



Provence Sainte-Baume

Fast Hiking

2e Open national - Dimanche 19 novembre 2023

Le Provence Sainte-Baume Fast Hiking, 2e open national organisé par la FFRandonnée et ses comités Sud Provence - Côte d'Azur et Var, se déroulera le **dimanche 19 novembre 2023** sur la commune de Plan d'Aups dans le massif de la Sainte-Baume (Var).

Une compétition au cœur d'un site sauvage et préservé

L'évènement propose cette année deux épreuves et une marche sportive sur un parcours non balisé dans le massif de la Sainte-Baume qui surplombe la Méditerranée du haut de ses 1147 mètres :

- une épreuve en individuel ou en binôme (maximum deux co-équipiers) sur

un parcours chronométré de 16 km (D+1000m), à réaliser en totale autonomie à allure libre, dans un temps maximum de 6 heures ;

- une marche sportive, sans classement et sans chronométrage, sur le même parcours.

Sentiers de montagne, passages rocheux, descentes techniques, dénivelés significatifs, le parcours de l'Open Provence-Sainte-Baume Fast hiking promet une **expérience variée, stimulante et exigeante pour les athlètes.**

Les participants pourront retrouver le circuit sur l'application mobile gratuite [MaRando@](#) développée par la FFRandonnée. Ils devront avoir **préalablement importé la trace GPX du parcours** à suivre sur un système de navigation de leur choix avant leur participation.

Des épreuves sportives ouvertes à tous

Licenciés de la FFRandonnée ou non sont autorisés à concourir, dès 18 ans.

Les droits d'inscription s'élèvent à :

- compétition en individuel : 15€ (12€ pour les adhérents FFRandonnée) ;
- compétition en binôme : 13€ (10€ pour les adhérents FFRandonnée) ;
- marche sportive non chronométrée : 11€ (8€ pour les adhérents FFRandonnée).

La clôture des inscriptions en ligne est fixée au **17 novembre 2023 à 23h59**. Sous réserve de disponibilités, des inscriptions seront ouvertes sur place, au moment de la **remise des dossards** à l'hostellerie de la Sainte Baume, le **samedi 18 novembre de 14h à 17h** et le **dimanche 19 novembre de 7h à 8h**, avec une majoration de 5 euros sur les droits d'inscription.

Rdv à l'Hostellerie de la Sainte-Baume pour le départ des épreuves

L'accueil et le départ/arrivée des épreuves se situeront à l'hostellerie de la Sainte Baume, 2200 CD 80, Route de Nans, 83640 Plan-d'Aups-Sainte-Baume. Rendez-vous **dimanche 19 novembre à 8h45 pour le briefing concurrents**, Le départ de l'épreuve chronométrée avec classement sera donné à 9h00, suivi de l'épreuve sans classement 5 minutes après.

Un classement par catégorie

A l'issue des courses, une médaille **finisher** sera remise à tous les participants. Des classements seront réalisés uniquement pour les participants licenciés et non licenciés de l'épreuve chronométrée avec classement :

- pour les individuels : par catégories d'âge et de sexe ;
- pour les binômes : par catégories : Femmes, Hommes et Mixtes (des récompenses seront attribuées aux premiers dans ces 3 catégories).

 **Inscriptions obligatoires avant le 17 novembre : [sporttips.fr](#)**

Contacts presse FFRandonnée

National : Anne Deny - 06 84 15 09 17 - adeny@ffrandonnee.fr

Sud Provence Alpes - Côte d'Azur : Carmen Avila - 07 71 02 97 44 - paca@ffrandonnee.fr

Profitez d'une journée
d'animations, samedi 18
novembre !

Les activités débuteront à 13h avec un parcours d'initiation à la randonnée pédestre sportive, sur une boucle de 9,5 km autour de l'Hostellerie et de l'oratoire de Miette.

De 13h30 à 17h, les participants auront accès à un stand d'information de la FFRandonnée Var et pourront participer à une initiation à la lecture de carte. Les familles ne seront pas en reste, avec un parcours spécialement conçu pour elles, incluant une balade et une initiation à la boussole sur une boucle de 4 km.

Enfin, à 15h, une conférence de présentation et de préparation à une épreuve de fast hiking sera proposée pour découvrir ou mieux connaître la discipline.

Inscriptions var@ffrandonnee.fr