



REGLEMENT

Ultra Trail de PONS

20 et 21 septembre 2025

3^{ème} édition

ANNEXE : Barrières Horaires à consulter en fin du règlement

Le règlement qui fait foi est celui en vigueur le jour de la course. L'organisateur se réserve le droit de modifier le règlement afin d'apporter les améliorations nécessaires au bon déroulement des courses. Les mesures sanitaires seront mises en place conformément aux directives préfectorales et nationales.

ART 1 : ORGANISATION

L'association Ultra Trail de PONS (Loi 1901) organise les courses de l'Ultra Trail de PONS (UTP) les 20 et 21 septembre 2025. Vous pouvez contacter l'organisateur à tout moment via le formulaire de contact sur le site internet « Ultra Trail de PONS », par mail à l'adresse contact@ultratraildepons.fr ou par téléphone : 06 09 40 18 74. L'adresse de l'association est : 46 rue Emile COMBES 17800 PONS.

Profitez pleinement et n'oubliez pas que sans toutes ces âmes altruistes il n'y a plus de course. Tous les bénévoles vous accueilleront très chaleureusement, remerciez-les par votre respect de leur action, merci !

L'Ultra Trail de PONS est enregistré au calendrier de la Fédération Française d'Athlétisme sous le numéro de compétition 303073.

Cette 3^{ème} édition comprend 21 épreuves dont 17 courses typées trail :

Courses chronométrées :

24 h – sur 240 km de circuits (5054 m d+) en solo ou par équipe (3 coureurs), à partir de 20 ans

55 km (1140 m d+) à partir de 20 ans

33 km (690m d+) à partir de 20 ans

19 km (370m d+) à partir de 18 ans

15 km (194m d+) à partir de 16 ans (autorisation parentale à remplir)

11 km (170m d+) à partir de 16 ans (autorisation parentale à remplir)

Trail Urbain Nocturne (17800m, 480 m d+) à partir de 18 ans

Défis trail de 33 km (674 m d+) ; 37 km (875 m d+) ; 51 km (1251 m d+) et 107 km (2806 m d+)

Challenge entreprises (4PRO) de 8x1.8 km soit 14.4 km (592 m de d+).

Courses jeunes (catégories FFA) :

3 km (14 et 15 ans)

3 km (12 et 13 ans)

1.5 km (10 et 11 ans)

0.8 km (5 à 9 ans)

Afin de garantir un accueil de qualité, le nombre de dossards est limité. Cette limitation est diffusée sur le site KLIKEGO. L'organisateur pourra modifier ces valeurs pour garantir la sécurité des coureurs et des bénévoles.

Cinq randonnées pédestres à départ commun et allure libre sont organisées :

(lampe obligatoire pour toutes les randonnées, parties souterraines)

11 km : randonnée sur le parcours du Trail 11 km dans la forêt d'AVY.

15 km : randonnée sur le parcours du Trail 15 km dans la forêt de PONS en direction de Saint léger

19 km : randonnée sur le parcours du Trail 19 km dans la forêt d'AVY en direction de Marignac.

24 km : randonnée sur le parcours du trail 55 km dans la forêt de PONS et Saint Léger

33 km : randonnée sur le parcours du Trail 33 km dans la forêt d'AVY et de Marignac.

Date et horaires du départ des courses et randonnées :

Samedi 20 septembre 2025 :

- 09h00 : Trail 55 km
- 09h15 : randonnées 15 et 24 km
- 09h30 : Trail 15 km
- 11h00 : départ 24h00
- 13h30 : 0.8km
- 13h45 : 1.5 km
- 14h05 : 3 km (12/13 ans et 14/15ans)
- 16h00 : challenge Entreprises 4PRO
- 20h30 : Trail Urbain Nocturne 17800 m

Dimanche 21 septembre 2025 :

- 08h30 : randonnées 11 ; 19 et 33 km
- 09h00 : Trail 33 km
- 09h30 : Trail 11 km
- 10h00 : Trail 19 km
- 11h00 : arrivée 24h00

ART 2 : INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font **uniquement** sur la plateforme d'inscription KLIKEGO dont le lien est affiché sur le site internet et sur la page Facebook de la course.

