une décision du directeur de course ou des médecins = Disqualification
- Refus de se soumettre au contrôle anti dopage = Disqualification
- Absence de la veste étanche et/ou du téléphone et/ou de la réserve d'eau = Pénalité 2 heures

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Trail de la Factrice et **Roquebrune**

- Une réserve d'eau de 0,5 litre,
- Un sifflet,
- Un foulard ou une casquette,
- Un gobelet.

SACS DE DÉLESTAGE

Des sacs de 20 litres seront fournis aux coureurs à la remise des dossards, avec une étiquette portant leur n° de dossard.

- **6666** : 1 sac, transporté de Roquebrun à MONS-LA-TRIVALLE (base-vie) puis retour à ROQUEBRUN à la fermeture du poste de Mons. Il permet aux participants de retrouver des affaires personnelles propres, leur nourriture…
- **Saute Mouflon** : 1 sac pour l'arrivée à Roquebrun.

Les coureurs doivent les déposer au chauffeur de la navette, avant le départ à Roquebrun ou à Lamalou (entrée du théâtre).

ATTENTION : les bâtons ne seront pas transportés.
Il est recommandé de ne pas y déposer d'objets de valeur. L'organisation ne pourra être tenue responsable en cas de dégradation, de perte ou de vol.

ASSISTANCE PERSONNELLE

Une assistance personnelle familiale est autorisée exclusivement sur les points de ravitaillement, et dans la zone prévue pour les accompagnateurs. Pas d'assistance médicale autorisée. Pas d'assistance aux points d'eau. PAS D'ASSISTANCE À CABREROLLES.

N° Sécurité :
09 79 98 18 16
Organisation :
Antoine : 06 63 32 38 18
Anne : 06 82 98 47 48
Thierry : 06 18 55 26 68

- Assistance extérieure aux points de ravitaillements autorisés = Pénalité 2 heures
- Non respect du balisage, coupes et raccourcis = Pénalité 1 heure
- Non respect des médecins, infirmiers, bénévoles = Pénalité 1 heure
- Non assistance à personne en danger/difficulté = Pénalité 1 heure
- Elimination sauvage de ses déchets = Pénalité 1 heure
- Absence du gobelet et/ou de la couverture de survie et/ou d'1 lampe (pour la 6666) = ½ h de pénalité
- Dossard non visible devant = ¼ heure de pénalité

Les pénalités sont directement applicables par le chef de poste, en relation avec le directeur de course. Le coureur sera retenu au ravitaillement ou point de contrôle et pourra repartir une fois le temps écoulé, sous réserve que la barrière horaire ne soit pas atteinte.

Où voir les coureurs ?
Parcours accompagnateurs

Les personnes désirant voir leur(s) coureur(s) auront de nombreuses occasions.

À ROQUEBRUN départ du Grand Raid 6666. Esplanade Farret, rues du village, route de Laurenque. Merci de vous garer sur les parkings de la plage et éviter le village.

À ST-NAZAIRE-DE-LADAREZ depuis ROQUEBRUN, 11 km, ~ 15 mn. D19 direction Causses-et-Veyran, puis au carrefour à gauche, D 136 direction Saint-Nazaire-de-Ladarez.
ATTENTION : route étroite, déconseillée aux camping-cars.
ATTENTION AUX COUREURS.

À CABREROLLES depuis ST-NAZAIRE-DE-LADAREZ, 13 km, ~ 20 mn. Traverser St Nazaire par la route de Laurens, D 136. Puis au carrefour, prendre à gauche avant l'entrée dans le hameau de Lenthéric D154. Ravitaillement, salle des chasseurs, en haut du village, se garer à l'église.

De ROQUEBRUN : 21 km, ~ 30 mn. D19 direction Causses-et-Veyran, traverser le village et prendre à gauche la D136E2, au carrefour prendre à droite la D136 vers Cabrerolles, puis à droite et à gauche. Dans le village de Cabrerolles, à droite. Ravitaillement, salle des chasseurs, en haut du village.

