

SALOMON

ecotrail

PARIS | PRINTEMPS

ROADBOOK COUREURS

**21 ET 22
MARS
2026**



**Version 4
10 mars 2026**

SALOMON



SOMMAIRE

| | |
|---------------------------------------|----|
| PROGRAMME | 3 |
| NOS PARTENAIRES | 4 |
| VILLAGE DE RETRAIT DES DOSSARDS | 5 |
| BRIEFING D'AVANT-COURSE | 6 |
| RÈGLEMENT | 7 |
| SUR LES RAVITOS | 8 |
| REPAS D'APRÈS-COURSE | 11 |
| SUR TON PARCOURS | 12 |
| GUIDE ACCOMPAGNANTS | 15 |
| SE DÉPLACER EN ÎLE-DE-FRANCE | 26 |
| TRAIL 120KM | 27 |
| TRAIL 80KM | 30 |
| TRAIL 45KM | 34 |
| TRAIL 30KM | 37 |
| TRAIL 35KM | 40 |
| TRAIL 20KM | 43 |
| TRAIL 10KM | 46 |
| MARCHE NORDIQUE 20KM | 49 |
| MARCHE NORDIQUE 10KM | 52 |
| ENGLISH VERSION | 55 |



SALOMON ecotrail PARIS | PRINTEMPS

Chères participantes, chers participants,

Bienvenue sur la 19^{ème} édition du Salomon EcoTrail Paris.

Depuis des mois, toute l'équipe travaille avec passion pour vous offrir une expérience inoubliable, que vous soyez traileur ou marcheur nordique.

Dans quelques jours, vous allez découvrir les sentiers de l'Ouest francilien et profiter d'un patrimoine naturel, historique et culturel exceptionnel. Le Salomon EcoTrail Paris reste fidèle à son ADN : relier nature, ville et patrimoine, et servir de rampe de lancement pour toutes celles et ceux qui veulent se lancer dans le trail.

Dans le cadre de notre engagement éco-responsable, nous poursuivons nos efforts pour réduire l'impact environnemental de l'événement. L'événement 100% écologique n'existe pas, mais chaque édition nous permet d'aller un peu plus loin, avec l'aide de nos partenaires et de nos bénévoles.

Plus de 700 bénévoles seront à vos côtés tout le week-end, pour vous accompagner et vous soutenir. Merci à eux pour leur énergie et leur engagement.

Ce roadbook a été conçu pour vous guider dans votre préparation et votre venue. Prenez-en connaissance, projetez-vous sur les sentiers.. et savourez pleinement cette expérience.

Nous vous souhaitons une magnifique course ou marche et surtout beaucoup de plaisir.

À très vite sur les sentiers.

Hervé PARDAILHÉ-GALABRUN
Fondateur du Salomon EcoTrail Paris



JEUDI 19 MARS

11h - 20h30

Village de retrait des dossards

Paris
Centre Sportif Émile Anthoine

VENDREDI 20 MARS

11h - 20h30

Village de retrait des dossards

Paris
Centre Sportif Émile Anthoine

SAMEDI 21 MARS

8h30 - 9h

Départs Trail 30km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

14h30

Cérémonie protocolaire Trail 45km

Paris
Pont d'Iéna

9h - 9h15

Départs Trail 120km

Rambouillet
Château de Rambouillet

16h20 - 00h

Arrivées Trail 80km

Paris
1^{er} étage de la tour Eiffel

10h - 10h15

Départs Trail 45km

Versailles
Jardin du Château de Versailles

17h - 1h (22/03)

Repas d'après-course Trail 80km

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

10h15 - 14h30

Arrivées Trail 30km

Paris
Pont d'Iéna

17h30 - 6h30 (22/03)

Arrivées Trail 120km

Paris
Pont d'Iéna

10h30 - 10h55

Départs Trail 80km

Élancourt
Colline d'Élancourt

18h - 7h (22/03)

Repas d'après-course Trail 120km

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

12h

Cérémonie protocolaire Trail 30km

Paris
Pont d'Iéna

18h15

Cérémonie protocolaire Trail 80km

Paris
1^{er} étage de la tour Eiffel

13h05 - 18h30

Arrivées Trail 45km

Paris
Pont d'Iéna

20h

Cérémonie protocolaire Trail 120km

Paris
Pont d'Iéna

DIMANCHE 22 MARS

8h30 - 9h

Départs Trail 20km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h55 - 13h30

Arrivées Trail 20km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h - 10h15

Départs Trail 35km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30 - 10h45

Départs Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30

Cérémonie protocolaire Trail 20km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

11h

Départs Marches nordiques

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h05 - 12h45

Arrivées Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h50 - 13h30

Arrivées Marche nordique 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h

Cérémonie protocolaire Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h15 - 15h

Arrivées Trail 35km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h25 - 16h

Arrivées Marche nordique 20km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h30

Cérémonie protocolaire Trail 35km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



PARTENAIRE TITRE

SALOMON

PARTENAIRE PRINCIPAL

MAIF

PARTENAIRE OFFICIEL

li-run

FOURNISSEURS OFFICIELS

FINISHERS



sodastream



PARTENAIRES MÉDIAS



SOUTIENS OFFICIELS



INSTITUTIONS



GRAVEL RUNNING

AERO GLIDE 4 GRVL

FOR OFF TRACK MINDS

SALOMON



Le village de retrait des dossards se tiendra au Centre sportif Emile Anthoine :

- Jeudi 19 mars de 11h à 20h30
- Vendredi 20 mars de 11h à 20h30.

NB : Aucun retrait de dossard n'est possible le samedi 21 ou le dimanche 22 mars !

Pour retirer ton dossard, tu devras présenter :

- Une pièce d'identité,
- Ton QR code de retrait, qui te sera envoyé par mail à partir du 16 mars.

Une tierce personne peut retirer ton dossard sur présentation d'une copie de ta pièce d'identité (format numérique accepté) et de ton QR code de retrait.

En complément du retrait de ton dossard, plusieurs exposants seront présents sur le village, afin de te faire découvrir leurs produits, services et offres.

Une place importante est également accordée aux acteurs engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique, qui proposeront des produits, services et modèles innovants et responsables.



ACCÉDER AU VILLAGE DE RETRAIT DES DOSSARDS

Transports en commun

- RER ligne C (arrêt Champ de Mars – Tour Eiffel)
- Métro lignes 6 (arrêt Bir-Hakeim), 8 (arrêt École Militaire) ou 9 (arrêt Trocadéro)



**Retrouvez
le Headband officiel
du Salomon EcoTrail Paris**

i-run



**SALOMON
ecotrail
PARIS**

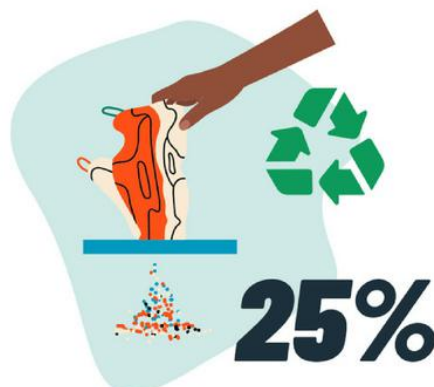


i-run ×  **RunCollect**

**Venez recycler votre ancienne
paire avec i-Run Collectif**



sont réutilisées



**recyclées en composants
pour sols sportifs**

Retrouvez votre box de collecte sur le village Salomon EcoTrail Paris



DOSSARD

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre, visible en permanence et dans son intégralité** pendant toute la durée de la course.

Il ne doit en aucun cas être plié, découpé ou modifié. Le dossard fait office de laissez-passer : il est indispensable pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.

DOSSARDS ÉLITES

Pour les courses **à partir du Trail 30km**, les concurrents avaient la possibilité, lors de l'inscription, de faire une demande de **dossard élite**.

Après étude des dossiers, les demandes validées seront matérialisées par une **pastille spécifique apposée sur le dossard**.

Ce dossard permet notamment d'accéder à la zone située à l'avant de l'arche afin de se positionner dans la **1^{ère} vague de départ**.

DÉPART PAR VAGUES

Sur le Trail 80km, les départs seront donnés par **vagues successives de 250 coureurs**, espacées de 2 minutes 30.

Sur les autres épreuves de trail, les départs seront donnés par **vagues successives de 500 coureurs**, espacées de 5 minutes

Le principe est simple : **premier arrivé dans le sas, premier parti**.

Les coureurs et coureuses souhaitant prétendre à une récompense lors de la cérémonie protocolaire doivent impérativement prendre le départ dans la **1^{ère} vague**.

Seul le classement réel de cette **1^{ère} vague** sera pris en compte pour l'attribution des récompenses.

CHRONOMÉTRAGE - CLASSEMENTS

Le chronométrage est assuré par un système de **puce collée au dos du dossard**.

Pour les participants des **Trails 80km et 120km uniquement**, une **puce électronique complémentaire à accrocher au sac à dos** est remise individuellement. Chaque coureur est responsable de la bonne utilisation de la puce mise à disposition.

Le temps pris en compte est le temps réel, déclenché au passage sur la ligne de départ.

Concernant la cérémonie protocolaire, seules les performances réalisées dans la **1^{ère} vague de départ** seront prises en compte. Sur la base du temps réel de cette **1^{ère} vague**, les **trois premiers hommes et les trois premières femmes du classement général provisoire** seront récompensés.

Aucune récompense spécifique n'est prévue pour les catégories d'âge.

ENVIRONNEMENT

Aidez-nous à préserver les espaces naturels traversés pendant la course.

Sur le Trail 120km, vous serez amenés à traverser ou à passer à proximité immédiate de zones sensibles de biodiversité et de réserves naturelles, il faudra, sur ces portions, limiter le bruit et rester impérativement au milieu du sentier balisé.

Il est strictement interdit d'abandonner des déchets sur le parcours.

Nous partageons tous la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre et de limiter notre impact sur les milieux que nous traversons.

RAVITAILLEMENTS

L'épreuve se déroule selon le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**, à l'exception des **10km**, qui sont organisés en **auto-suffisance complète**.

En semi auto-suffisance, des zones de ravitaillement sont réparties sur le parcours. Elles proposent boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinées au remplissage des flasques ou poches à eau.

Chaque participant doit quitter chaque zone de ravitaillement avec la quantité d'eau et d'aliments nécessaire pour rallier le point suivant.

Pour les 10km, aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours. Chaque coureur ou marcheur doit donc être totalement autonome en eau et en alimentation.

Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements. Chaque participant doit être équipé de son propre contenant (matériel obligatoire).

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ

Est considéré comme "**Finisher**" tout participant ayant franchi l'ensemble des points intermédiaires dans les temps impartis ET la ligne d'arrivée dans le temps maximal autorisé.

Tout concurrent quittant un point de contrôle après le temps limite et poursuivant néanmoins sa course le fait sous sa propre responsabilité. Il ne pourra en aucun cas être classé à l'arrivée.

Le non-respect d'un temps limite entraîne le déclassement du participant, que ce soit pendant l'événement ou a posteriori, même si celui-ci franchit la ligne d'arrivée dans le temps limite final.

BALISAGE

Le balisage a pour vocation de vous guider tout au long du parcours.

Il sera matérialisé par un balisage orange fluo, accroché aux arbres en zone boisée ou piqueté au sol dans les zones dégagées. En milieu urbain, des flèches réalisées à la peinture temporaire pourront être visibles au sol.

Même si une vigilance constante est assurée, un débalisage sauvage peut exceptionnellement survenir. Les traces GPX des parcours sont mises à disposition sur notre site Internet et sur ce roadbook. Vous pouvez les télécharger et les importer dans votre montre GPS ou votre téléphone en complément du balisage terrain.

Chaque participant s'engage à suivre l'intégralité du parcours balisé, sans couper les sentiers. Couper un sentier provoque une érosion irréversible et dégrade durablement les espaces naturels traversés.

Si vous ne voyez plus de balise, rebroussez chemin jusqu'au dernier point de marquage identifié.

Par respect pour l'environnement, aucune peinture permanente ne sera utilisée sur les sentiers.



ABANDONS

Sauf en cas de blessure, **un participant ne doit pas abandonner en dehors d'une zone de ravitaillement.**

En cas d'abandon, il doit impérativement prévenir le responsable de la zone ou le chronométrateur, qui procédera à la récupération de sa puce de chronométrage.

Le participant conserve son dossard, qui reste son laissez-passer pour accéder aux différentes zones de l'événement.

Tout participant ayant abandonné doit également informer l'organisation :

- soit en le signalant au responsable site ou au chronométrateur,
- soit en envoyant un SMS ou un message Whatsapp au numéro de portable du PC Course (**06 72 67 05 67**), en précisant son numéro de dossard, son nom et son prénom.

Des solutions de rapatriement sont mises en place pour les participants ayant abandonné.

Pour les épreuves du samedi :

- avant la fermeture des transports en commun, un bus assure le transfert vers la gare RER C la plus proche afin de rejoindre Paris (ticket offert) exceptées les zones de Chaville et St-Philippe où le participant est orienté à pieds vers la gare RER C la plus proche (ticket offert) ;
- après la fermeture des transports en commun, le rapatriement s'effectue en bus jusqu'à la zone d'arrivée.

Pour les épreuves du dimanche (hors 10km), les participants sont orientés vers le RER C afin de rejoindre Meudon (ticket offert).

Pour les 10km, le retour sur la zone départ/arrivée s'effectue par les propres moyens du participant.

En cas de conditions météorologiques défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou plusieurs épreuves, l'organisation assure le rapatriement des participants dans les meilleurs délais possibles.

ASSISTANCE PERSONNELLE ET ACCOMPAGNEMENT SUR LE PARCOURS

Il est strictement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une personne autre qu'un concurrent régulièrement inscrit à l'épreuve.

Tout accompagnement est susceptible d'entraîner la disqualification du participant concerné.

Les proches peuvent toutefois se rendre sur certaines zones de ravitaillement pour encourager ou assister un coureur, à condition de rester en dehors des espaces délimités et réservés aux participants.

Les informations pratiques à destination des accompagnants sont précisées dans ce roadbook.

SUIVI LIVE

Vos proches pourront suivre vos passages aux points de chronométrage en direct sur notre site Internet.

À l'issue de votre course, vous pourrez également consulter votre classement provisoire en ligne.

