ROADBOOK
LES TEMPLIERS
HOKA
MILLAU | AVEYRON
MONNA LISA
SAM. 17 OCTOBRE | 31,3 KM - 1210 D+

LES TEMPLIERS
HOKA

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 HOKA

Jeudi 15/10

SALON du trail des LES TEMPLIERS

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

COURSE SPORT ADAPTÉ
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

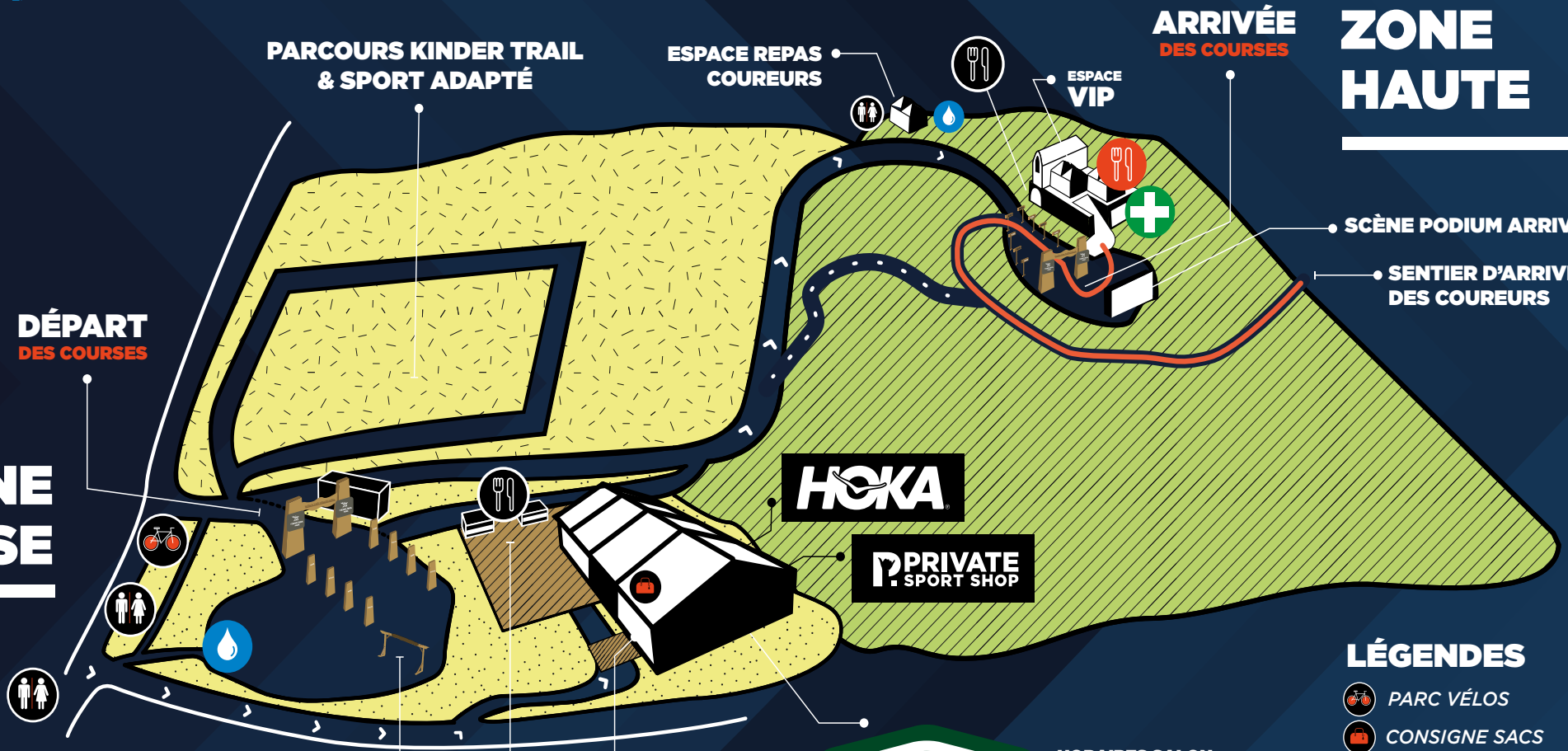
La Belle de Millau

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

LES TEMPLIERS HOKA

VILLAGE DES TEMPLIERS

ENTREZ DANS LA LÉGENDE DU TRAIL



DOUCHES
Camping Larribal

LOCATION VTT
Duverbike

SALON du trail LES TEMPLIERS

HORAIRES SALON :
» **Jeudi & Vendredi** 12h à 19h
» **Samedi** 9h à 19h

HORAIRES ESPACE GOURMAND :
» **Jeudi** 12h à 19h
» **Vendredi** 12h à 21h
» **Samedi** 9h à 19h
» **Dimanche** 10h30 à 20h30