À LAMALOU-LES-BAINS ravitaillement (GR6666) et départ Saute Mouflon place de la Mairie et du Casino. Merci de vous garer place du marché.
De CABREROLLES : 18 km, ~ 25 mn. Direction Caussiniojouls par D154, puis Faugères. Direction Hérépian par D 909, puis Lamalou, par D 908. Entrer dans la ville, continuer tout droit. Place de la Mairie à gauche, place du marché : suivre les indications.

À COMBES dans le village. De LAMALOU : 9 km, ~ 20 mn. Direction Olargues par D 908, au Poujol-sur-Orb, monter à droite vers Combes, D 180.
ATTENTION : route étroite, déconseillé aux camping-cars.

À MADALE (passage seul) depuis LAMALOU, direction Torteillan, puis Madale. Depuis Le Poujol-sur-Orb : direction Combes, forêt des écrivains combattants.

À COLOMBIÈRES-SUR-ORB au ravitaillement, salle des fêtes, chemin et parking des gorges, direction mairie. Parking déconseillé aux camping-cars.
ATTENTION AUX COUREURS.
De LAMALOU : 10 km, ~ 10 mn. Direction Olargues par D 908.
De COMBES : 13 km, ~ 20 mn. Direction Le-Poujols, puis idem.

Secteur à éviter : La Fage

À ANDABRE (ROSIS) au ravitaillement mairie
Depuis LAMALOU centre : ~ 16 km, 25 mn. Prendre direction Bardejean, Taussac-La-Billière, Saint Gervais-sur-Mare, passer le col des Treize Vents. À Saint-Gervais, pendre direction Saint-Genies-de-Varensal, Andabre.
Depuis COMBES : ~ 16 km, 25 mn. Continuer la route vers St-Gervais-sur-Mare, puis direction St-Genies-de-Varensal, Andabre.
Buvette pour les accompagnateurs : Association Sport et Loisirs Culture.

À DOUCH (ROSIS) au ravitaillement
D'ANDABRE : ~ 17 km, 25 mn. Reprendre la route en sens inverse : Saint-Gervais puis direction Rosis et Douch.

À MONS-LA-TRIVALLE au ravitaillement, base de loisirs. De DOUCH : ~ 25 km, 35 mn. Reprendre la route vers Rosis, puis Madale et Le-Poujol-sur-Orb. Prendre à droite direction Olargues. À l'entrée de Mons, prendre à droite vers centre village, puis 1ère à droite, et continuer tout droit sur 1,5 km vers base de loisirs (passer le parking de la mairie annexe et l'ancienne cave).
De COLOMBIÈRES : 5 km, ~ 5 mn. Direction Olargues.
Buvette et restauration pour les accompagnateurs : Auberge du Caroux, ouvert l'AM et la nuit du samedi.

AU COL DE LA GARLANDE au ravitaillement.
ATTENTION AUX COUREURS.
De MONS – VIEUSSAN : 14 km, ~ 20 mn. Direction Bédarieux sur 1 km, et à droite au Pont de Tarassac D14, direction Vieussan, Roquebrun, Béziers par la vallée de Roquebrun. En sortie de Vieussan, prendre à droite D177, direction Mézeilles, Escagnès. Après 2 virages en S, au Col du Bac, marcher sur environ 200 mètres en remontant le balisage.

À ROQUEBRUN arrivée, esplanade Farret. Parking à la base de canoës.
De VIEUSSAN : 9 km, ~ 12 mn.
Direction Roquebrun D14.
ATTENTION aux coureurs au carrefour de l'Office de Tourisme.

Soyons fous !

Vainqueur du Grand Raid de la Réunion en 2015 après 8 top 4 consécutifs, Antoine partage ses connaissances de l'ultra au travers de ce livre intitulé « SOYONS FOUS ! ».

