

ROADBOOK



LES **TEMPLIERS**
HOKA

MILLAU | AVEYRON

MONNA LISA

SAM. 17 OCTOBRE | 31,3 KM - 1210 D+



SOMMAIRE



» Édito	4
» Programme des courses 2026	5
» Le Village des Templiers	6 7
» Programme des animations 2026 ...	8
» Présentation de la course	9
» Profil Monna Lisa.....	10 11
» Le parcours	12
» Temps de passage	13
» Informations pratiques	14 15
» Charte du trailer	16
» Charte des accompagnants	17
» Accompagner un coureur Accès ravitaillements	18 19
» Villages et lieux emblématiques.....	20



HOKA LES TEMPLIERS, engagés & responsables

Le FESTIVAL HOKA LES TEMPLIERS s'engage chaque année à réduire l'impact environnemental de l'événement, en partenariat avec le WWF et les acteurs du territoire. Préserver les Grands Causses est une responsabilité que nous partageons tous.

NOS ENGAGEMENTS :

- » Adhésion à la Charte WWF.
- » Réduction de l'empreinte carbone : navettes coureurs et accompagnants, parc à vélos, covoiturage.
- » Plantation de plus de 500 arbres sur le Causse Noir et financement d'un verger municipal à Millau.
- » Tri sélectif, valorisation des biodéchets et recyclage des bouteilles plastiques avec St Yorre.
- » Réduction des déchets : achats en vrac, eau du robinet sur les ravitaillements, suppression des petites bouteilles plastiques et signalétique réutilisable.
- » Décors et signalétique en bois réalisés par un artisan local.
- » Dotation textile HOKA intégrant des fibres recyclées et répondant à des exigences sociales et environnementales.

Votre engagement est essentiel. Merci de rester sur les sentiers balisés, de ne laisser aucun déchet sur le parcours, de respecter les propriétés privées, la faune et la flore, et de privilégier les mobilités douces lorsque cela est possible.

» PROGRAMME DES COURSES 2026

LES TEMPLIERS

 Jeudi
15/10



Jeudi &
vendredi
12h à 19h
Samedi
9h à 19h

COURSE SPORT ADAPTE

Départ : 14h | **1,5 & 3 km**
150 coureurs

 Vendredi
16/10

ENDURANCE TRAIL

Départ : 4h | **100 km**
1500 coureurs

ROCK'VOIZINE

Départ : 6h | **51 km**
400 coureurs

INTÉGRALE DES CAUSSES

Départ : 6h30 | **60 km**
800 coureurs

MARATHON DU LARZAC

Départ : 6h40 | **33 km**
650 coureurs

 Samedi
17/10

BOFFI FIFTY

Départ : 6h40 | **47 km**
950 coureurs

DOURBIE FORMI

Départ : 7h10 | **23 km**
500 coureurs

MONNA LISA

Départ : 9h25 | **31 km**
1000 coureurs

MARATHON DES CAUSSES

Départ : 12h10 | **34 km**
1300 coureurs

KINDER TRAIL

Départ : de 12h40 à 13h20
1,5 & 3 km | 200 jeunes

KD TRAIL

Départ à 13h40 | **8 km**
80 jeunes coureurs

LA TEMPLIERE

Départ : 13h45 | **8 km**
350 coureuses

TRAIL DES TROUBADOURS

Départ : 14h30 | **13 km**
550 coureurs

JUNIOR TRAIL

Départ : 15h50 | **18 km**
90 coureurs

VO2 TRAIL

Départ : 16h00 | **18 km**
1000 coureurs

 Dimanche
18/10

GRAND TRAIL DES TEMPLIERS

Départ : 5h10 | **80 km**
2700 coureurs



Au profit de la Ligue
contre le Cancer
Animation : à partir de 9h
Départ : 10h | **4,2 km**
2500 personnes

VILLAGE DES TEMPLIERS

ENTREZ DANS LA LÉGENDE DU TRAIL



DOUCHES
Camping Larribal

LOCATION VTT
Duverbike

Temps forts

SALON DU TRAIL

Rencontres Trail Vision • Conférences • Interviews d'athlètes

TABLES RONDES & INTERVIEWS

Retransmission des tables rondes du vendredi et du samedi, avec retour sur les temps forts des deux journées et interviews des vainqueurs, animées par Fred Bousseau.