LÉGENDES

- *PARC VÉLOS*
- *CONSIGNE SACS*
- *RESTAURATION BUVETTE*
- *POINT D'EAU*
- *RAVITAILLEMENT ARRIVÉE*
- *SECOURS*
- *WC*

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
17h | Zone départ

CONFÉRENCE
18h - 18h30 | Fanny BARBARA

Vendredi 16/10

MORNING RUN
HOKA
10h | Zone départ

DUO VANILLE
11h - 13h | St-Jean-des-Balmes
Animation musicale.

AURORE CARRIÈRE ACCORDÉON
15h - 17h
Ravitaillement du Cade
Animation musicale.

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

CONFÉRENCE
16h45 - 17h15 | Stephan KALFON

PODIUMS
18h | Zone arrivée (scène)

LES RADIS NOIRS
18h30 - 20h30
Buvette | Zone basse
Animation musicale.

Samedi 17/10

YOGA CAMP BY
HOKA
7h | Espace VIP

PRÉSENTATION DES ÉLITES
11h40 | Zone départ (scène)

ZIKO
15h - 17h30
Ravitaillement du Cade
Animation musicale.

PODIUMS
18h | Zone arrivée (scène)

Dimanche 18/10

DUO VANILLE
9h - 11h | St-Jean-des-Balmes
Animation musicale.

PERCUSSIONS SÉNÉGALAISES
11h - 13h | Massebiau
Animation musicale.

ACCORDÉON
St-André-de-Vézines
Animation musicale.

MARCHÉ DE PRODUCTEURS
Mas de Bru

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

BATUKA
13h30 - 16h30 | Massebiau
Animation musicale.

PODIUMS
14h | Zone arrivée (scène)

ZINZINZA
17h - 20h
Buvette | Zone basse
Animation musicale.

LÉGENDES
- Activations partenaires
- Élites
- Animations
- Conférences au Salon du trail

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.

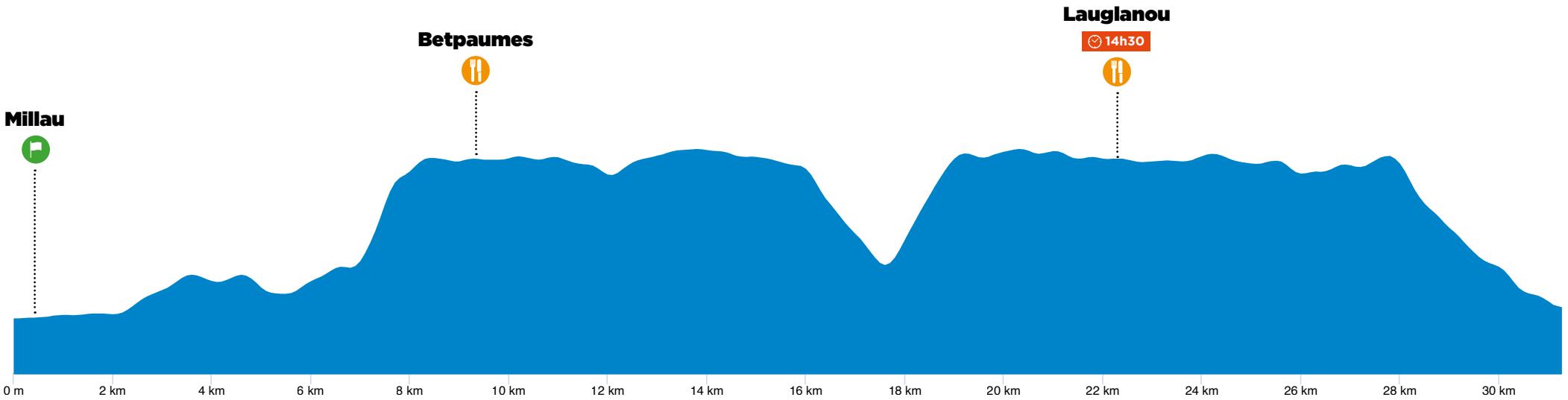
Vous tomberez sous le charme de ces grandes falaises dominant les vallées, ces grandes forêts de résineux et ces innombrables ravins qui entaillent ce plateau. Une course abordable pour tous de par sa distance mais assez technique pour pimenter cette escapade caussenarde.

