



# 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](mailto:adeny@ffrandonnee.fr)

Sud Provence Alpes - Côte d'Azur : Carmen Avila - 07 71 02 97 44 - [paca@ffrandonnee.fr](mailto: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](mailto:var@ffrandonnee.fr)