RMC
SPORT

LIVE DU GRAND TRAIL DES TEMPLIERS

Retransmission en direct en partenariat avec RMC Sport, avec un plateau délocalisé.

» PROGRAMME DES ANIMATIONS 2026

Jeudi
» 15/10

SOCIAL RUN

PRIVATE
SPORT SHOP

17h00 | Zone départ

Vendredi
» 16/10

MORNING RUN

HOKA

10h00 | Zone départ

DUO VANILLE

11h00 - 13h00
Saint-Jean-des-Balmes
Animation musicale.

PRÉSENTATION DES ÉLITES

11h40 | Zone départ (scène)

AURORE CARRIÈRE ACCORDÉON

15h00 - 17h00
Ravitaillement du Cade
Animation musicale.

TESTING RUN

DEMETZ

16h00 | Zone départ
En présence de **Marie**
GONCALVES, 2e du Grand Trail
des Templiers en 2025

PODIUMS

18h00 | Zone arrivée (scène)

LES RADIS NOIRS

18h30 - 20h30
Buvette | Zone basse
Animation musicale.

Samedi
» 17/10

YOGA CAMP BY

HOKA

7h00 | Espace VIP

ZIKO

15h00 - 17h30
Ravitaillement du Cade
Animation musicale.

PODIUMS

18h00 | Zone arrivée (scène)

Dimanche
» 18/10

DUO VANILLE

9h00 - 11h00
Saint-Jean-des-Balmes
Animation musicale.

PERCUSSIONS SÉNÉGALAISES

11h00 - 13h00
Massebiau
Animation musicale.

ACCORDÉON

St-André-de-Vézines
Animation musicale.

MARCHÉ DE PRODUCTEURS

Mas de Bru

ZIKO

11h00 - 12h30 | 16h00 - 18h30
Ferme du Cade
Animation musicale.

BATUKA

13h30 - 16h30
Massebiau
Animation musicale.

PODIUMS

14h00 | Zone arrivée (scène)

ZINZINZA

17h00 - 20h00
Buvette | Zone basse
Animation musicale.

Légendes

- Activations partenaires
- Élites
- Animations

» PRÉSENTATION DE LA COURSE

Monna Lisa

Le Causse Noir est roi et c'est à vous de le dompter surtout dans son final en corniche.

Carbassas, c'est notre porte d'entrée pour rejoindre le Causse Noir par une montée bien connue des trailers locaux conduisant à la Croix de Paulhe en offrant un vaste panorama sur la vallée du Tarn.

De grandes pistes sablonneuses et layons forestiers permettent une belle escapade pour gagner les corniches de la vallée de la Dourbie. On domine la vallée, on passe non loin de la Grotte Rouge, les falaises du Boffi sont en toile de fond.

Le Causse Noir est roi et c'est à vous de le dompter surtout dans son final en corniche, tout en balcon au dessus des falaises pour rejoindre l'antenne de la Pouncho d'Agast.

Vous tomberez sous le charme de ces grandes falaises dominant les vallées, ces grandes forêts

de résineux et ces innombrables ravins qui entaillent ce plateau. Une course abordable pour tous de par sa distance mais assez technique pour pimenter cette escapade caussenarde.