Entraînement, préparation mentale, matérielle et alimentaire, gestion de l'effort, assistance, cet ouvrage complet relate également l'histoire de l'île dans une aventure romancée.

Tim Runwood

Tim Runwood est un coureur des montagnes, un « trailer ».

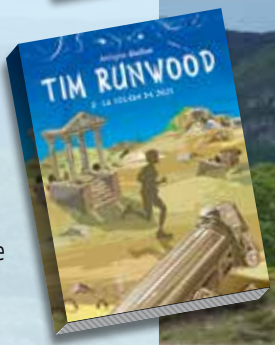
Infatigable, agile, fin observateur, il a appris la maîtrise de soi, le respect du corps et de l'environnement. Fils de Dame Nature, son paisible chemin est soudain barré par un événement incroyable et un personnage tout autant détestable.

Embarqué malgré lui dans une aventure périlleuse, il n'a d'autre choix que de faire équipe avec cet homme. Antinomiques en tous points, parviendront-ils à se supporter pour mener à bien leur quête fantastique ?

Tim Runwood 2

La colère de Zeus

Une statue découverte à Ithomi dans le Péloponnèse suscite bien des convoitises. Tim Runwood, installé en Grèce avec Estérane se prépare à courir un ultratrail®, mais voilà que surgit dans son petit village une bande de curieux énergumènes qui n'a d'autre but que de découvrir la cachette du supposé trésor indiqué par la statue. Les villageois au caractère bien trempé se voient plongés avec Tim dans un tourbillon d'aventures qui risque de les mener avec les bandits dans l'antre de Zeus…



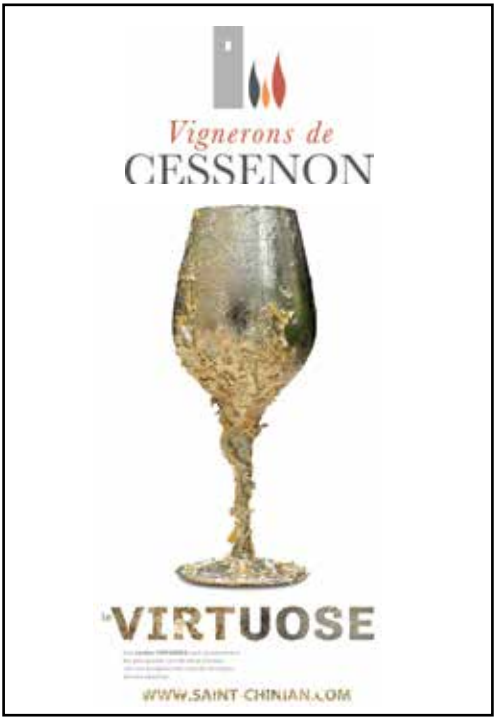
Le plaisir du trail sans contrainte

Du Marathon des Sables® à l'Ultra Trail® du Mont Fuji, en passant par les sentiers du Grand Raid de la Réunion ou de Hong Kong, les plages de la Martinique ou l'interminable Tor des Géants®, plongez avec Antoine Guillon au coeur de l'action, dans les plus belles courses internationales, pour mieux comprendre tous les conseils divulgués dans cet ouvrage.

Champion de l'Ultra Trail®World Tour, vainqueur de la Diagonale des Fous 2015, coureur depuis 35 ans, ultratrailer de haut niveau depuis plus de 10 ans, le tout sans une seule blessure, Antoine partage ici sa pratique simple et ludique du trail pour courir avec joie, progresser constamment et relever ses défis à tout âge.