L'inscription à la course n'est effective qu'après validation par KLIKEGO, prestataire officiel de l'UTP. Cela implique de fournir tous les documents demandés ainsi que de valider toutes les étapes nécessaires à l'inscription **dont ce règlement**.

Chaque participant (hors randonnées) doit impérativement fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou du sport en compétition datant de moins d'un an à la date de la manifestation, ou sa copie.

Le PPS est accepté. Une préinscription avec un document obsolète est réalisable. Le document valide devra être téléchargé sur Klikego avant le 20 septembre 2025. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical. La réglementation pourrait évoluer et toute modification sera alors renseignée dans ce règlement.

Les participants licenciés à la Fédération Française d'Athlétisme pourront fournir à l'organisateur leur licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, leur licence Athlé Running ou le « Pass' J'aime courir » délivrés par la FFA en cours de validité à la date de la manifestation. Les licences suivantes sont également acceptées : une licence

sportive en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou du sport en compétition.

Cette pièce OBLIGATOIRE sera validée par l'organisation (via KLIKEGO) et validera votre inscription.

ATTENTION : DATE LIMITE POUR VALIDER VOTRE DOSSIER : 19 septembre 2025. Si votre dossier est incomplet à la date limite, votre inscription sera annulée sans remboursement possible.

Les tarifs des inscriptions sont fixés à :

- 24h solo : 110.5 € (1 repas complet + 1 cadeau accueil + finisher)
- 24h équipe : 274 € (3 repas complets, 3 cadeaux accueil + finishers)
- 55 km : 59.20 € (1 cadeau accueil + finisher)
- 33 km : 36.70 € (1 cadeau accueil + finisher)
- 19 km : 23.70 € (1 cadeau accueil + finisher)
- 15 km : 16.20 € (1 cadeau finisher)
- 11 km : 16.20 € (1 cadeau finisher)
- Trail Urbain Nocturne : 25.70 € (1 cadeau accueil + finisher)
- Défi trail 107 km : 102.50 € (1 repas complet, 1 cadeau accueil + finisher + finisher des 3 courses)
- Défi trail 51 km : 57.20 € (1 repas complet, 1 cadeau accueil + finisher + finisher des 2 courses)
- Défi trail 37 km : 46.20 € (1 repas complet, 1 cadeau accueil + finisher + finisher des 2 courses)
- Courses jeunes : 5.80 € (1 cadeau finisher)
- Rando 11 km : 6.80 € (accès au ravitaillement d'arrivée + cadeau finisher)
- Rando 15/19 km : 7.80 € (accès au ravitaillement d'arrivée + 2 sur circuit pour le 19 km + cadeau finisher)
- Rando 24 km : 12 € (accès au ravitaillement d'arrivée + 1 sur circuit + cadeau finisher)
- Rando 33 km : 15.20 € (accès au ravitaillement d'arrivée + 3 sur circuit + cadeau finisher)
- Challenge 4PRO : 70.20 € (cadeau d'accueil + accès au ravitaillement + cadeau finisher)

Des tarifs avantageux pourront seront concédés pour les premiers inscrits en février 2025 .

ART 3 : CONSIGNES PARTICULIÈRES

Les parcours sont balisés pour l'épreuve. A cet effet, les coureurs ont l'obligation de rester sur les parcours tracés durant toute la course. Les participants sont tenus de respecter le milieu naturel en ne jetant aucun emballage sur le parcours au risque d'être mis hors course.

Les dossards doivent être portés de manière visible, sans modification ou découpage de ceux-ci, et ne pas être couverts par des vêtements aux points de contrôles afin de ne pas entraver le bon fonctionnement des lecteurs de puces. Les balises GPS (24h) doivent être portées durant toute la course conformément aux consignes du roadbook qui sera donné début septembre 2024.