Les participants ayant souscrit à l'option DotVision recevront, quelques jours avant l'événement, un mail précisant les modalités et informations utiles liées à ce service.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Sur un événement comme le Salomon EcoTrail Paris, **il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisation.**

Le détail du matériel obligatoire et recommandé, spécifique à chaque épreuve, est précisé sur les pages dédiées de ce roadbook. Chaque participant reste libre d'ajouter tout équipement qu'il juge nécessaire au bon déroulement de son épreuve.

Le bâtons de trail sont strictement interdits sur l'ensemble des épreuves trail.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course à tout moment du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps pourront être appliquées. L'absence totale de matériel obligatoire pourra entraîner la disqualification du participant.**

SÉCURITÉ

Avant le départ, vous devez impérativement enregistrer dans votre téléphone portable les numéros suivants:

PC COURSE :
01 85 09 38 73

PC MÉDICAL :
01 85 09 34 66

En cas d'absence de réponse ET d'urgence le nécessitant, contactez le numéro d'urgence : **112**.

Sur les portions du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit impérativement se conformer au code de la route.

Vous n'êtes pas prioritaire. Le non-respect de cette règle engage votre seule responsabilité.

Des signaleurs seront positionnés aux traversées de route ouvertes à la circulation afin de contribuer à votre sécurité.

DOUCHES ET SOINS COUREURS

Des douches et des soins coureurs seront disponibles au **Centre sportif Émile Anthoine**, à proximité de la tour Eiffel.

Ces services sont accessibles uniquement aux participants des **épreuves du samedi**.

DÉPOSE ET RÉCUPÉRATION DES SACS

Les sacs coureurs doivent être déposés sur la zone de départ :

- dans les **camions-consignes** pour toutes les épreuves (hors 10km),
- dans les **tentes consignes** pour les 10km.


Pour toutes les épreuves hors 10km, les sacs seront ensuite acheminés vers la zone d'arrivée.

Pour le Trail 80km, les sacs seront à récupérer **avenue de Suffren**, à proximité du Centre sportif Émile Anthoine.

Pour le **Trail 120km**, un **sac de délestage** peut également être déposé au départ. Il sera transporté jusqu'à la base de vie du **Golf national**, puis réacheminé vers la zone d'arrivée.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser **20 litres**, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant ce volume.

RAVITOS : LOCAUX, DE SAISON ET/OU BIO

Au Salomon EcoTrail Paris, on ne fait pas les choses à moitié ! Sur l'ensemble des zones de ravito, notre objectif est de te proposer **des produits locaux, de saison et/ou bio, validés par la nutritionniste **

C'est un engagement fort qui se renforce à chaque édition, grâce à une **stratégie alimentaire pensée pour t'apporter énergie et plaisir** tout au long du parcours.

Ci-dessous, tu retrouveras un aperçu des produits proposés.

Pour le détail complet, zone par zone et épreuve par épreuve, rendez-vous directement dans la partie de ton épreuve !

COMPOTE



Apports en glucides = énergie
rapide

ORANGES



sentiment d'hydratation
Apports en glucides = énergie
rapide
Côté juteux = plaisir

CRÊPES



Apports en glucides = énergie
rapide
Plaisir

FRUITS SECS & OLÉAGINEUX



Apports en glucides & lipides
= énergie + protéines =
maintien de la force et
meilleure récupération

PAIN D'ÉPICES AU MIEL



Apports en glucides & lipides
= énergie

POPCORN SALÉ



Apports en glucides = énergie
rapide + sels minéraux =
meilleure absorption de l'eau
et des glucides

TUC



Apports en glucides = énergie
rapide + sels minéraux =
meilleure absorption de l'eau
et des glucides

SEL



Apports en sels minéraux =
meilleure absorption de l'eau
et des glucides

BOUILLON CUBE & VERMICELLES



Hydratation ++
Apports en glucides = énergie
rapide + sels minéraux =
meilleure absorption de l'eau
et des glucides
Côté chaud = plaisir

SOUPE



Hydratation ++
Apports en glucides = énergie
rapide + sels minéraux =
meilleure absorption de l'eau
et des glucides
Côté chaud = plaisir

PURÉE DE PATATE DOUCE



Apports en glucides = énergie
rapide
Côté chaud = plaisir

SUCRE EN MORCEAUX



Apports en glucides = énergie
rapide

sodastream[®] fizz & go[™]

vos boissons préférées
où que vous soyez



FROMAGE



Apports en lipides = énergie plus lente + sels minéraux = meilleure absorption de l'eau et des glucides + protéines = maintien de la force et meilleure récupération

Il ne faut pas en abuser mais cela peut faire du bien mentalement

PAIN



Apports en glucides = énergie rapide

SAUCISSON



Apports en lipides = énergie plus lente + sels minéraux = meilleure absorption de l'eau et des glucides + protéines = maintien de la force et meilleure récupération

Il ne faut pas en abuser mais cela peut faire du bien mentalement

EAU



Hydratation ++

EAU GAZEUSE sodastream



Hydratation ++
 Avec sel apports en sels minéraux = meilleure absorption de l'eau et des glucides

CAFÉ



Apports en caféine = retarde la fatigue et diminution de la perception de l'effort

THÉ



Hydratation ++

JUS DE POMME



Apports en glucides = énergie rapide

SIROP



Apports en glucides = énergie rapide

BIÈRE



Plaisir après la course

BIÈRE GOXOA SPORTS BEER



Hydratation ++
 Apports en vitamines et sels minéraux
 Plaisir après la course



TA ENERGY : TON ALLIÉ HYDRATATION

Marque française spécialisée dans les sports d'endurance, TA Energy t'accompagne avec une approche simple et efficace : hydrater, énergiser, récupérer.

Initialement reconnue pour ses pastilles d'électrolytes fabriquées en France, la marque a développé une gamme complète pensée pour répondre aux exigences spécifiques des sportifs. Parce que la nutrition joue un rôle clé dans la performance, TA Energy conçoit des produits pour t'aider à atteindre tes objectifs, tout au long de ta course.

Présent sur l'ensemble des ravitos, TA Energy te proposera ses électrolytes qui apportent les sels minéraux essentiels (sodium, potassium, magnésium) pour :

- compenser les pertes liées à la transpiration,
- prévenir les crampes,
- maintenir ton niveau de performance.

Pour les coureurs des Trails 120km et 80km, TA Energy sera également présent au Centre sportif Emile Anthoine pour vous proposer un chocolat chaud de récup.

Pour t'accompagner au mieux dans ta préparation et ta stratégie de course, TA Energy a également conçu un guide nutrition complet, à retrouver ici :

[Consulter le guide nutrition](#)



SALOMON



ADV SKIN 5



tā

HYDRATATION
ENERGIE
RÉCUPÉRATION

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

À leur arrivée, les participants des **Trails 80km et 120km** pourront profiter d'un **repas chaud**, servi au **Centre sportif Émile Anthoine**, à deux pas de la tour Eiffel et du pont d'Iéna.

Au menu : **pâtes et riz façon bolognaise**, préparés avec les **produits ACCRO**, pour faire le plein d'énergie après ton trail. Un repas pensé pour favoriser la récupération, reconstituer les réserves énergétiques et partager un dernier moment convivial entre finishers.





**APRÈS L'EFFORT,
LE VRAI RÉCONFORT**

**BASÉ DANS LES HAUTS-DE-FRANCE, ACCRO
C'EST LE VÉGÉTAL QUI ENVOIE DU GOÛT**



LOCAL & ENGAGÉ

Nos steaks, nuggets, merguez, ... sont 100 % végétaux. Ils sont fabriqués dans les Hauts-de-France et à partir de protéines de pois et de blé cultivés en France. Du local, du concret, du goût. Point.



GOURMAND & SAVOUREUX

Après l'effort, on veut du sérieux dans l'assiette. Des recettes généreuses, un goût unique, une texture bluffante. Le genre de réconfort qui fait vraiment oublier le dénivelé.



SIMPLE À CUISINER

Après l'effort, pas envie de te compliquer la vie. Nos produits sont faciles à cuisiner et se glissent partout : burgers, lasagnes, bowls, impros de récup'. La seule limite ? Ton imagination (et ton appétit).

ACCRO.FR



CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

120
KM

Ancienne résidence royale puis présidentielle, le château de Rambouillet offre un décor aussi élégant que paisible. Son parc dessiné à la française alterne grandes perspectives, allées bordées d'arbres et vastes clairières. Très vite, le paysage s'ouvre sur la forêt de Rambouillet, l'un des plus grands massifs boisés d'Île-de-France. Un cadre verdoyant et chargé d'histoire, parfait pour s'immerger dans la nature tout en traversant un lieu emblématique du patrimoine français.



ABBAYE DES VAUX-DE-CERNAY

120
KM

Nichée au fond de la vallée de Chevreuse, l'abbaye des Vaux-de-Cernay dégage une atmosphère hors du temps. Fondée au XII^e siècle, cette ancienne abbaye cistercienne impressionne par ses ruines majestueuses et son architecture épurée.

Après la Révolution française, le site est partiellement abandonné avant d'être restauré au XIX^e siècle.

Aujourd'hui, l'abbaye a été reconvertie en domaine hôtelier, tout en conservant un cadre naturel et patrimonial remarquable.

Un lieu où l'histoire monastique dialogue avec les paysages sauvages de la vallée.



CHÂTEAU DE DAMPIERRE-EN-YVELINES

120
KM

Édifié au XVII^e siècle, le château de Dampierre-en-Yvelines est l'un des grands ensembles classiques de la vallée de Chevreuse. Son architecture élégante, attribuée à Jules Hardouin-Mansart, s'inscrit dans un vaste parc aux perspectives soigneusement dessinées. Jardins à la française, canaux et grandes pelouses composent un paysage structuré et apaisant. Le domaine offre une transition harmonieuse entre patrimoine bâti et espaces naturels environnants.

Un cadre remarquable, emblématique de l'équilibre entre ordre classique et nature.



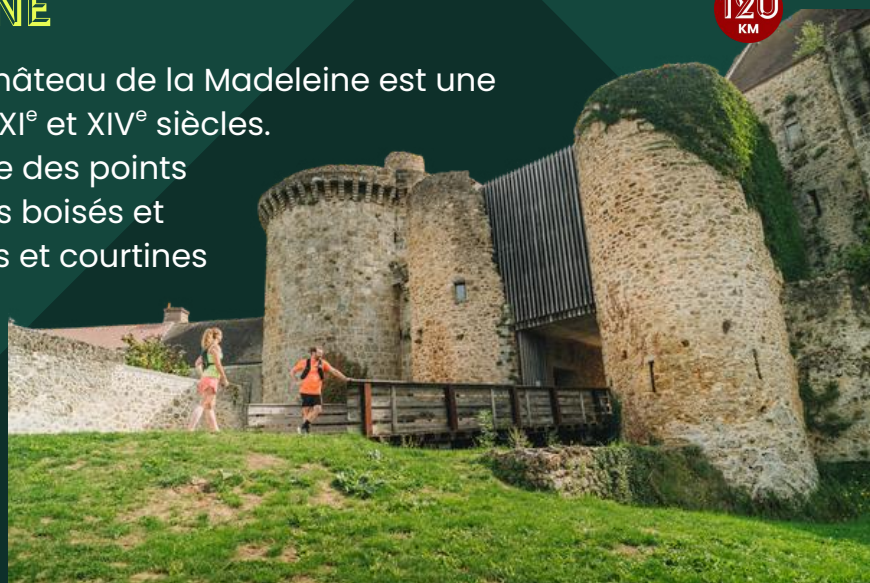
CHÂTEAU DE LA MADELEINE

120
KM

Dominant la vallée de Chevreuse, le château de la Madeleine est une forteresse médiévale édifiée entre les XI^e et XIV^e siècles.

Implanté sur un éperon rocheux, il offre des points de vue remarquables sur les paysages boisés et vallonnés alentour. Ses remparts, tours et courtines témoignent de son rôle défensif stratégique à l'entrée de la vallée.

Le site associe patrimoine militaire et immersion en pleine nature, dans un environnement resté largement préservé. Un repère visuel fort, à la fois austère et spectaculaire, au cœur du Parc naturel régional.



GOLF NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

120
KM

Aménagé sur le plateau de Saint-Quentin-en-Yvelines, le Golf National se distingue par ses vastes espaces ouverts et son relief légèrement vallonné. Conçu comme un parcours exigeant, il alterne grandes étendues herbeuses, plans d'eau et lignes épurées. Le paysage, largement dégagé, contraste avec les sections plus boisées du parcours environnant. Lieu emblématique du golf français, il accueille régulièrement des compétitions internationales. Un site contemporain où l'aménagement sportif structure le paysage à grande échelle.



COLLINE D'ÉLANCOURT

80
KM

Point culminant de l'Île-de-France, la colline d'Élancourt s'élève au cœur d'un vaste espace naturel aménagé. Ancien site industriel reconverti, elle offre aujourd'hui un relief marqué, rare dans le paysage francilien. Depuis son sommet, les vues s'ouvrent largement sur les environs, par temps clair jusqu'à Paris.



Prairies, chemins et zones boisées composent un terrain varié, à la fois ouvert et exposé. Un site singulier, symbole de la reconquête de la nature et d'un nouveau rapport au paysage.

ÎLE DE LOISIRS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

80
KM

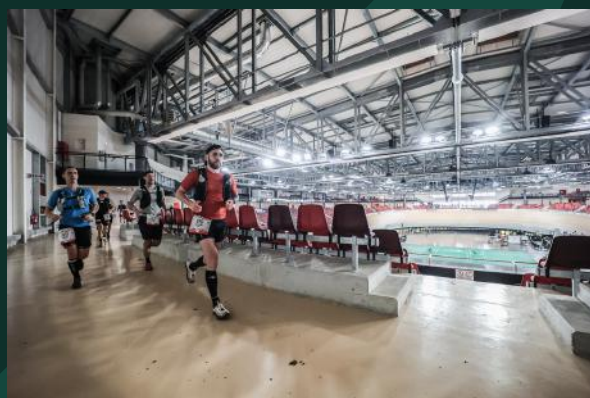
Aménagée autour d'un vaste plan d'eau, l'Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines constitue l'un des grands espaces de respiration de l'Ouest francilien. Créée dans les années 1970, elle combine activités de plein air et larges zones ouvertes accessibles au public. Le site jouxte une réserve naturelle qui abrite de nombreuses espèces d'oiseaux et offre un environnement préservé. Rives dégagées, prairies et zones humides composent un paysage varié, marqué par la présence de l'eau. Un lieu où nature et aménagements contemporains s'équilibrent dans un cadre aéré et lumineux.



VÉLODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

80
KM

Inauguré en 2014, le Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines est l'un des grands équipements sportifs du territoire. Son architecture contemporaine, reconnaissable à sa silhouette arrondie et à sa structure boisée intérieure, en fait un repère visuel marquant. Il accueille des compétitions nationales et internationales de cyclisme sur piste. Implanté au cœur d'un pôle sportif et paysager en développement, il symbolise le dynamisme sportif de l'Ouest francilien. Un site moderne qui contraste avec les espaces naturels traversés précédemment.



CHÂTEAU DU HAUT-BUC

80
KM

120
KM

Situé à l'orée de la forêt, le château du Haut-Buc s'inscrit dans un environnement discret et verdoyant. Édifié au XIX^e siècle dans un style néoclassique sobre, il se distingue par ses lignes élégantes et son implantation au cœur d'un parc arboré. Le domaine offre une transition douce entre espaces bâtis et paysages forestiers. Moins monumental que d'autres châteaux du territoire, il participe néanmoins à la richesse patrimoniale locale. Un site paisible, intégré dans un cadre naturel préservé.



CHÂTEAU DE VERSAILLES

45
KM

Ancienne résidence des rois de France, le château de Versailles est l'un des ensembles patrimoniaux les plus emblématiques au monde. Développé au XVII^e siècle sous Louis XIV, il incarne l'expression du pouvoir royal et la raffinement de l'art classique français. Ses jardins dessinés par André Le Nôtre déploient perspectives majestueuses, bosquets, bassins et Grand Canal. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le domaine associe architecture monumentale et composition paysagère d'exception. Un site unique où histoire, art et paysage se répondent à grande échelle.



HANGAR Y

35
KM

80
KM

Au cœur du Domaine national de Meudon, le Hangar Y est un site emblématique de l'histoire aéronautique. Construit à la fin du XIX^e siècle, il est considéré comme le premier hangar à ballons dirigeables au monde et le berceau d'avancées majeures dans ce domaine. Classé monument historique, il s'inscrit dans un paysage dessiné par André Le Nôtre, entre perspectives, bassins et espaces boisés. Entièrement réhabilité, le lieu accueille aujourd'hui une programmation culturelle variée ainsi que des événements professionnels. Entre patrimoine, nature et création artistique, le Hangar Y conjugue mémoire industrielle et dynamisme contemporain dans un cadre singulier.



OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL

20
KM

20
KM

30
KM

35
KM

80
KM

Implanté sur les hauteurs de Meudon, l'Observatoire de Paris-PSL constitue l'un des plus grands centres de recherche astronomiques en Europe. Le site de Meudon est particulièrement reconnu pour ses travaux en astrophysique et en observation solaire. La Grande Coupole, construite à la fin du XIX^e siècle, abrite l'une des plus grandes lunettes astronomiques d'Europe. Installé dans un domaine arboré dominant la Seine et Paris, l'ensemble associe architecture scientifique et paysage remarquable. Un lieu dédié à l'exploration du ciel, où recherche contemporaine et héritage scientifique se rencontrent.



MÉMORIAL LAFAYETTE

30 KM 80 KM

Situé à Marnes-La-Coquette, le Mémorial de l'Escadrille La Fayette rend hommage aux aviateurs américains engagés aux côtés de la France pendant la Première Guerre Mondiale. Édifié en 1928, le monument associe une arche monumentale à une crypte abritant les sépultures de pilotes volontaires. Le site comprend également un cimetière militaire et un espace paysager propice au recueillement. Il symbolise l'engagement et la coopération franco-américaine dans l'histoire aéronautique et militaire. Un lieu de mémoire sobre et solennel, inscrit dans un environnement boisé et préservé.



DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD

10 KM 20 KM 10 KM 20 KM 30 KM 35 KM 45 KM 80 KM 120 KM



Situé aux portes de Paris, le Domaine national de Saint-Cloud s'étend sur plus de 460 hectares de jardins et de bois. Ancienne résidence princière puis impériale, il conserve un parc dessiné aux XVII^e et XVIII^e siècles dans la tradition des jardins à la française. Perspectives, bassins, fontaines et cascades structurent le paysage, ponctué de larges allées et de clairières. Depuis les hauteurs, les points de vue offrent un panorama remarquable sur la Seine et la capitale. Un vaste écrin paysager où patrimoine historique et nature composent un ensemble harmonieux.

ÎLE SAINT-GERMAIN

30 KM 45 KM 80 KM 120 KM

Située sur la Seine, aux portes de Paris, l'Île Saint-Germain constitue un vaste espace paysager au coeur d'un environnement urbain dense. Aménagée en parc départemental, elle combine prairies ouvertes, jardins thématiques et zones plus sauvages. Le site abrite notamment la "Tour aux Figures", oeuvre monumentale de Jean Dubuffet, repère artistique singulier dans le paysage. Entourée par le fleuve, l'île offre des vues dégagées et une atmosphère apaisée. Un espace de transition entre ville et nature, où patrimoine contemporain et cadre fluvial se rencontrent.



PONT D'ÏÉNA

30
KM

45
KM

120
KM

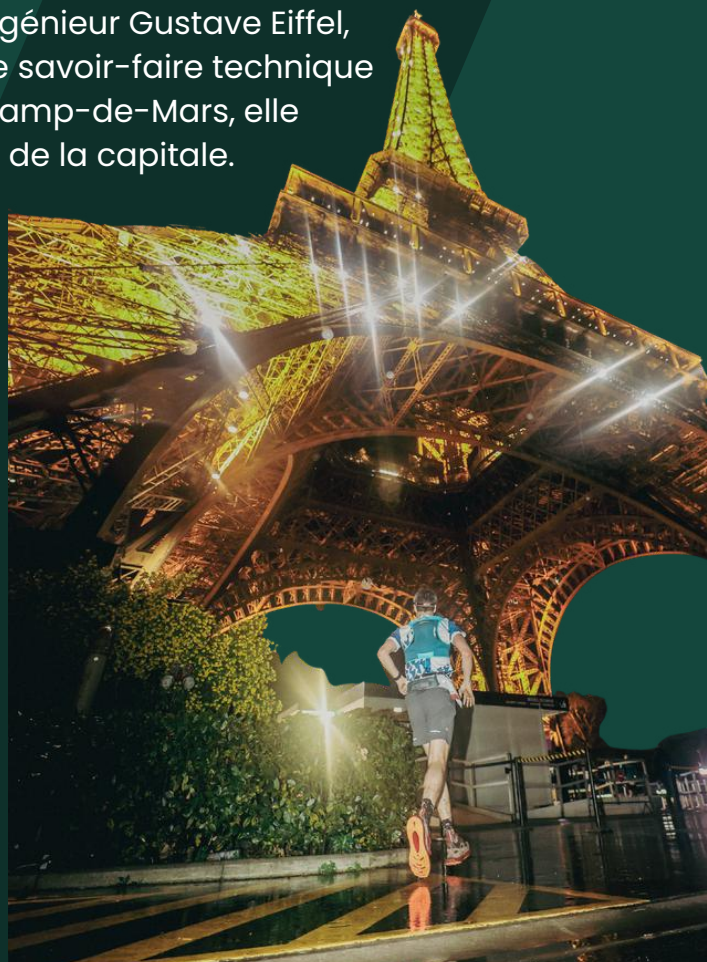
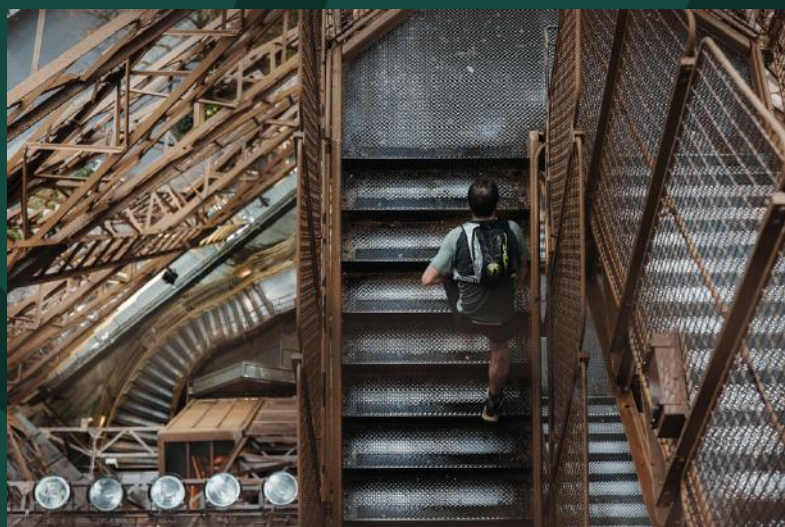
Construit au début du XIX^e siècle sur décision de Napoléon 1^{er}, le pont d'Ïéna relie le Trocadéro au Champ-de-Mars. Il doit son nom à la bataille d'Ïéna remportée en 1806. Composé de cinq arches en pierre, il s'inscrit dans la grande perspective reliant la tour Eiffel au palais de Chaillot. Orné de sculpture impériales, il constitue un élément structurant du paysage monumental parisien. Un ouvrage emblématique qui marque une transition spectaculaire au coeur de la capitale.



TOUR EIFFEL

80
KM

Édifiée pour l'Exposition universelle de 1889, la tour Eiffel est devenue le symbole universel de Paris et de la France. Conçue par l'ingénieur Gustave Eiffel, cette structure métallique de 300 mètres illustre le savoir-faire technique de la fin du XIX^e siècle. Implantée au coeur du Champ-de-Mars, elle structure l'une des perspectives les plus célèbres de la capitale. Monument le plus visité au monde, elle incarne à la fois prouesse industrielle et repère patrimonial majeur. Un point d'aboutissement emblématique, inscrit dans le paysage parisien depuis plus d'un siècle.



Vous souhaitez suivre un coureur ou une coureuse pendant la course ? Plusieurs options s'offrent à vous !

SUIVRE MON CHAMPION OU MA CHAMPIONNE EN DIRECT

Vous pouvez suivre l'avancée de votre participant en temps réel :

- Sur **notre site Internet** : <https://www.ecotrailparis.com/>
- Sur l'application mobile **Livetrail**



Classements provisoires, passage aux points de chronométrage.. tout est là pour ne rien manquer de la performance de votre favori !

SUIVRE MON CHAMPION OU MA CHAMPIONNE SUR PLACE

Pour celles et ceux qui souhaitent être présents sur le parcours : certains sites de ravitaillements sont ouverts aux accompagnants.

- **Attention** : tous les points de ravitaillement ne sont pas accessibles aux accompagnants, et certains sont réservés à l'accompagnement des élites sur présentation d'un bracelet spécifique.
- Merci de **respecter strictement les zones autorisées** et les **consignes propres à chaque site** afin de laisser la priorité au bon fonctionnement du ravitaillement.

Nous encourageons vivement les accompagnants à se déplacer en transports en commun dans la mesure du possible. Cela permet de limiter l'impact environnemental du Salomon EcoTrail Paris, la circulation autour des sites et de profiter plus sereinement de l'événement.



GRAVEL RUNNING
FOR OFF TRACK MINDS

**SHAPING
NEW
FUTURES**

SALOMON

ACCÉDER AU CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

120
KM



ACCÉDER À LA COLLINE D'ÉLANCOURT

80
KM

Pour le départ du Trail 80km, la Communauté d'Agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines t'invite à rejoindre la **fan zone au sommet de la Colline d'Élancourt** pour encourager les coureurs dès les premiers kilomètres.

Au programme pour les accompagnants et supporters :

- matériel d'encouragement pour faire un maximum de bruit (porte-voix, gong, mains gérantes, ...),
- ambiance musicale pour mettre tout le monde dans l'ambiance.

Et ce n'est pas tout : pour atteindre cette zone, une signalétique dédiée te guidera jusqu'au sommet et des départs en groupe depuis la ligne de départ seront proposés. Avec une vue imprenable sur la tour Eiffel, c'est aussi ta première aventure de la journée !