» INFORMATIONS

Distance **31,3 km**

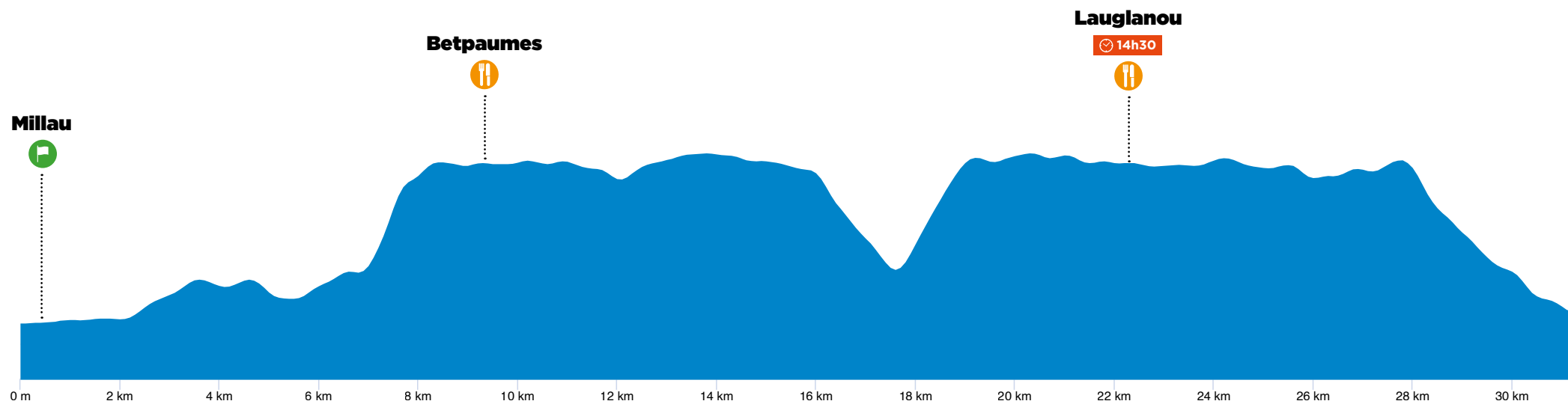
Dénivelé + **1210 m**

Jour **Samedi**

Départ **9h25 - 9h50**

Lieu **Domaine St-Estève**

Monna Lisa



Millau
Départ Domaine St-Estève

Betpaumes | km 9,2



Lauglanou | km 22,3



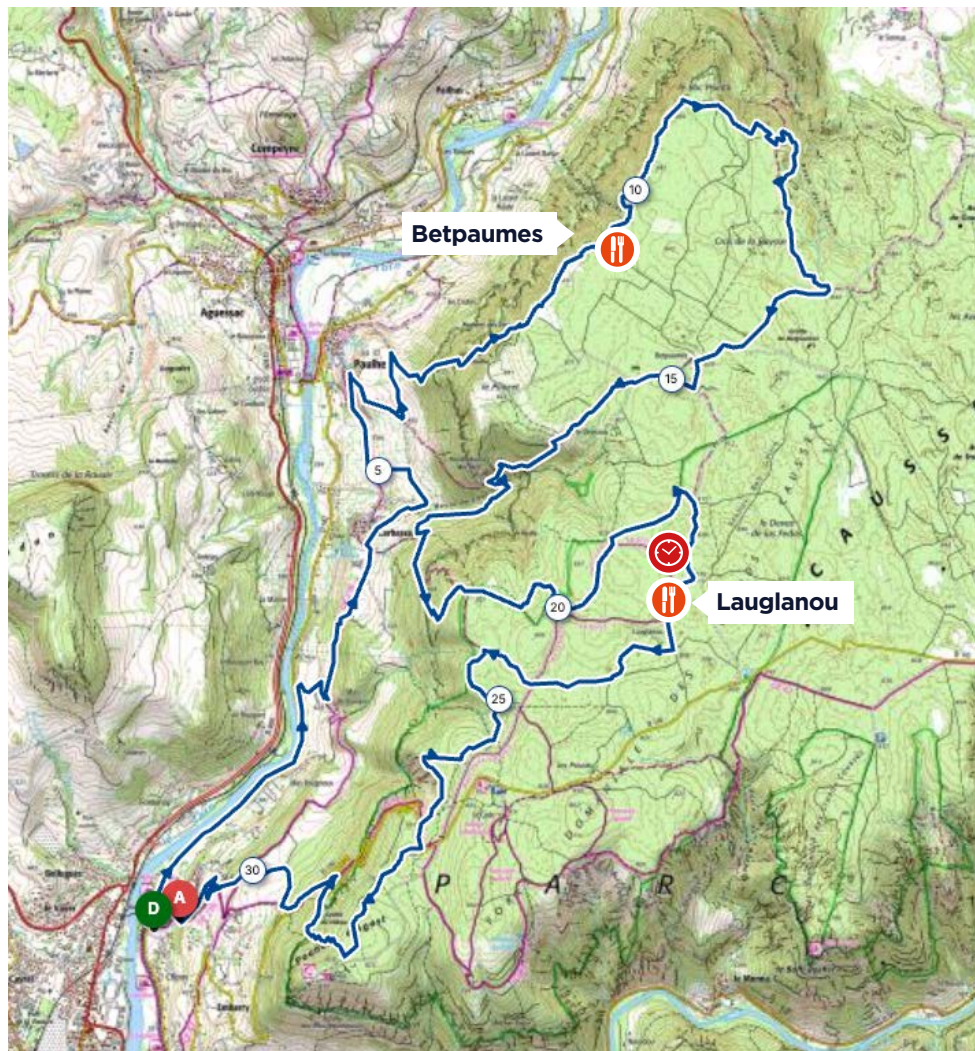
LÉGENDES

- Accès interdit public / accompagnants
- Assistance autorisée
- Assistance interdite
- Ravitaillement
- Produits Näak
- Point d'eau
- WC
- Buvette de l'organisation et/ou commerces dans les villages
- Animation musicale

* Paiement espèces uniquement



Monna Lisa



Temps de passage

Lieu	KM	Temps de passage	Services	Assistance	Accès	Barrière horaire
Millau		12h10 - 12h35				
Betpaumes	9,2	10h05 - 12h00	 			
Lauglanou	22,3	11h05 - 15h05	 			14H30
Millau	31,5	11h40 - 17h10	 			



Retrait dossards

Village des Templiers | Salon du Trail
Av. de Millau-Plage - MILLAU

Jeudi 15/10 de 12h à 19h

Vendredi 16/10 de 12h à 19h

>> Pièces pour retirer votre dossard :

- Pièce d'identité
- Carte de retrait de dossard qui sera disponible sur votre fiche d'inscription au plus tard 8 jours avant l'événement.

>> Retrait dossard obligatoire par le coureur lui-même (retrait dossard par une tierce personne interdit)

Accès départ

- >> **Prévoyez d'arriver 45 mn avant le départ** afin d'anticiper l'affluence des véhicules vers les parkings.
- >> Stationnement : Avenue de Millau-Plage, **parking P4 et P5**
- >> Temps de trajet à pied entre les parkings et le départ : **15 environ**

Balisage

Le balisage sur le parcours est réalisé de la façon suivante :

- >> Rubalise orange rétro réfléchissante Templiers Events Compagnie
- >> Balisage rétro réfléchissant sur les zones de nuit
- >> Panneau SENS DE COURSE indicateur dans les villages