Tout coureur ne respectant pas ces points et identifié par un commissaire de course pourra être disqualifié.

ART 4 : DOSSARDS

Le retrait des dossards aura lieu à l'accueil de la base vie de PONS, sur la place du donjon. Un retrait anticipé des dossards pourra être proposé chez nos partenaires, cette possibilité sera détaillée sur le site internet en septembre 2025.

Retrait samedi 20 septembre 2025 : de 7h30 à 20h15

Dimanche 22 septembre 2024 : de 7h30 à 9h45

Un moyen électronique est mis en place pour le retrait des dossards, chaque participant devra cependant prévoir une pièce d'identité pour pallier un éventuel problème technique.

ART 5 : CHRONOMETRAGE

Tous les coureurs doivent porter leur dossard **en permanence**. Ce dossard assure l'enregistrement du passage aux points de chronométrage et à l'arrivée à PONS. Il doit donc être porté durant toute la course. Il doit être visible afin de permettre, lors des contrôles volants, d'être noté par les commissaires de course. Ces contrôles seront comparés aux enregistrements du chronométrage. Des points intermédiaires de chronométrage sont installés sur les circuits. Un point de chronométrage « speaker » est installé 700 m avant l'arrivée afin d'informer l'approche des coureurs. Les accompagnants pourront ainsi être informés et voir, depuis les remparts, l'approche d'un coureur dans l'escalier monumental de PONS.

Les coureurs de l'Ultra Trail de PONS - 24h sur 14 circuits soit 240 km - porteront une balise GPS (fournie avec le dossard) et pourrons ainsi être suivis en instantané sur le site du chronométreur. Chaque équipe disposera d'une seule balise GPS.

Cette balise devra être transmise entre coureurs uniquement au point de contrôle de PONS, situé juste après la ligne d'arrivée qui symbolise la fin d'un circuit. Chaque circuit composant l'Ultra Trail de PONS débute et fini au passage de la ligne d'arrivée à PONS. Un circuit est donc parcouru par un seul coureur. Le coureur qui débute un circuit doit donc le finir afin de permettre à son équipe de poursuivre la course.

L'équipe a le libre choix du coureur en course. Un coureur peut faire le nombre de circuit que l'équipe décide. Par conséquent un coureur peut enchaîner plusieurs circuits ou transmettre le relais à chaque circuit à un coureur de son équipe (3 coureurs : femmes, hommes ou mixtes).

Pour pallier toute défaillance majeur ou blessure d'un coureur qui condamnerait l'équipe entière, chaque équipe débute la course avec un joker. Ce joker peut être utilisé une seule fois et permet au coureur défaillant de se faire remplacer par un des deux autres coureurs de l'équipe. Le coureur remplaçant doit informer la direction de course (numéro de téléphone indiqué dans le roadbook). Il sera amené, depuis la base vie de Pons, au lieu de remplacement.

Le coureur remplaçant récupère la balise et le coureur défaillant est ramené à PONS par la direction de course ou les moyens sanitaires selon le besoin. Le coureur remplaçant reprend alors la course depuis le point de défaillance du coureur remplacé. Le temps perdu par ce remplacement n'est pas décompté. L'équipe poursuit la course à deux coureurs. Le coureur défaillant ne pouvant plus participer à la course.

Merci de ne pas solliciter directement le chronométrateur afin qu'ils puissent se concentrer sur le chronométrage des courses. Plusieurs courses en même temps !

Dimanche 21 septembre 2024 à 11h00 le chronométrateur enregistrera la position précise de tous les coureurs encore en course. Chaque coureur sur circuit sera récupéré par l'organisation et déposé à la base vie de PONS. Les finishers de l'UTP, solos et équipes seront mis à l'honneur en passant ensemble la ligne d'arrivée. Il sera alors procédé à la remise des récompenses selon le classement établi par le chronométrateur.