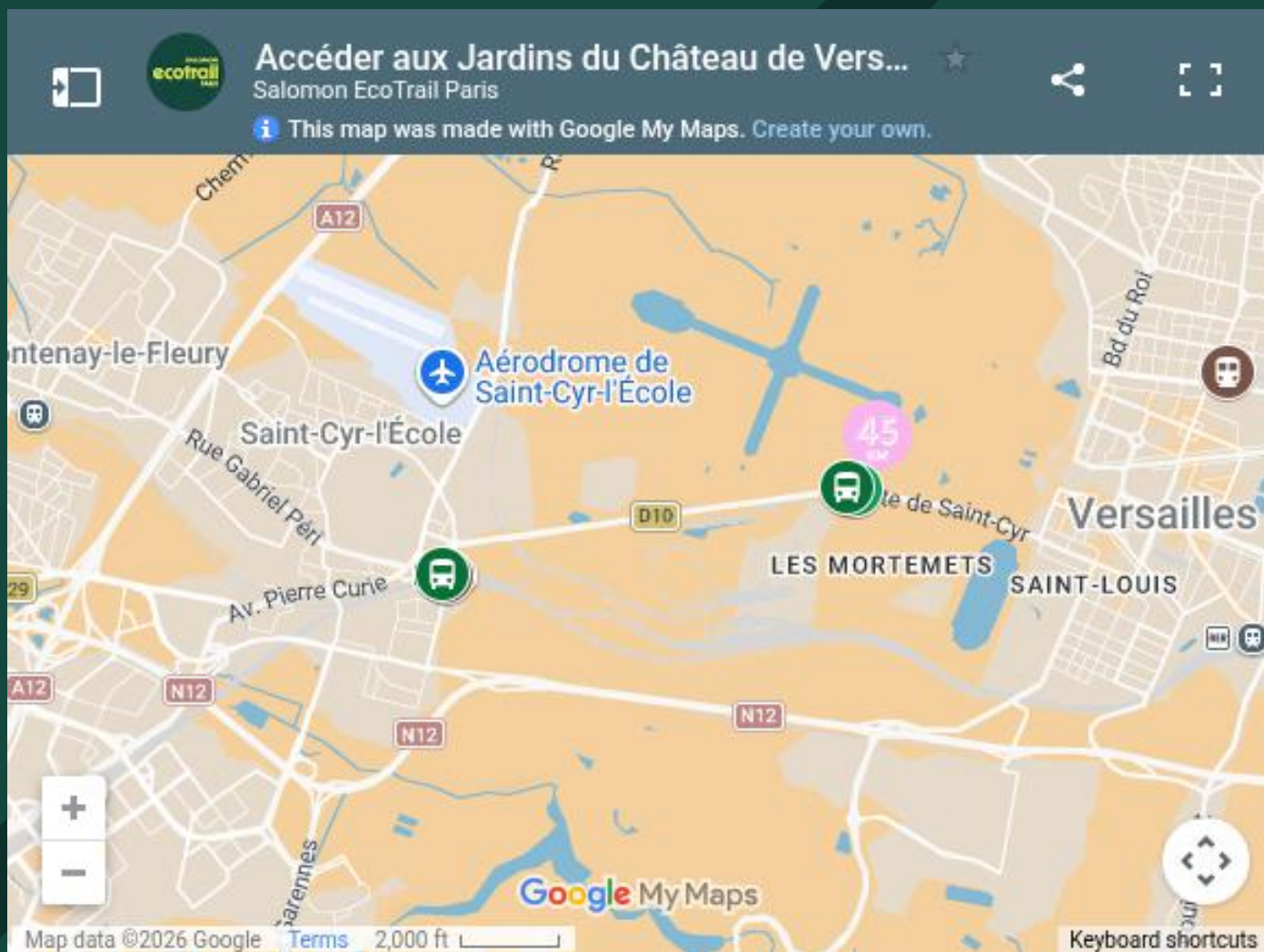


Attention !

Le parking sur réservation proposé sur le plan ci-dessous est strictement réservé à des véhicules devant avoir quitté les lieux avant 12h30 le samedi. Aucun coureur sans accompagnant ne peut donc se garer sur ce parking.

ACCÉDER AUX JARDINS DU CHÂTEAU DE VERSAILLES

45
KM



UX ZONES DE DÉPART

ACCÉDER À LA TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON

30
KM



ACCÉDER AU DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD

- 10 KM
- 10 KM
- 20 KM
- 20 KM
- 35 KM



FINISHERS

TROUVE TA PROCHAINNE COURSE

POUR LES COUREURS

- Calendrier d'évènements sportifs
- Billetterie en ligne
- En France et à l'international

POUR LES ORGANISATEURS

- Outils de promotion & visibilité
- Solutions Marketing
- Gestion des inscriptions

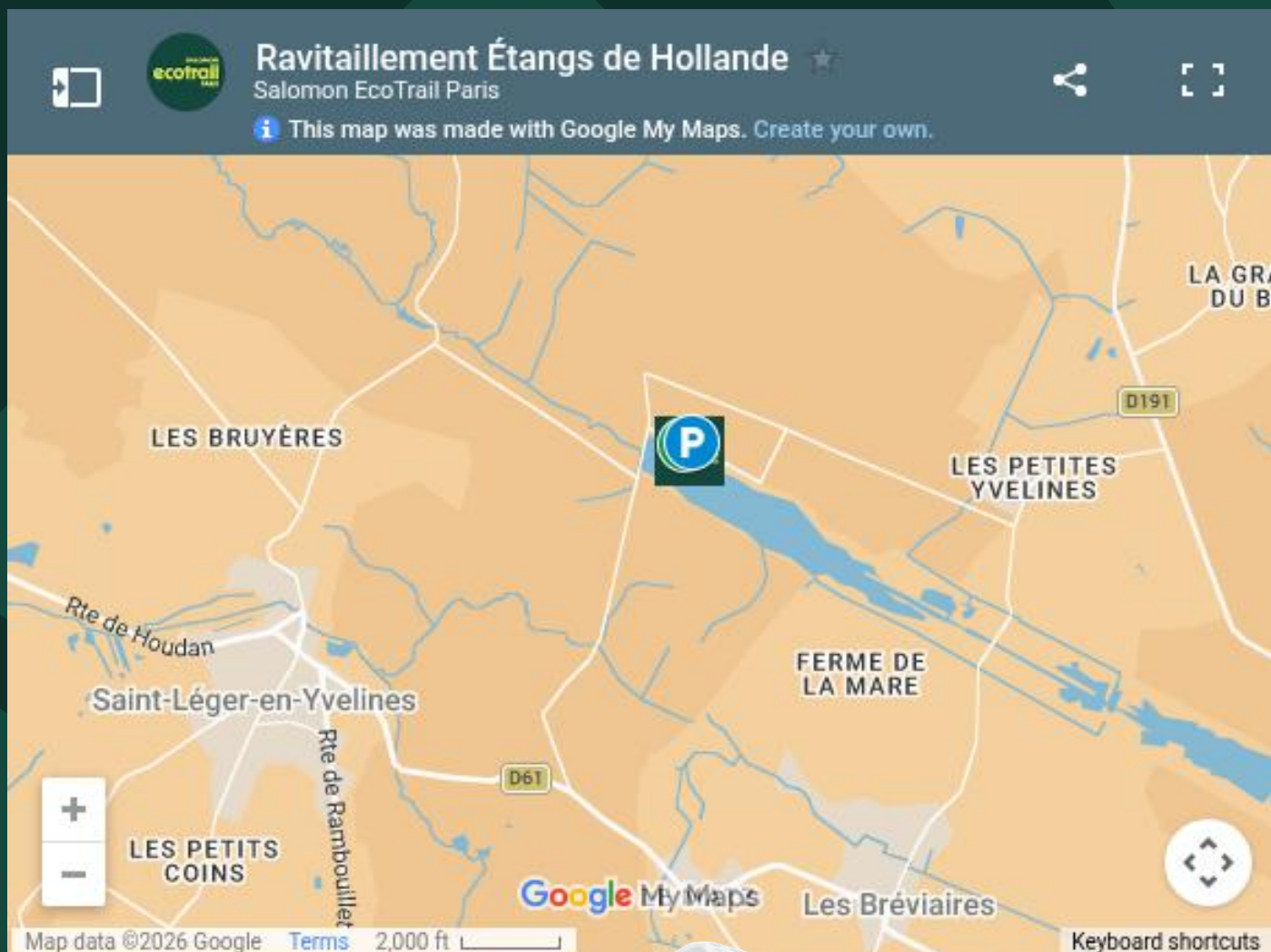
RDV sur finishers.com





ACCÉDER AU RAVITO DES ÉTANGS DE HOLLANDE

120
KM



ACCÉDER AU RAVITO DU CHÂTEAU DE DAMPIERRE

120
KM

Attention !

Entrée dans le domaine du Château de Dampierre payante. Toutes les infos [ICI](#).



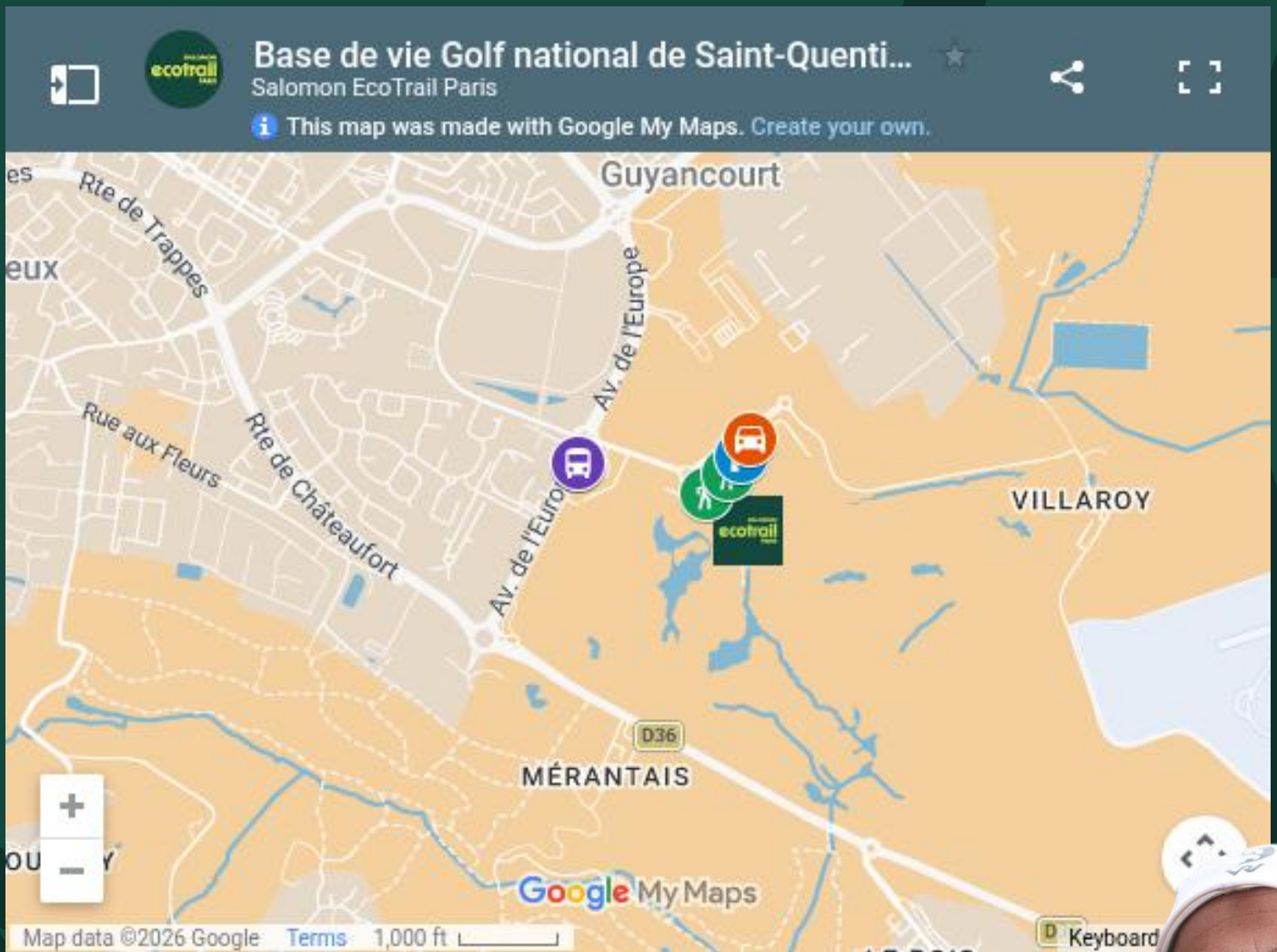
ACCÉDER AU RAVITO DU CHÂTEAU DE LA MADELEINE