En vente sur place ou sur www.6666occitane.fr

FERME
DE LA FAGEOLE
VENTE DIRECTE
BOEUF & VEAU
Livraison à la ferme/Béziers/Montpellier
BACCOU Pierre
AGRICULTEUR – ÉLEVEUR
Du producteur au consommateur
04 67 97 02 55
34220 COURNIOU - www.baccou-fageole.fr
ferme située entre St-Pons-de-Thomières et Labastide-Rouairoux


Vignerons de
CESSENON
LA VIRTUOSE
WWW.SAINT-CHINIAN.COM

Camping ★★★
Les Cerisiers du Jaur
Camping Village
2018 : Sanitaire neuf et piscine chauffée !
Route de Bédarieux
34220 St-Pons-de-Thomières
& 04 67 95 30 33
info@cerisierdujaur.com
www.cerisierdujaur.com
hip! VILLAGE

Le Piano du Terroir

Différemment bon!

Mons-la-Trivalle
04 67 97 36 02

Roiff

ELLE LUI

CC SUPER U - Av. de Pezenas
34320 ROUJAN
04 67 24 41 87

RENAULT

DACIA

Garage Bernard & Fils

CESSENON S/ORB

Ventes Véhicules neufs
Ventes Véhicules occasions

Mécanique • Carrosserie

dyneff Station-service 7j/7j - 24h/24

04 67 89 65 11

Midi agence immobilière Estates
www.midiestates.com
ROQUEBRUN
04 67 89 35 68

AUBERGE DU CAROUX
BAR-RESTAURANT
Viandes au feu de bois
Du mardi au vendredi : menu du jour
Tél : 04 67 97 72 12

Philippe Guérin
Maçonnerie Rénovation
Le Mas Haut - 34390 St-Martin de L'Arçon
06 08 93 37 35
guerinphiljean@orange.fr

Relais des Gorges d'Héric
Pause café - Sandwich - Pain artisanal
Vins et Bières - Presse
Vélo Caroux Haut-Languedoc
Location Trottinette, VTT, Encadrement à la carte, Mécanique
04 67 97 64 42

LES GORGES D'HERIC
SNACK LOULETTE
sandwichs - formules assiette - concert / apero tapas
OUVERT TOUS LES JOURS D'AVRIL A SEPTEMBRE
PARKING DES GORGES D'HERIC
34390 MONS LA TRIVALLE
06 87 48 91 92 - 06 82 92 38 98 - 04 67 95 06 05

ALTER'TOILETTES
Location de toilettes sèches avec service d'entretien
Événementiels, fêtes privées, chantiers....
06 52 30 87 72
www.altertoilettes.com

PÉPINIÈRE - HORTICULTURE
ESPACES VERTS
Arbres, Arbustes, Vivaces,
Annuelles, Grimpantes, Rosiers,
Maraîchage, ...
à Saint Chinian - Tél : 04 67 38 16 45
www.jeannehorticulture.com

Suivre mon courrier ? Rien de plus simple avec le **Sticker suivi**.

Pour suivre tous vos courriers importants, collez le **sticker suivi** sur votre enveloppe déjà affranchie, quel que soit le niveau de service (Lettre verte, Lettre prioritaire et Ecopli)(1).

Economique : 0,40 € net(2)(3) quel que soit le poids de votre envoi(1).

En vente en bureau de poste et sur laposte.fr

simplifier la vie

(1) Dans la limite de 3 kg pour les affranchissements en Lettre prioritaire et Lettre verte, 250 g pour les affranchissements en Ecopli et 3 cm d'épaisseur pour tous les courriers. (2) Validité permanente. (3) Les tarifs nets sont des tarifs non assujettis à la TVA.

La Poste - SA au capital de 3 800 000 000 € - 356 000 000 RCS Paris - Siège social : 9 rue du Colonel Pierre Avia - 75015 Paris - BSCC - 04/2018.