Circuits du 24h00 (ordre imposé ; allure libre) :

Circuits	km / circuit	km cumulés	d+	Zone
1	1,1	1,1	36	PONS
2	24	25,9	740	St Léger
3	33	58,2	771	Marignac
4	15	72,9	280	Bondonnat
5	19	92,2	395	AVY
6	15	106,9	280	Bondonnat
7	11	116,3	190	Les Roches
8	15	131,5	280	Bondonnat
9	19	151,8	395	AVY
10	15	167	280	Bondonnat
11	11	178,1	190	Les Roches
12	15	192,6	280	Bondonnat
13	33	225,6	771	Marignac
14	11	236,6	190	Les Roches
15	3,4	240	60	PONS
Totaux	moy 17,1	240 km	5138	

ART 6 : RECOMPENSES

Pour chaque course (hors courses jeunes) seront récompensés les :

- 3 premières femmes,
- 3 premiers hommes,

Des récompenses pourront être offertes par catégorie d'âge selon les possibilités de l'association.

Chaque finisher sera récompensé.

L'association Ultra Trail de PONS n'a pas vocation à dégager quelque bénéfice que ce soit, si ce n'est la satisfaction de faire plaisir ! Selon le nombre des inscrits, l'organisation pourra étoffer les dotations des récompenses.

ART 7 : RAVITAILLEMENTS ET ASSISTANCES.

Tous les ravitaillements sont copieux et variés, salés, sucrés et agrémentés de pâtisseries maison des habitants des communes traversées.

Seuls les coureurs sont admis sur les espaces ravitaillement. Selon les conditions météo, des points d'eau pourront être ajoutés sur les parcours.

Les ravitaillements par assistance personnel ou d'équipes sont autorisés 30 mètres avant ou après chaque ravitaillement. Toute assistance portée en dehors de ces zones vaudra une **disqualification du coureur.**

Quantité et positions des ravitaillements :

Un ravitaillement est disponible pour toutes les courses après l'arrivée sur la base vie de PONS, place du donjon. Des points d'eau pourraient être rajoutés selon les conditions météo.

24h : tous les 6 à 14 km, un road book détaillera les points de ravitaillements

55 km : PK14 ; PK22 ; PK29 ; PK36 ; PK47 ; arrivée

33 km : PK7 ; PK18 ; PK26 ; arrivée

19 km : PK7 ; PK 11 ; arrivée

15 km : arrivée

11 km : arrivée

Trail Urbain Nocturne : PK10 ; arrivée

Randonnée 11 et 15 km : arrivée

Randonnée 19 km : PK 7 ; PK 11 ; arrivée

Randonnée 24 km : PK 14 ; PK 22 ; arrivée

Randonnée 33 km : PK 7 ; PK 18 ; PK 26 ; arrivée

ART 8 : ABANDONS

Les coureurs devront impérativement rester sur les parcours balisés par l'organisation.

Abandon volontaire du coureur :

En cas d'abandon du fait du concurrent : le coureur doit signaler son abandon à un responsable de l'organisation. A ce moment-là il ne fait plus partie des coureurs en course, il aura le choix de rentrer par ses propres moyens ou d'être ramené à la zone d'arrivée par l'organisation dans un délai relatif aux autres événements liés à la course et contraignant les moyens logistiques de l'organisation. **Tout abandon devra être signalé en appelant le : 06 09 40 18 74.**

Mise hors course du coureur par l'organisation :

Les coureurs devront se soumettre aux barrières horaires mises en place par l'organisation sur différents points stratégiques des parcours. En aucun cas un coureur ne pourra poursuivre en course s'il passe au-delà des barrières horaires prévues, cela pour assurer le maximum de sécurité. Le concurrent est alors mis hors course par le responsable du poste pour non-respect de la barrière horaire. Il rejoindra la zone d'arrivée dans les mêmes conditions que lors d'un abandon volontaire. Les barrières horaires sont étudiées pour que chacun puisse réaliser sa course avec une vitesse de 6 km/h en moyenne. Pas de barrière horaire sur le 24h.