- >> Chemins parfois fermés avec ficelle bleue



Vagues départ



Le départ se fera en deux vagues :

- 9h25 : Vague 1 | Dossards 11 001 à 11 550
- 9h50 : Vague 1 | Dossards 11 551 à fin

Consignes



SERVICE GRATUIT

- >> La consigne se situe à l'entrée du Salon du Trail, à proximité de l'aire de départ.
- >> Étiquette fournie, sac non fourni.
- >> Récupération sur présentation de votre N° de dossard. Les sacs ne sont pas acheminés sur les zones extérieures.

Navettes

LIGNE 1 | 2 | 3
ACCÈS VILLAGE DES TEMPLIERS

Consultez notre
Guide mobilité



Cadeau de bienvenue

Cadeaux de bienvenue à tous les inscrits à la remise des dossards : T-shirt collector HOKA LES TEMPLIERS, produits locaux et souvenir spécial.

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 1L
- >> Éco-tasse
- >> Ravitaillement perso
- >> Couverture de survie
- >> Sifflet de secours

Protections intimes

Des trousse de produits intimes sont disponibles gratuitement pour les femmes sur l'ensemble des ravitaillements.

Abandon

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

- >> Remettre son dossard au prochain ravitaillement ou à une équipe de secours
- >> Prévenir le PC course en cas d'urgence : 05 65 60 65 35

Récompenses

Cadeaux finisher à tous les arrivants et médaille millésimée.

Chrono



Le système de chronométrage se compose d'une seule puce collée au dos du dossard.

Le port du dossard bien visible et de la puce est obligatoire.

Podium



>> Remise des récompense le **samedi 17 octobre à 18h**
Zone arrivée

>> Catégories récompensées :
Hommes et femmes
3 premiers du scratch
1^{er} et la 1^{ère} de chaque catégorie

Accès douches



Des douches sont à votre disposition au camping Larribal, avenue de Millau-Plage.