INFORMATIONS

Distance	**31,3 km**
Dénivelé +	**1210 m**
Jour	**Samedi**
Départ	**9h25 · 9h50**
Lieu	**Domaine St-Estève**

PROFIL DE LA COURSE

Monna Lisa



Millau
Départ Domaine St-Esteve

Betpaumes | **km 9,2**

Lauglanou | **km 22,3**

LÉGENDES

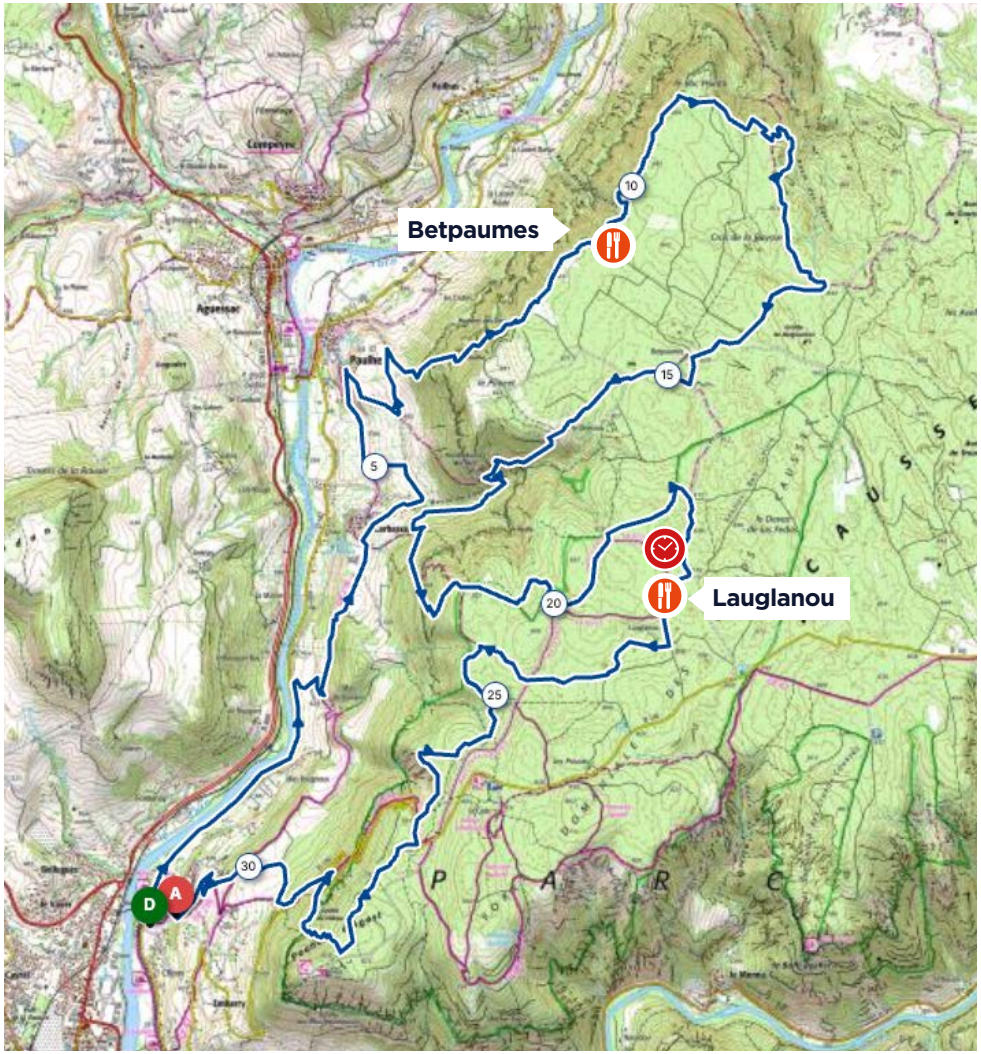
- Accès interdit public / accompagnants
- Assistance autorisée
- Assistance interdite
- Ravitaillement
- Produits Näak
- Point d'eau
- WC
- Buvette de l'organisation et/ou commerces dans les villages
- Animation musicale

* Paiement espèces uniquement

LES TEMPLIERS
HOKA

PROFIL DE LA COURSE

Monna Lisa



LES TEMPLIERS HOKA

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 rétroréfléchissante Templiers Events Compagnie
- Balisage rétroréfléchissant 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 trousses 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.

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**

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 1er et la 1ère de chaque catégorie**

LES TEMPLIERS HOKA

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

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 trailleurs et les parapentes partagent le même ciel.

À VOIR :

» Une vue imprenable sur Millau et les Grands Causses

Corniches du Rajol

La Roujarie

Grotte du hibou

Prieuré St-Jean-des-Balmes

LES TEMPLIERS

HOKA

GUIDE MOBILITÉ

LIVE TRAIL