120
KM



ACCÉDER AU RAVITO DU GOLF NATIONAL

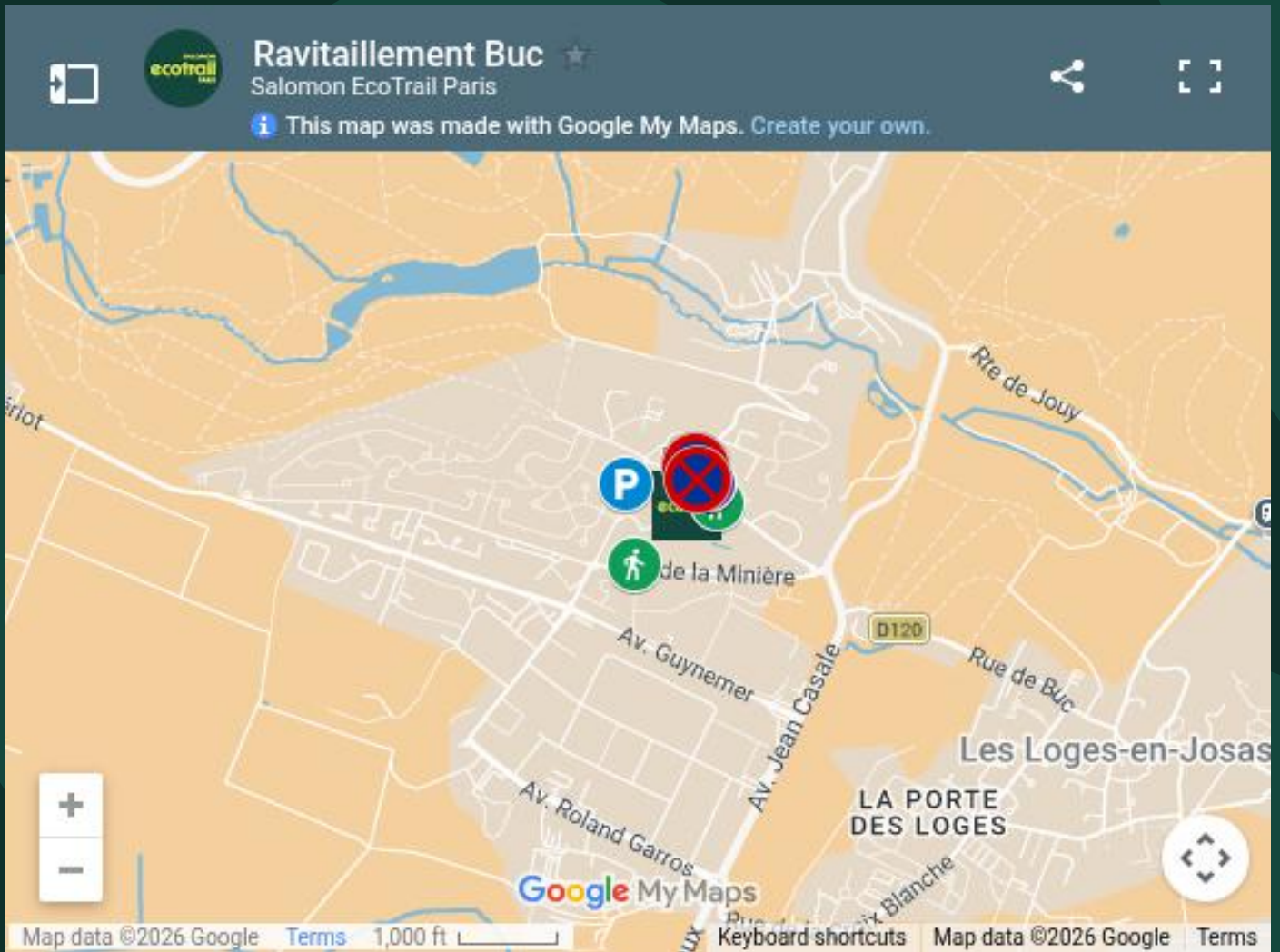
120
KM



ACCÉDER AU RAVITO DE BUC

80
KM

120
KM

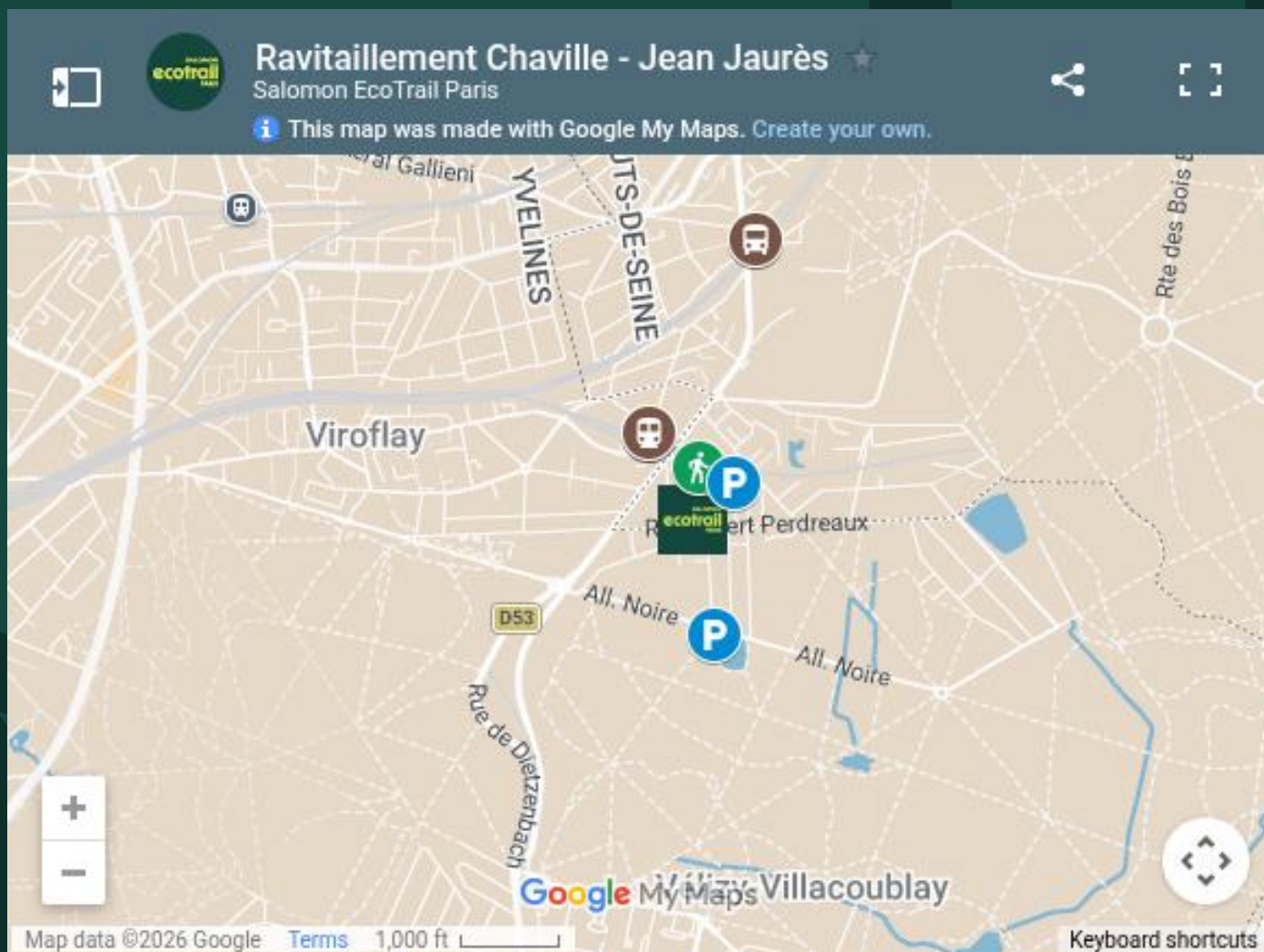


ACCÉDER AU RAVITO DE CHAVILLE - JEAN JAURÈS



Attention !

Pour les épreuves du dimanche, bureau de vote. Merci de ta vigilance pour ne pas perturber les Chavillois allant voter.

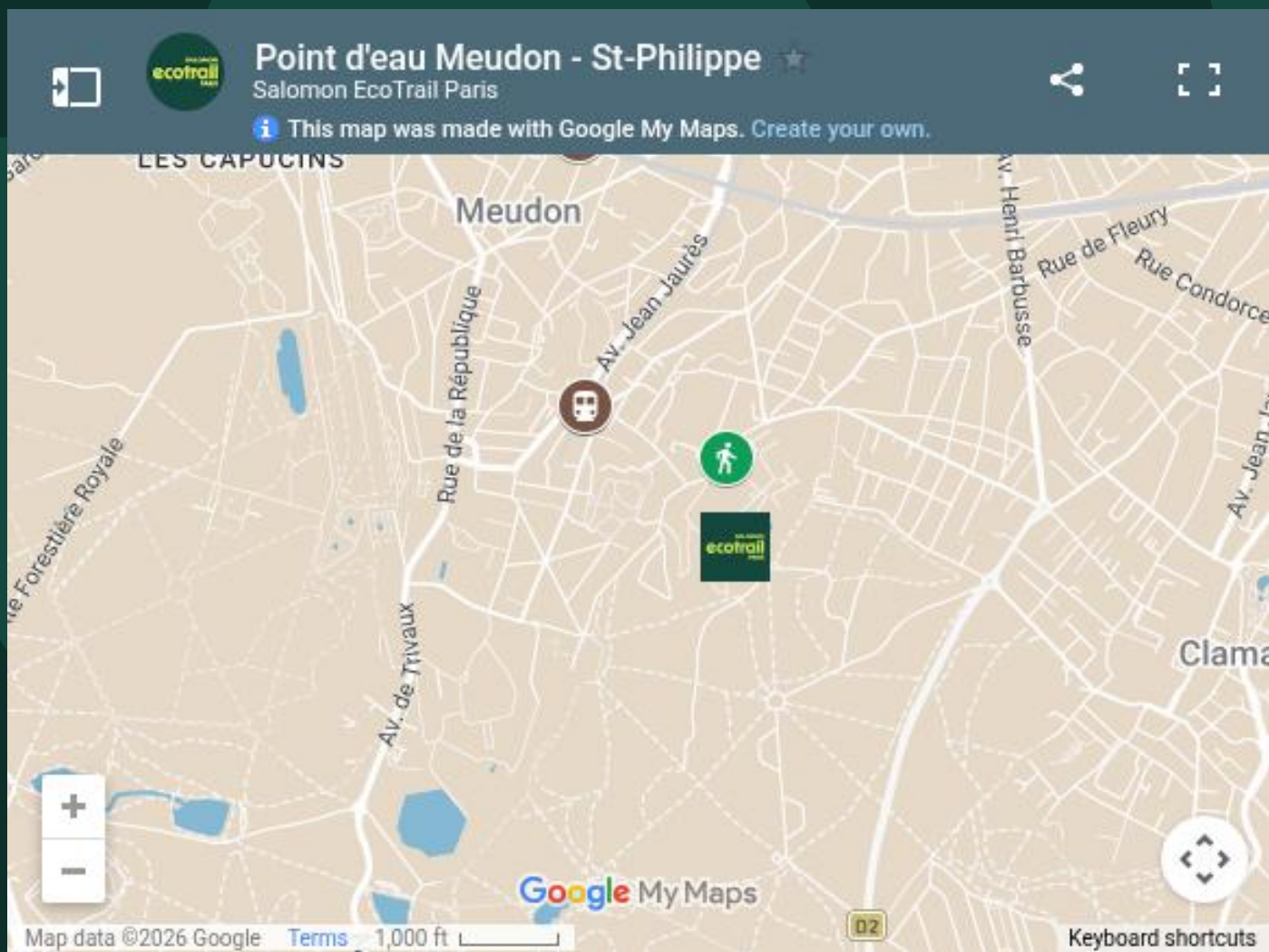


ACCÉDER AU POINT D'EAU DE ST-PHILIPPE

80
KM

Attention !

Point d'eau strictement réservé aux accompagnants élités.



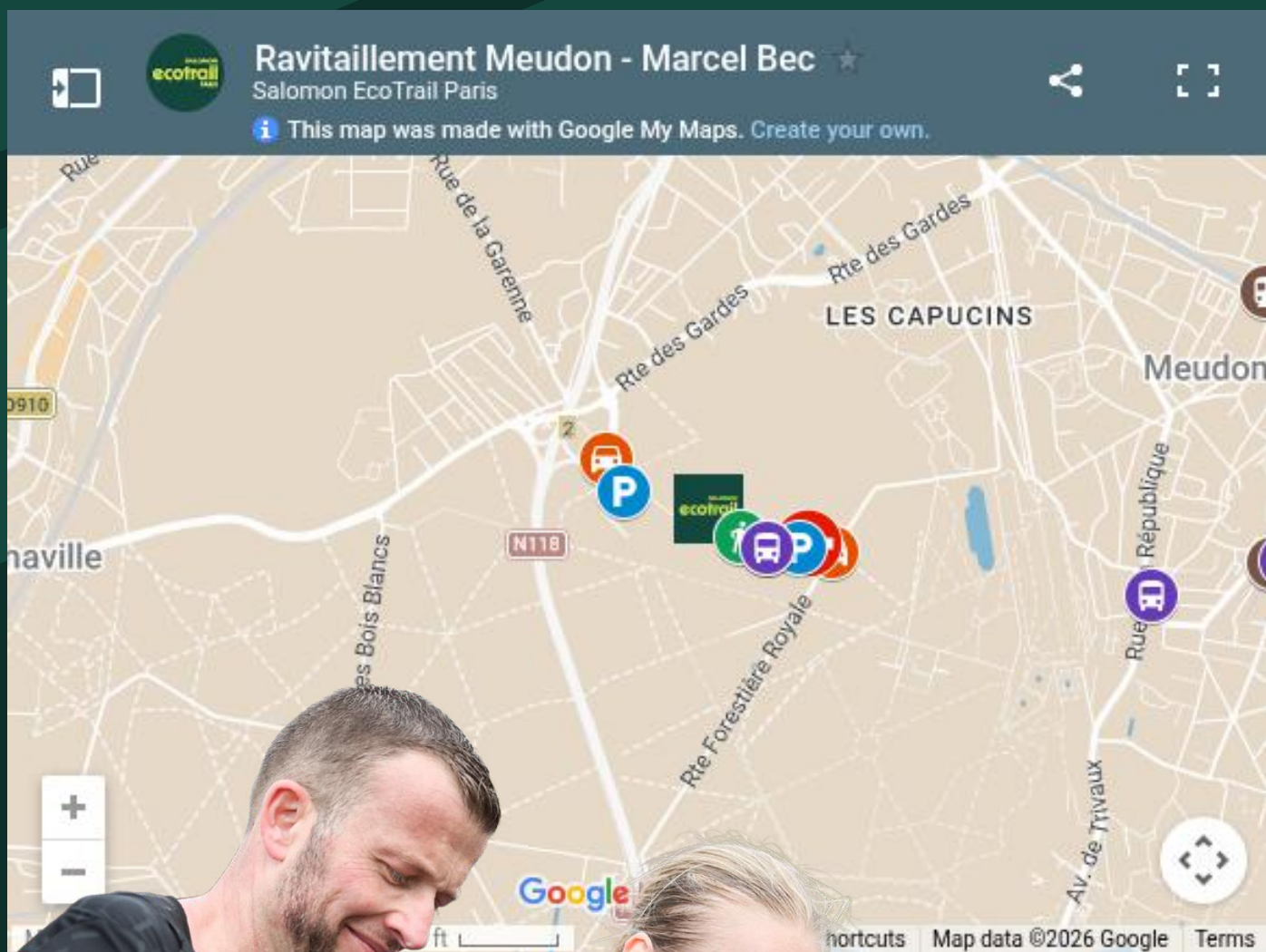
ACCÉDER AU RAVITO DE MEUDON - MARCEL BEC

80
KM

120
KM

Attention !

Ravito accessible aux accompagnants seulement jusque 22h30 !