- >> Temps de trajet à pied entre l'arrivée et les douches : **15 mn environ**





Règlementation en cœur
de Parc National des
Cévennes



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.
- » Rester sur les sentiers, ne pas courir sur les bas côtés pour éviter le piétinement des milieux et l'élargissement des chemins.
- » 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.

Patou

Chiens de protection des troupeaux : les bons réflexes à adopter !

Les parcours traversent des zones pastorales. En présence d'un patou, restez calme, ralentissez et gardez vos distances avec le troupeau. Ne courez pas vers le chien et ne cherchez pas à l'approcher.

Un territoire qui nous accueille

Une grande partie des parcours traverse des espaces naturels, agricoles et des propriétés privées exceptionnellement accessibles à l'occasion du Festival des Templiers.

**Respecter ces lieux, c'est permettre
aux courses de continuer à les traverser
demain.**



Charte des accompagnants

- » **Privilégier les navettes, le covoiturage et les mobilités douces** pour rejoindre les différents points du parcours et limiter la circulation sur les routes.
- » **Stationner uniquement sur les zones autorisées** et respecter les indications de l'organisation et des bénévoles. Ne jamais bloquer une route, un chemin ou un accès riverain, agricole ou de secours.
- » **Respecter les villages et leurs habitants** en limitant les nuisances, en maintenant les lieux propres et en laissant les accès aux habitations dégagés.
- » **Ne pas gêner le déroulement de la course.** Laisser la priorité aux coureurs et ne pas emprunter le parcours lorsque cela peut perturber leur progression.
- » **Respecter les propriétés privées et les espaces agricoles.** Ne pas traverser les champs, clôtures ou parcelles privées pour rejoindre ou quitter un point d'encouragement.
- » **Préserver les espaces naturels.** Rester sur les chemins et zones accessibles, respecter la faune et la flore et ne laisser aucun déchet derrière soi.
- » **Encourager dans un esprit sportif et bienveillant,** en respectant tous les participants et en contribuant à l'ambiance du Festival des Templiers.

Accompagner un coureur

Les ravitaillements de la Monna Lisa sont exclusivement accessibles en navette depuis Millau.

- » Assistance personnelle autorisée uniquement à proximité des postes de ravitaillement identifiés par l'organisation comme zones d'assistances autorisées, située dans les 50 m avant le ravitaillement.
- » L'accès au ravitaillement lui-même est strictement réservé aux coureurs et à l'organisation.
- » **Passage aux ravitaillements obligatoire pour tous les coureurs**, même en cas d'assistance personnelle.
- » **Aucune assistance autorisée aux points d'eau** et en dehors des zones officiellement prévues.
- » Rouler prudemment et à vitesse réduite. La course est longue et les occasions d'encourager les coureurs sont nombreuses
- » Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes.
- » Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- » Respecter les consignes de l'organisation et des chefs de poste, chargés de veiller au bon déroulement de la course et au respect de ces règles.



Accès ravitaillements

Attention, de nombreux axes sont interdits à la circulation en raison de l'événement dont :

- » Pont de Cureplat dans le sens Millau > Rond Point du Confluent de 10h00 à 18h00
- » RD 110 entre Millau et Le Cade sera interdite dans le sens de la montée
- » RD 187 entre Millau et Paulhe

» DEPUIS MILLAU Trajet en navette | Itinéraire à pied

Arrivée	Transport	Accès
Lauglanou	7,5 km 15 mn + 3,5 km 5 mn + 1 km 10 mn	Utiliser la ligne 5 depuis le rond-point du Confluent jusqu'au Cade, puis prendre la ligne 5 bis jusqu'à Lauglanou (transport gratuit).

Les villages & lieux emblématiques du parcours



Corniches du Rajol

Le Cade

Une ferme caussenarde et sa bergerie transformées le temps de la course en un ravitaillement hors du commun.

Une fan zone bon enfant et sans dérives outrancières, des bénévoles aux petits oignons avec les coureurs.

À VOIR :

» La Ferme du Cade

La Pouncho

Au sommet de la Pouncho, les traillleurs et les parapentes partagent le même ciel.

À VOIR :

» Une vue imprenable sur Millau et les Grands Causses



La Roujarie



Grotte du hibou



Prieuré St-Jean-des-Balmes



LES **TEMPLIERS**
HOKA

**GUIDE
MOBILITÉ**



**LIVE
TRAIL**