Voir Annexe « BARRIERES HORAIRES »

Les équipes médicales présentes sur le parcours peuvent également mettre un coureur hors course si elles le jugent inapte à poursuivre. **Chaque coureur doit se soumettre aux décisions de l'équipe médicale. L'organisation n'ira pas à l'encontre de ces décisions.**

ART 9 : USAGE DES BÂTONS

L'utilisation des bâtons est autorisée, cependant, ils devront être pliés ou placés de manière à ne pas blesser un coureur dans les premiers kilomètres de course.

ART 10 : COMPETITION

Chaque classement sera publié sur le site du chronométreur et sur le site Ultra Trail de PONS.

ART 11 : SECOURS ASSISTANCE MÉDICALE

Un poste de secours est installé sur la base vie à PONS. Pour chaque course l'équipe médical pourra se déplacer sur les circuits. Elle est présente pendant toute la durée des épreuves sur le parcours et sur la base vie de PONS, place du

donjon.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours, un numéro de téléphone sera donné dans le road book. Chaque coureur doit porter assistance à toute personne en danger et prévenir les secours. En cas d'impossibilité de joindre le PC course ou en cas d'urgence absolue, vous pouvez appeler directement les organismes de secours classiques en utilisant les numéros d'urgence. Des conditions de toutes sortes (conditions météo, éloignement ... liés à l'environnement des parcours, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous aurez mis dans votre sac.

Les secouristes et médecins, ainsi que toute personne désignée par la direction de course de l'Ultra Trail de PONS sont autorisés :

- à arrêter en course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve.
- à faire évacuer par tous moyens les coureurs qu'ils jugeront en danger.

Un coureur faisant appel au médecin ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter TOUTES ses décisions.

Chaque coureur doit se conformer au code de la route et veiller à sa propre sécurité sur la voie publique. Les bénévoles sont présents pour vous orienter. Votre sécurité est de votre responsabilité. Veillez à être très prudents lors des traversées de route et en agglomération.

ART 12 : CONTRÔLE ANTI-DOPAGE

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus de se soumettre aux contrôles, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

ART 13 : DROITS A L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Le comité d'organisation est le seul à pouvoir transmettre ce droit à l'image à tout média, via une accréditation. Toute communication sur l'évènement ou utilisation d'images de l'évènement devra se faire dans le respect du nom de l'évènement « Ultra Trail de PONS » (UTP), des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

ART 14. MATERIEL OBLIGATOIRE ET CONSEILLE POUR VOTRE SÉCURITÉ ET CONFORT.

Équipement obligatoire (selon les conditions météo l'organisateur peut être amené à modifier cette liste) :

24h solo et équipe

- Une réserve d'eau de 100 cl,
- Une réserve alimentaire suffisante pour rejoindre le ravitaillement suivant,
- Une lampe frontale fonctionnelle + batterie de rechange chargée (24h)
- Un téléphone chargé et contenant le numéro de l'organisation + secours
- La balise GPS fournie par l'organisation de course

Toutes les autres courses (sauf courses jeunes) et randonnées

- Une réserve d'eau de 50 cl, (100 cl recommandée)
- Une réserve alimentaire,
- Un téléphone chargé et contenant le numéro de l'organisation
- **Une lampe frontale fonctionnelle et chargée, y compris en journée !**

ART 15 : ASSURANCE

L'organisateur est couvert par une assurance responsabilité civile pour l'organisation de l'épreuve, cette assurance ne couvre pas les risques individuels des coureurs qui renoncent expressément à tout recours envers les organisateurs.

Il incombe à chaque participant d'avoir sa propre assurance Individuelle accident qui couvre ses pratiques sportives ou de loisir (les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, les non licenciés doivent s'assurer personnellement).

ART 16 : ANNULATION ET REMBOURSEMENT

ANNULATION - MODIFICATION D'INSCRIPTION DU FAIT DU PARTICIPANT

Cette disposition du règlement prévoit les modalités de remboursement ou modification d'inscription assurées par l'organisation.