ROQUEBRUN

Animations tout le week-end

Programme page 8 et 9

Visites commentées gratuites du village de Roquebrun par l'association « Patrimoine et mémoire de nostre païs », vendredi 8 de 16h à 18h et samedi 9 de 14h à 16h. RDV à Office du tourisme. **1**

Canoë de Roquebrun sur le plan d'eau location de canoë ou de kayak : un gratuit un payant ; pour les descentes pour ce WE c'est tarif à 20€/ pers. Ceps>Roquebrun (pour les familles des coureurs). **2**

Déval'Trot : découverte des trottinettes électriques. **1**

Animation musicale de Selectaïoli à partir de 17h le samedi. **1**

Repas ouvert au public le samedi. **1**

Buvette et sandwiches

Baravane itinérante "Fresh Campo!...", bar à jus, smoothies, petite restauration, aux ingrédients frais et bio.

CENTRE COMMERCIAL

SUPER U

Cap Caroux

ROUJAN

OUVERTURE

du lundi au samedi : 8h30 à 20h00 / dimanche : 9h00 à 12h30

running conseil
Béziers-Colombiers

RUNNING MARCHE RANDO TRAIL TRIATHLON

STAND
A ROQUEBRUN
VENDREDI 8
ET SAMEDI 9
JUIN

HORAIRES D'OUVERTURE
du MARDI AU SAMEDI
de 10H à 19H NON-STOP

04 67 00 67 24

ZAE de viargues route de Narbonne
34440 COLOMBIERS

6666Occitane

10 rue de Fabier - 34320 Vailhan

6666occitane@gmail.com

•

Contact organisation :

Anne : 06 82 98 47 48

Contact bénévoles :

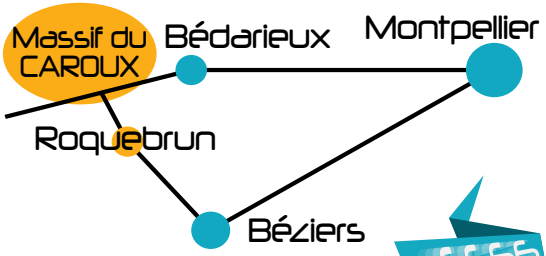
Violaine : 06 77 64 02 61

Contact parcours et inscriptions :

Thierry : 06 18 55 26 68

N° Sécurité :

09 79 98 18 16 (urgence)

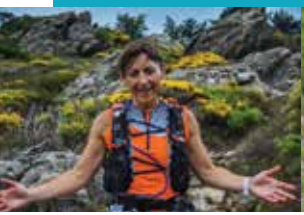


La 6666 11-4 km/7 000 d+

Sommaire

Editorial 3-5
Programme de la manifestation 6-7
Le Grand Raid 6666 8-9
La Saute Mouflon 10
Le Trail de la Factrice 11
La Roquebrune 12
Balisage, matériel, sécurité 14-15
Où voir les coureurs 16
Bibliographie Stephane Guillon 17
Animations Roquebrun 24-25

6666occitane.fr



Ils nous soutiennent

PARTENAIRES OFFICIELS

DECATHLON Béziers 1&2

LA POSTE

PARTENAIRES PUBLICS

Département Hérault

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Grand Orb Communauté de communes en Languedoc

Sport Hérault

Lamalou les Bains

Du Minervois au Caroux

Occitanie

Ville de Roquebrun

Les Avant Monts

Pays Haut Languedoc et Vignobles

PARTENAIRES PRIVÉS

UNIFER

running conseil Béziers Colombiers

Vernière Naturellement Gazeuse

CENTRE COMMERCIAL SUPER U Cap Caroux ROUJAN

EffiNov Sport

«La Poste valorise depuis toujours les valeurs sportives comme la performance et le dépassement de soi. Le trail est un sport complet où l'on retrouve ces 2 valeurs. Vous avez fait honneur à l'engagement de Martine Bonnafous, factrice guichetière de Roquebrun et sportive avertie, en nommant le nouveau parcours « Le trail de la factrice ». C'est donc tout naturellement que nous avons fait le choix de soutenir votre évènement sportif.» LA POSTE

Crédits photos © : Jean-Marie Gueye, A 360 DEGRES, Evasion Sport by Charles. - Graphisme : bianchigraphic.com - Impression : UE - RC 501 516 645