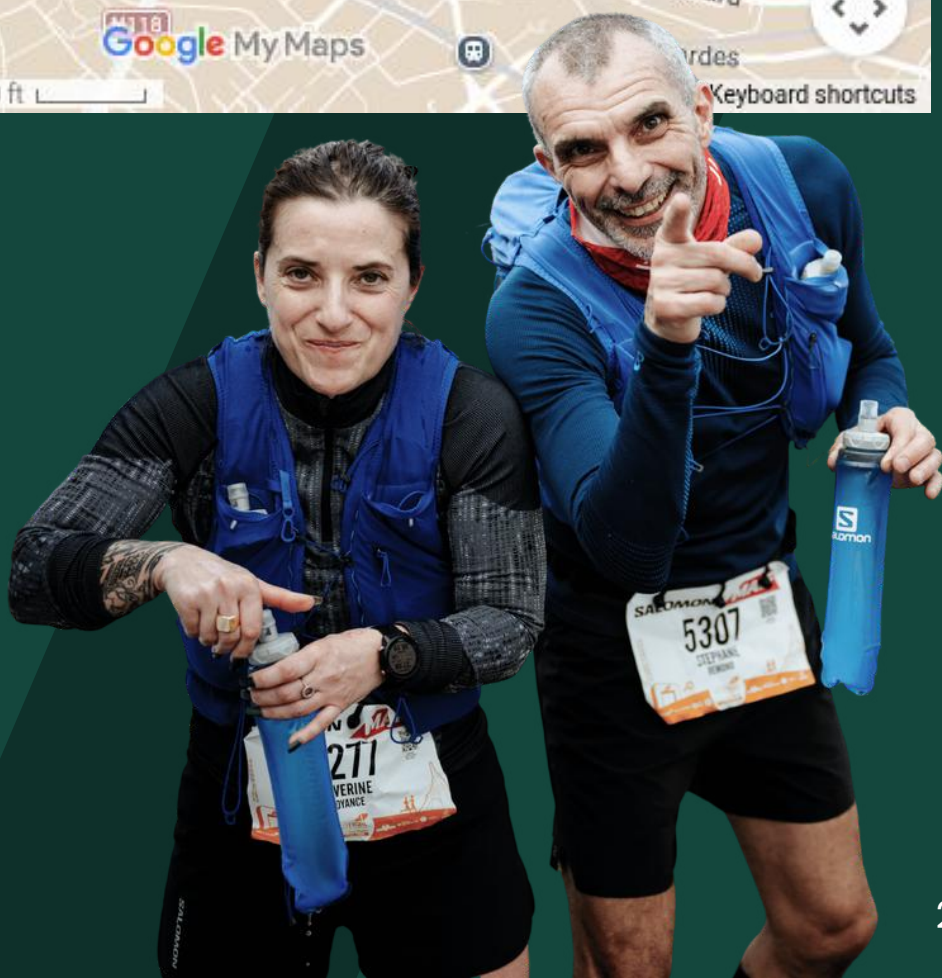
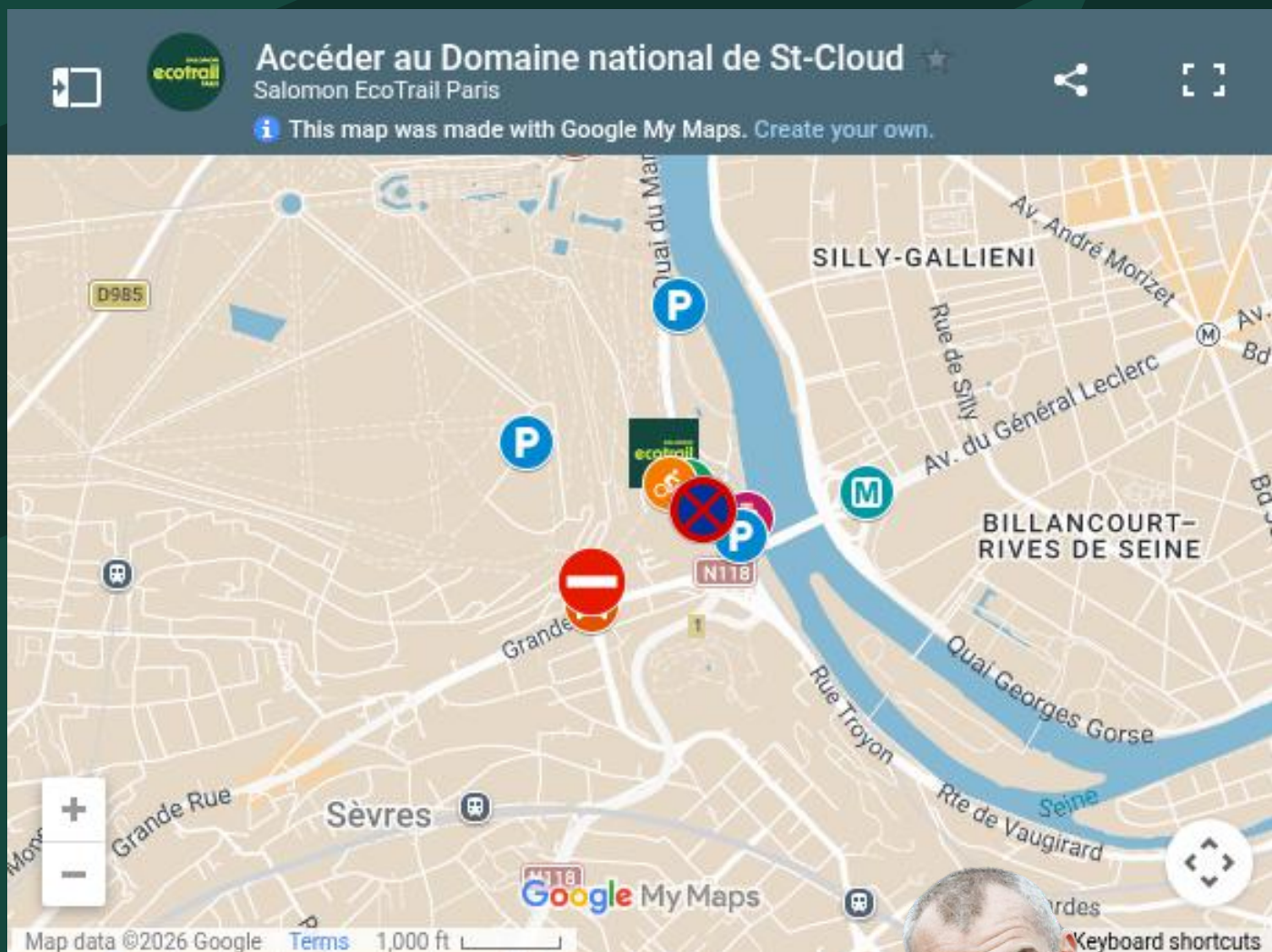
ACCÉDER AU RAVITO DE ST-CLOUD

30
KM

45
KM

80
KM

120
KM



ACCÉDER À LA TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON

20
KM

20
KM

35
KM



UX ZONES D'ARRIVÉE

ACCÉDER AU PONT D'IÉNA



Pour vivre un moment unique et encourager les coureurs des Trails 30km et 45km dans la dernière ligne droite, **rendez-vous sur les quais en amont du Pont d'Iéna** !

Salomon a prévu une **fan zone animée** pour soutenir les participants. Viens partager l'énergie de la course et profiter d'un des plus beaux point de vue au pied de la tour Eiffel pendant le passage des traileurs.

C'est l'occasion parfaite pour motiver tes proches dans les derniers mètres, de vibrer avec la foule et de transformer ta journée en véritable fête sportive.



ACCÉDER À LA TOUR EIFFEL

80
KM

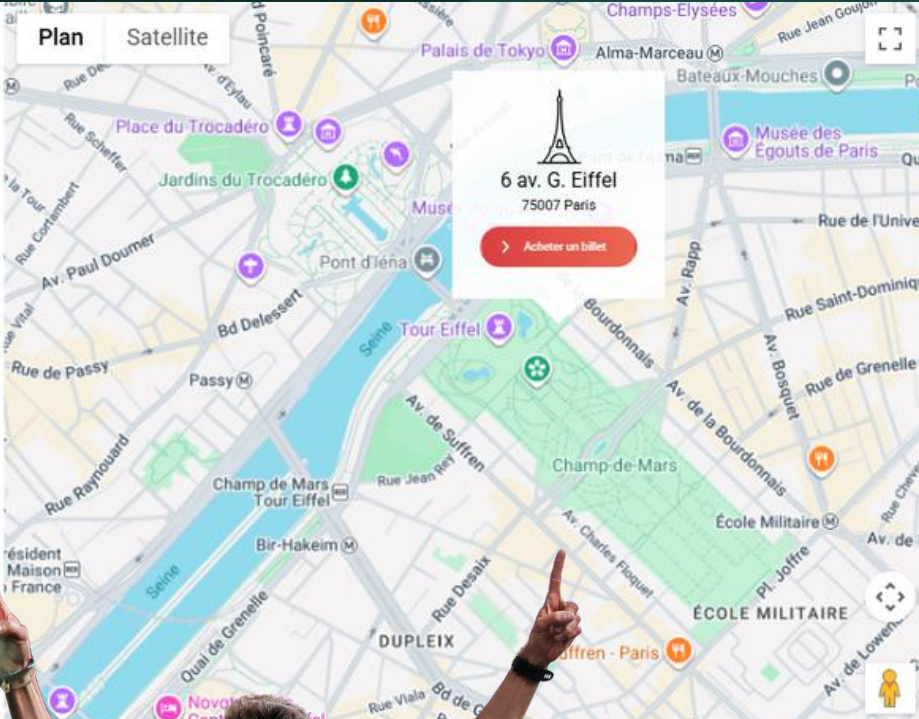
Attention !

Montée possible au 1^{er} étage de la tour Eiffel en prenant son ticket comme n'importe quel visiteur.

La Tour Eiffel, est accessible à tout public via les transports en commun et la voiture.

Découvrez ici comment venir.

- En Métro**
Ligne 9, ligne 8 & ligne 6
- En RER**
Ligne C
- En Bus**
Ligne 82, ligne 42
- En Vélib**
Vélos en libre service
- En Voiture .**
Liste des parkings
- En Bateau**
Accédez à la tour Eiffel par la Seine





Horaires du premier et dernier métro ? Tips pour acheter son titre de transport ? Les bons plans et astuces pour un voyage réussi ? C'est le kit du voyageur en Île-de-France.

LES INDISPENSABLES DU VOYAGEUR EN ÎLE-DE-FRANCE

- Pour entrer dans le réseau de transports : observe-bien les pictogrammes et la signalétique. Stations de métro, arrêts de bus, gares de RER : tout est indiqué dans les rues !
- Pour acheter un titre de transport : tu as le choix. Rendez-vous en gare et station, à un automate ou à un guichet, ou sur ton téléphone directement sur l'application Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect.



- Conserve ton titre de transport, il te sera demandé en cas de contrôle : ne jette pas ton ticket après l'avoir utilisé, en cas de contrôle, il te sera demandé de la présenter.
- Pour rejoindre ton quai de métro, de RER ou de train : identifie le numéro (pour le métro), la lettre (pour le RER et les trains) ainsi que la couleur de la ligne, cela te permettra de te repérer en suivant les panneaux de signalisation. Sur les quais et à bord, des écrans te donnent le temps d'attente et la destination dans laquelle va ton train. Pour le RER, des voyants t'indiquent toutes les gares desservies et le plan entier de la ligne.
- Fais bien attention à quel ticket tu achètes pour quel transport, un ticket Métro-Train-RER n'est pas valable dans un bus ou tram, et inversement.

QUELS SONT LES HORAIRES DES TRANSPORTS EN COMMUN ?

Rendez-vous dans la rubrique Horaires du site Internet d'Île-de-France Mobilités ou des applications Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect !

TÉLÉPHONE OU PASSE : FAIS LE CHOIX DU DÉMATÉRIALISÉ POUR TES TICKETS

Avec l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect, **ton téléphone permet de charger des titres de transports, et même de valider directement dans le bus, le train, le tram, le RER ou le métro.**

Tu préfères conserver un passe physique ? Tu as pu le demander lors de ton inscription.



Nos astuces pour mieux voyager avec l'application Île-de-France Mobilités Copy link



**Comment utiliser l'app
Île-de-France Mobilités ?**

Watch on  YouTube

îledeFrance 
mobilités

120 KM

Pensé pour les ultra-trailers en quête de défi, le Trail 120km s'impose comme la grande nouveauté du Salomon EcoTrail Paris. Ce parcours d'exception traverse les forêts, les coteaux et les sentiers de l'Ouest francilien, avec un passage remarquable au coeur de la vallée de Chevreuse et de ses châteaux emblématiques. Une aventure unique à vivre, avec en point d'orgue une arrivée majestueuse au pied de la tour Eiffel, sur le pont d'Iéna.

120,1 km - 2 000 m D+

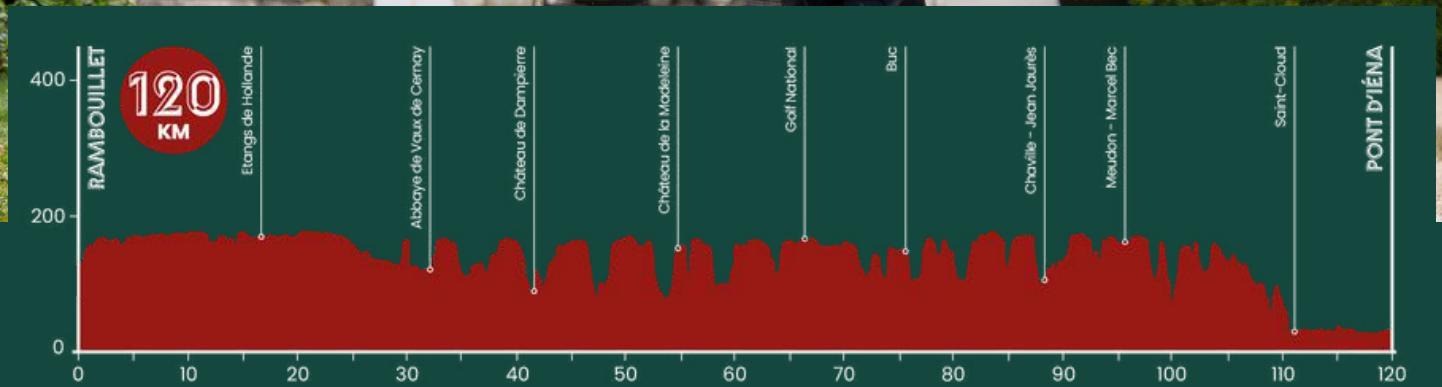
Départ le samedi 21 mars 2026 à partir de 9h du Château de Rambouillet.