Annulation d'inscription :

Le prestataire KLIKEGO assure une bourse d'échange/revente d'inscription. Chaque participant devra se conformer aux directives de ce prestataire afin de pouvoir échanger ou revendre son inscription. Après le 11 septembre 2025, aucun échange ou remboursement ne sera accepté.

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé (quel que soit le motif) sauf accord avec le prestataire KLIKEGO (conformité avec l'article 16 du règlement). Toute personne rétrocédant son dossard à une personne non connue du prestataire KLIKEGO, sera reconnue responsable en cas d'accident

survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement sera disqualifiée de fait.

Rappel :

La date limite pour justifier du dossier complet d'inscription est fixée au **19 septembre 2025** avec toutes les pièces demandées (Certificat médical ou licence en cours de validité à la date de l'épreuve). Au-delà du 19 septembre 2024 toute inscription incomplète non validée sera supprimée sans aucun remboursement

ANNULATION - MODIFICATION DE FORCE MAJEURE DU FAIT DE L'ORGANISATION

En cas d'annulation de tout ou partie de l'épreuve (conditions météo, situation sanitaire, décisions ou restrictions administratives, etc...).

L'organisation de l'Ultra Trail de PONS remboursera la totalité des droits d'inscription moins les frais de 8 Euros sur toutes les distances jusqu'à la date du 11 septembre 2025.

Si la décision d'annulation intervient à partir du 11 septembre 2023 l'organisation remboursera à chaque participant 70 % du montant de l'inscription de la distance où il est inscrit.

Si les circonstances l'exigent, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les horaires de départ, l'emplacement des ravitaillements les barrières horaires, mettre en place un itinéraire de repli, arrêter la course en cours sans indemnisation.

Si une annulation pour motif de force majeure intervenait le jour de l'épreuve, l'organisation étudiera en fonction des circonstances les modalités de remboursement partiel des droits d'inscription.

ART 17 : MESURES SANITAIRES :

Les règles sanitaires imposées sur les courses de l'Ultra Trail de PONS seront celles en vigueur à la date de l'évènement et imposées par les autorités.

L'organisation de course pourra, si nécessaire, modifier/ajouter certains points de règlement en fonction des exigences du protocole sanitaire en vigueur à la date de la course.

ART 18 : CHARTE DU COUREUR :

Tout concurrent est tenu à assistance en cas de danger ou d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours). Tout abandon de matériel, tout jet de

déchet hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

Tout concurrent s'engage à suivre les directives des bénévoles et notamment des signaleurs sous peine de disqualification.

ART 19 : DROIT A L'IMAGE :

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

L'inscription à la course sur toutes les distances implique l'acceptation et la signature par le concurrent du présent règlement et de la charte du coureur.

La direction de course de l'Ultra Trail de PONS.

ANNEXE : BARRIERES HORAIRES

55 km : départ 09h00 (samedi 20 septembre 2025) :

PK 23.4 : point de contrôle PONS: 12h50

PK 36.4 : ravitaillement Marignac : 15h00

PK 47.5 : ravitaillement Grotte de BERTEAU : 17h00

ARRIVEE : horaire limite pour être classé : 18h30 (allure moyenne : 5.80 km/h)

33 km : départ 09h00 (dimanche 21 septembre 2025) :

PK 18.4 : ravitaillement Marignac 12h00

PK 25.6 : ravitaillement BERTEAU 13h20

ARRIVÉE : horaire limite pour être classé : 14h40 (allure moyenne : 5.82 km/h)

19 km : départ 10h00 (dimanche 21 septembre 2025) :

PK 11.4 : ravitaillement BERTEAU : 11h50

ARRIVEE : horaire limite pour être classé : 13h10 (allure moyenne : 6 km/h)

Trail Urbain Nocturne : départ 20h30 (samedi 20 septembre 2025) :

PK 10 : passage place du donjon : 22h20

ARRIVEE : horaire limite pour être classé : 23h30 (allure moyenne : 5.93 km/h)