Temps max : 21h15

iTRA 4



100K M



PROGRAMME SAMEDI 21 MARS

7h

Ouverture de la zone de départ

Rambouillet
Château de Rambouillet

8h45

Briefing d'avant course

Rambouillet
Château de Rambouillet

9h - 9h15

Départs

Rambouillet
Château de Rambouillet

17h30

Premiers finishers

Paris
Pont d'Iéna

18h - 7h

Repas d'après-course

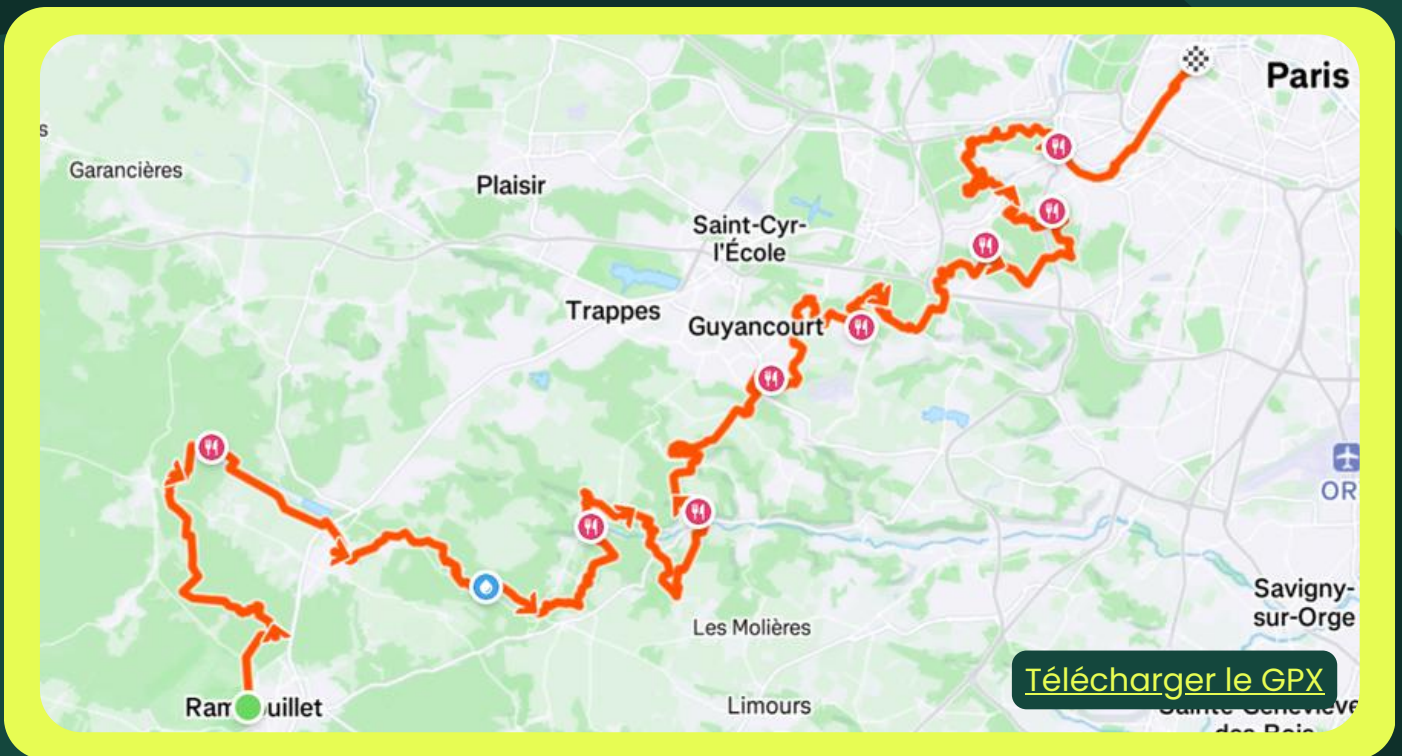
Paris
Centre sportif Emile Anthoine

20h

Cérémonie protocolaire

Paris
Pont d'Iéna

PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|-------------------------------|-------|-------------------------------|----------|
| Étangs de Hollande | 16,6 | 2h30 | |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | 32,1 | | |
| Château de Dampierre | 41,5 | 6h50 | |
| Château de la Madeleine | 54,8 | 9h40 | |
| Golf National | 66,3 | 11h50 | |
| Buc | 75,6 | 13h20 | |
| Chaville Jean Jaurès | 88,2 | 15h30 | |
| Meudon Marcel Bec | 95,7 | 17h | |
| St-Cloud | 111,2 | 19h40 | |
| Pont d'Iéna | 120,1 | 21h15 | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | |

SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Soupe | Pâtes / riz bolognaise ACCRO | Purée de patates douces | Pâtes au pesto | Sucre en morceaux | Crêpes | Fruits secs & oléagineux | Pain d'épices au miel | Pop-corn salé | Fromage | Pain | Saucisson | Orange | Compote | Gommes TA Energy |
|-------------------------------|-----|-----|-----------------------------|-------|------------------------------|-------------------------|----------------|-------------------|--------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------|------|-----------|--------|---------|------------------|
| Château de Rambouillet | | | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Étangs de Hollande | X | X | | | | | | X | | X | X | | X | X | X | X | | |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Château de Dampierre | X | X | | | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Château de la Madeleine | X | X | | | | | | X | | X | X | | X | X | X | X | | |
| Golf national | X | X | | X | | | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Buc | X | X | | | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | | X |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon Marcel Bec | X | X | X | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| St-Cloud | X | X | X | | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Iéna | | | | | | | | X | | X | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière | Chocolat chaud TA Energy |
|-------------------------------|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------|--------------------------|
| Château de Rambouillet | X | | | X | X | | X | | | | |
| Étangs de Hollande | X | X | | | | | X | X | X | | |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | X | | | | | | | | | | |
| Château de Dampierre | X | X | | X | X | | X | X | X | | |
| Château de la Madeleine | X | X | | | | | X | X | X | | |
| Golf national | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| Buc | X | X | | | | X | X | X | X | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | | X | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | X | X | | X | X | | | X | | X | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Réserve d'eau de 1,5 L <i>Pour rester hydraté tout au long du parcours</i> | 2 min |
| Réserve alimentaire <i>En-cas type barres ou gels énergétiques</i> | |
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Lampe frontale en bon état de marche avec piles de rechange <i>Utile quand il fait nuit ou en cas de faible luminosité</i> | 2 min |
| Brassard réfléchissant <i>Pour rester visible en conditions sombres</i> | 2 min |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |



Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.



ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

Transports en commun

- Transilien ligne N (arrêt Rambouillet)

|   | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|
| | Montparnasse | Rambouillet |
| ROPO | 6h05 | 7h08 |
| ROPO | 6h35 | 7h38 |
| ROPO | 7h05 | 8h08 |

Trajets
recommandés !

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès



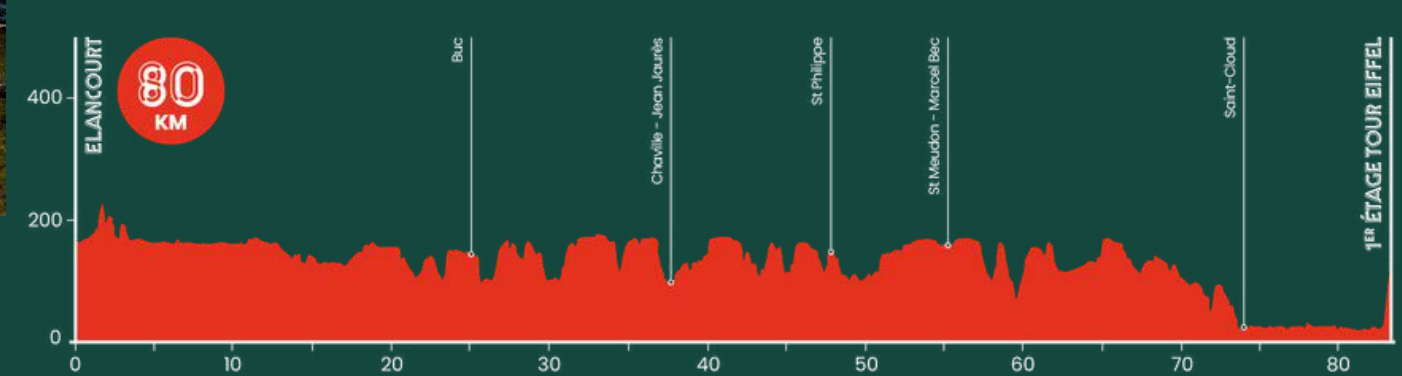
80
KM

Le Trail 80 km est la distance historique du Salomon EcoTrail Paris depuis 2008. Avec son arrivée unique au 1er étage de la tour Eiffel, pour récompenser les finishers, le parcours est une invitation à découvrir des lieux atypiques de l'Ouest francilien et l'occasion idéale de lancer sa saison (ultra) trail.

81,8 km - 1 200 m D+

Départ le samedi 21 mars 2026 à partir de 10h30 de la Colline d'Élancourt

Temps max : 13h15



PROGRAMME SAMEDI 21 MARS

8h30

Ouverture de la zone de départ

Élancourt
Colline d'Élancourt

10h15

Briefing d'avant course

Élancourt
Colline d'Élancourt

10h30 - 10h55

Départs

Élancourt
Colline d'Élancourt

16h20

Premiers finishers

Paris
1^{er} étage de la tour Eiffel

17h - 1h

Repas d'après-course

Paris
Centre sportif Emile Anthoine

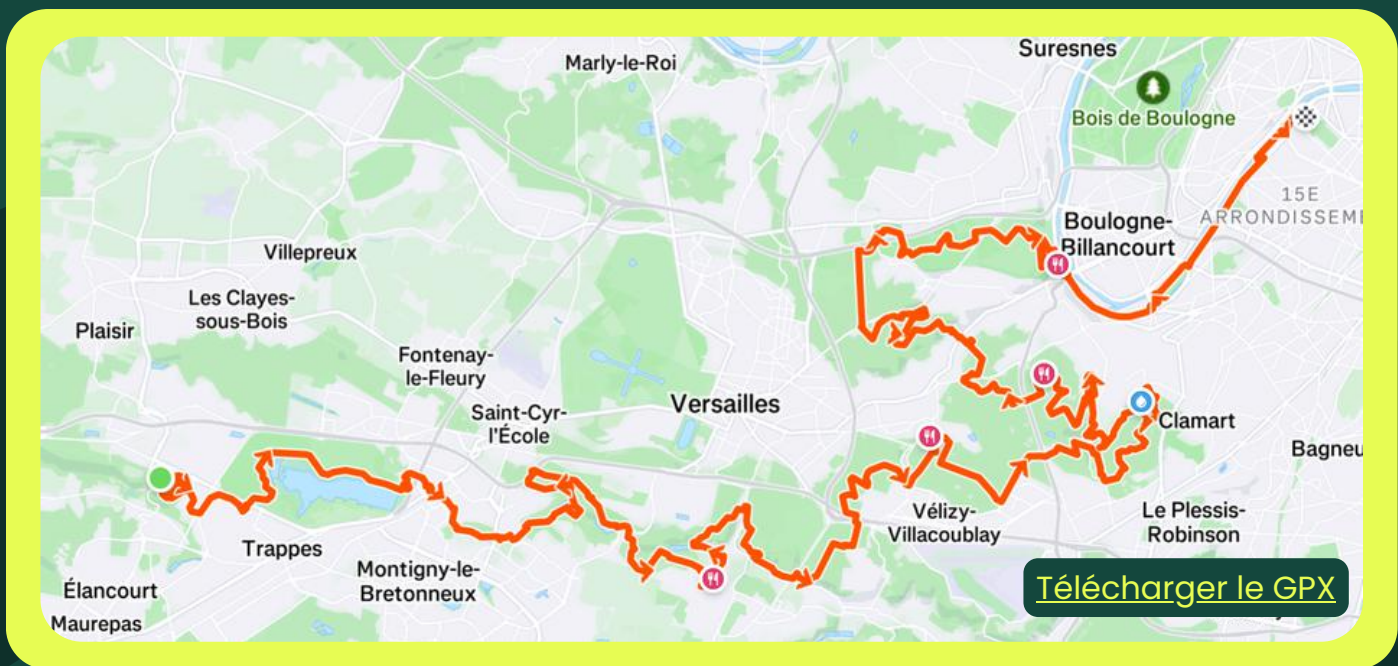
18h15

Cérémonie protocolaire

Paris
1^{er} étage de la tour Eiffel



PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|-------------------------------|------|-------------------------------|-----------------|
| Buc | 25 | 3h30 | 🚰 🍴 👤 🏠 |
| Chaville Jean Jaurès | 37,7 | 5h35 | 🚰 🍴 🚣 🦶 👤 🏠 |
| Meudon St-Philippe | 47,7 | 7h20 | 🚰 👤 |
| Meudon Marcel Bec | 53,6 | 8h30 | 🚰 🍴 🚣 🦶 👤 🏠 |
| St-Cloud | 72,4 | 11h45 | 🚰 🍴 🚣 👤 🏠 |
| 1er étage de la tour Eiffel | 81,8 | 13h15 | 🚰 🍴 🏠 👤 |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | 🚰 🍴 🚣 🚣 🦶 🚰 🏠 🏠 |

- 🚰 Ravito liquide
- 🍴 Ravito solide
- 🍲 Repas chaud
- 👤 Accompagnants autorisés
- 👤 Accompagnants uniquement élites autorisés
- 🏠 Récupération consignes
- 🏠 Poste de secours
- 🚣 Kinés
- 🚣 Ostéos
- 🦶 Podologues
- 🚰 Douche



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Soupe | Pâtes / riz bolognaise ACCRO | Sucre en morceaux | Crêpes | Fruits secs & oléagineux | Pain d'épices au miel | Pop-corn salé | Fromage | Pain | Saucisson | Orange | Compote | Gommes TA Energy |
|---|-----|-----|-----------------------------|-------|------------------------------|-------------------|--------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------|------|-----------|--------|---------|------------------|
| Colline d'Élancourt | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Buc | X | X | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | | X |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| Meudon St-Philippe | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | X | | | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X |
| St-Cloud | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 1 ^{er} étage de la tour Eiffel | | | | | | X | | X | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | X | | X | X | | | | | | | | | | | |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière | Chocolat chaud TA Energy |
|---|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------|--------------------------|
| Colline d'Élancourt | X | | | X | X | | X | | | | |
| Buc | X | X | | | | X | X | X | X | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | | X | | |
| Meudon St-Philippe | X | | | | | | | | | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| 1 ^{er} étage de la tour Eiffel | X | X | | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | X | X | | X | X | | | X | | X | X |



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Réserve d'eau de 1,5 L <i>Pour rester hydraté tout au long du parcours</i> | 2 min |
| Réserve alimentaire <i>En-cas type barres ou gels énergétiques</i> | |
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Lampe frontale en bon état de marche avec piles de rechange <i>Utile quand il fait nuit ou en cas de faible luminosité</i> | 2 min |
| Brassard réfléchissant <i>Pour rester visible en conditions sombres</i> | 2 min |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.



ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART COLLINE D'ÉLANCOURT

Transports en commun

- RER ligne C (arrêt Saint-Quentin-en-Yvelines puis navette gratuite)

|  | Gare de départ | | | | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|---------------------------|-------|---------------------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| SARA | 7h38 | 7h40 | 7h42 | 7h47 | 8h21 |
| SARA | 8h08 | 8h10 | 8h12 | 8h17 | 8h51 |
| SARA | 8h38 | 8h40 | 8h42 | 8h47 | 9h21 |

Trajets recommandés !

- Transilien lignes U et N (arrêt Saint-Quentin-en-Yvelines puis navette gratuite)

|  | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|--|----------------|---------------------------|
| | La Défense | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| VERI | 7h45 | 8h17 |
| VERI | 8h15 | 8h47 |
| VERI | 8h45 | 9h17 |

|  | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|---|----------------|---------------------------|
| | Montparnasse | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| ROPO | 7h35 | 8h11 |
| ROPO | 8h05 | 8h41 |
| ROPO | 8h35 | 9h11 |

Attention ! Les horaires des navettes gratuites entre la gare de Saint-Quentin-en-Yvelines et la zone de départ sont fixés sur les horaires d'arrivée du RER C.

L'organisation ne dispose pas de "trains dédiés" aux participants. Tu utiliseras donc les trains existants en compagnie d'autres passagers.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.





Attention !

Le parking sur réservation proposé sur le plan ci-dessous est strictement réservé à des véhicules devant avoir quitté les lieux avant 12h30 le samedi. Aucun coureur sans accompagnant ne peut donc se garer sur ce parking.

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations



VIVEZ L'EXPÉRIENCE
TRAIL



18
parcours

400 km
de piste

DÉCOUVREZ LA STATION DE TRAIL DE SQY

LE SOMMET DE L'ILE-DE-FRANCE
231 M D'ALTITUDE - VUE TOUR EIFFEL - SITES OLYMPIQUES

12 ATELIERS POUR PROGRESSER
CÔTES - FRACTIONNÉ - DESCENTES - ESCALIERS

PLUS D'INFOS SUR LACOLLINEDELANCOURT.FR

PALMARÈS

| | FEMMES | HOMMES |
|------|----------------------------------|-----------------------|
| 2025 | Anna CARLSSON | Andreu SIMON AYMERICH |
| 2024 | Manon GRAS | Ambroise BONFILS |
| 2023 | Katie SCHIDE | Yoann STUCK |
| 2022 | Maryline NAKACHE | Nicolas DUHAIL |
| 2021 | Sylvaine CUSSOT | Benjamin POLIN |
| 2019 | Maryline NAKACHE | Benoît CORI |
| 2018 | Sylvaine CUSSOT & Gaëlle DECORSE | Emmanuel MEYSSAT |
| 2017 | Jasmin NUNIGE | Emmanuel GAULT |
| 2016 | Sylvaine CUSSOT | Nicolas DUHAIL |
| 2015 | Badia EL HARIRI | Emmanuel GAULT |
| 2014 | Simona MORBELLI | Emmanuel GAULT |
| 2013 | Laurence KLEIN | Sylvain COURT |
| 2012 | Fiona PORTE | Erik CLAVERY |
| 2011 | Aurélia TRUEL | Fabien ANTOLINOS |
| 2010 | Laurence KLEIN | Thierry BREUIL |
| 2009 | Irina MALEJONOCK | Emmanuel GAULT |
| 2008 | Anne VALERO | Wouter HAMELINCK |



45
KM

Avec son départ donné dans les Jardins du Château de Versailles, le Trail 45 km offre l'opportunité aux finishers du Trail 30 km des années précédentes de passer un nouveau cap. Ce parcours nature est aussi une transition idéale pour tous les addicts de marathon souhaitant se convertir au trail moyenne distance.

47,1 km - 800 m D+

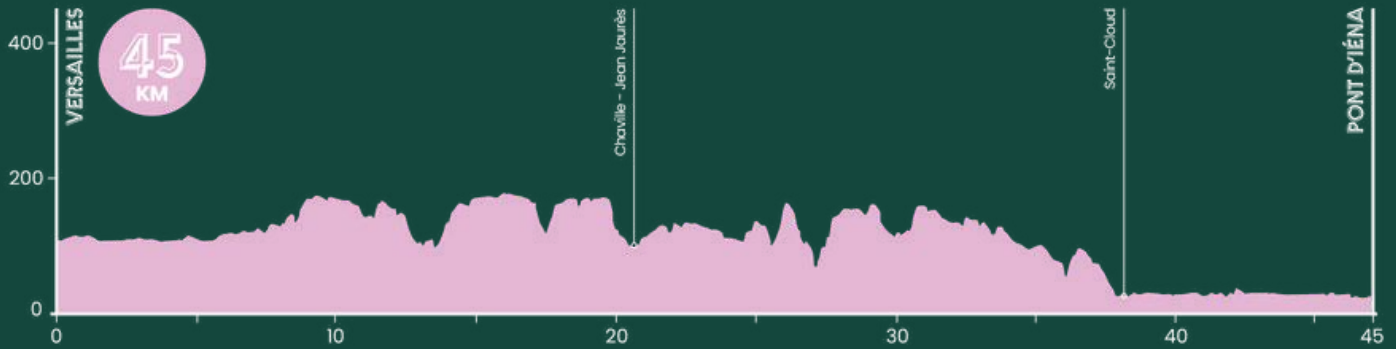
Départ samedi 21 mars 2026 à partir de 10h des Jardins du Château de Versailles

Temps max : 8h15

iTRA 2

ITRA
NATIONAL
LEAGUE
iTRA

50K M



PROGRAMME SAMEDI 21 MARS

8h

Ouverture de la zone de départ

Versailles
Jardins du Château de Versailles

9h45

Briefing d'avant course

Versailles
Jardins du Château de Versailles

10h00 - 10h15

Départs

Versailles
Jardins du Château de Versailles

13h05

Premiers finishers

Paris
Pont d'Iéna

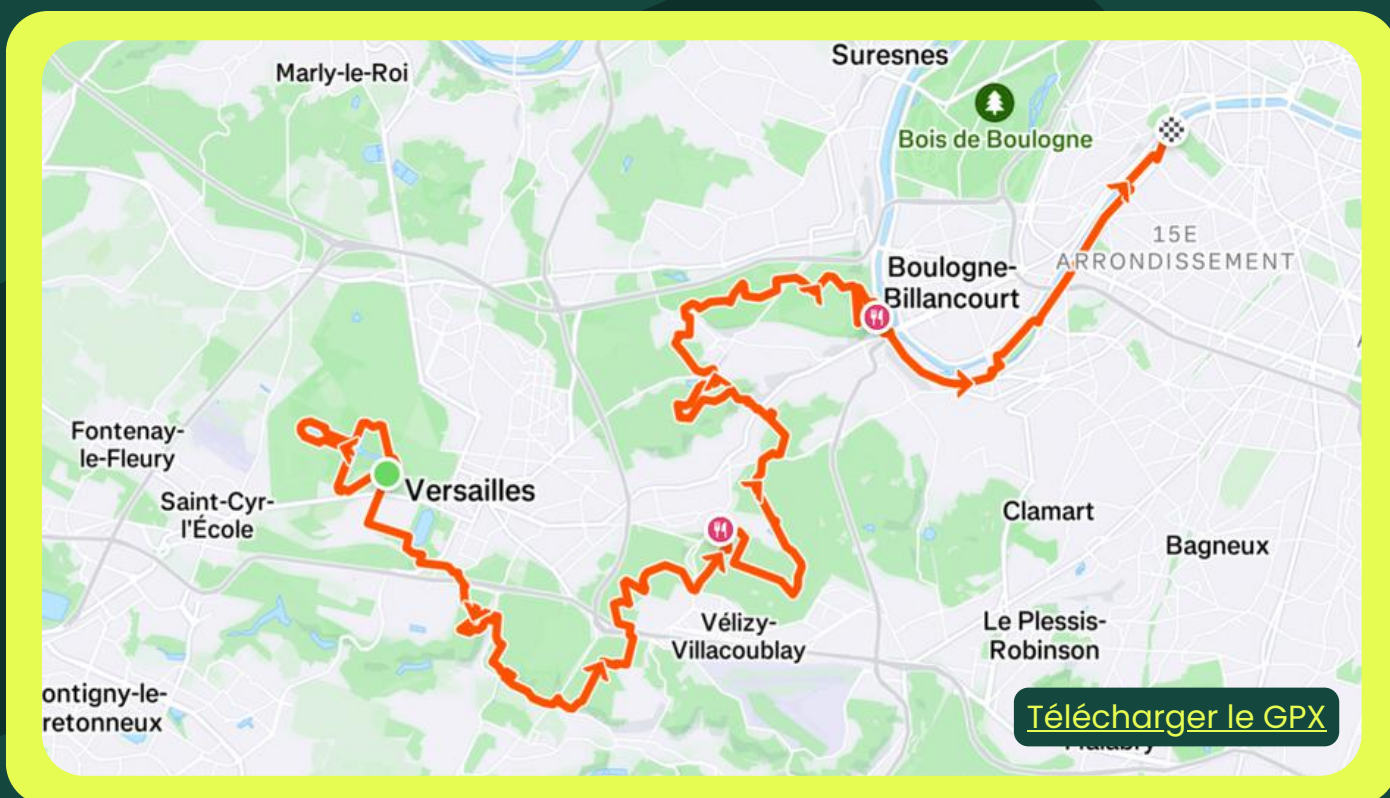
14h30

Cérémonie protocolaire

Paris
Pont d'Iéna






















PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|-------------------------------|------|-------------------------------|---|
| Chaville Jean Jaurès | 20,6 | 3h30 |       |
| St-Cloud | 38,2 | 6h35 |      |
| Pont d'Iéna | 47,1 | 8h15 |     |
| Centre sportif Emile Anthoine | | |     |

 Ravito liquide
  Ravito solide
  Accompagnants autorisés
  Ostéos
  Récupération consignes
  Podologues
  Douche



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Soupe | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Pain d'épices au miel | Pop-corn salé | Fromage | Pain | Saucisson | Orange | Compote | Gommes TA Energy |
|----------------------|-----|-----|-----------------------------|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------|------|-----------|--------|---------|------------------|
| Versailles | | | | | X | | | | | | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | X | X | X | | X | X | X | X | X | |
| St-Cloud | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | X | | | X | X | X | X | | |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière GOXOA |
|----------------------|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------------|
| Versailles | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | | | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Réserve d'eau de 1 L <i>Pour rester hydraté tout au long du parcours</i> | 2 min |
| Réserve alimentaire <i>En-cas type barres ou gels énergétiques</i> | |
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART JARDINS DU CHÂTEAU DE VERSAILLES

Transports en commun


- RER ligne C (arrêt Saint-Cyr puis navette gratuite)

|  | Gare de départ | | | | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|---------------------------|-------|----------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Saint-Cyr |
| SARA | 7h38 | 7h40 | 7h42 | 7h47 | 8h17 |
| SARA | 8h08 | 8h10 | 8h12 | 8h17 | 8h47 |
| SARA | 8h38 | 8h40 | 8h42 | 8h47 | 9h17 |

Trajets recommandés !

- Transilien lignes U et N (arrêt Saint-Cyr puis navette gratuite)

|  | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|--|----------------|----------------|
| | La Défense | Saint-Cyr |
| VERI | 7h45 | 8h13 |
| VERI | 8h15 | 8h43 |
| VERI | 8h45 | 9h13 |

|  | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|
| | Montparnasse | Saint-Cyr |
| ROPO | 7h35 | 8h08 |
| MOPI | 7h50 | 8h22 |
| ROPO | 8h05 | 8h38 |
| GOPI | 8h20 | 8h52 |
| ROPO | 8h35 | 9h08 |

Attention ! Les horaires des navettes gratuites entre la gare de Saint-Cyr et la zone de départ sont fixés sur les horaires d'arrivée du RER C.

L'organisation ne dispose pas de "trains dédiés" aux participants. Tu utiliseras donc les trains existants en compagnie d'autres passagers.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès



PALMARÈS

| | FEMMES | HOMMES |
|------|--------------------|-------------------|
| 2025 | Emilie TISSOT | Alexandre MEYLEU |
| 2024 | Hélène COLLE | Augustin KERHARDY |
| 2023 | Marie LAPLACE | Jean-Pierre ANE |
| 2022 | Anne-Lise LE QUERE | Vincent VIET |
| 2021 | Clémentine MAZAURY | Guillaume TIPHENE |
| 2019 | Mélanie EGALON | Julien JORRO |
| 2018 | Jennifer LEMOINE | Bertrand GENGE |
| 2017 | Marie-Amélie JUIN | Jonathan DUHAIL |
| 2016 | Caroline LAFAYE | Xavier PICOUL |
| 2015 | Laurence KLEIN | Romulad de PAEPE |
| 2014 | Sylvie QUITTOT | Martin SCHEDLER |
| 2013 | Sylvaine CUSSOT | Benoît NAVE |
| 2012 | Anne VALERO | Xavier BELHAJ |
| 2011 | Agnès HERVE | Hamid BELJAH |
| 2010 | Catherine LANSON | Romuald de PAEPE |



30
KM

Avec son départ donné dans la Terrasse de l'Observatoire de Paris - PSL, le Trail 30km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail (gestion de la distance et de l'enchaînement de côtes, force mentale et gestion de son alimentation). Ce parcours nature est adapté pour les finishers du Trail 20km (ex 18km) des années précédentes et les semi-marathoniens souhaitant se convertir au trail.

29,6 km – 500 m D+

Départ samedi 21 mars 2026 à partir de 8h30 à l'Observatoire Paris-PSL à Meudon

Temps max : 5h

iTRA 1

iTRA
NATIONAL
LEAGUE
iTRA

20K M



PROGRAMME SAMEDI 21 MARS

7h00

Ouverture de la zone de départ

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

8h15

Briefing d'avant course

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

8h30 - 9h00

Départs

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h15

Premiers finishers

Paris
Pont d'Iéna

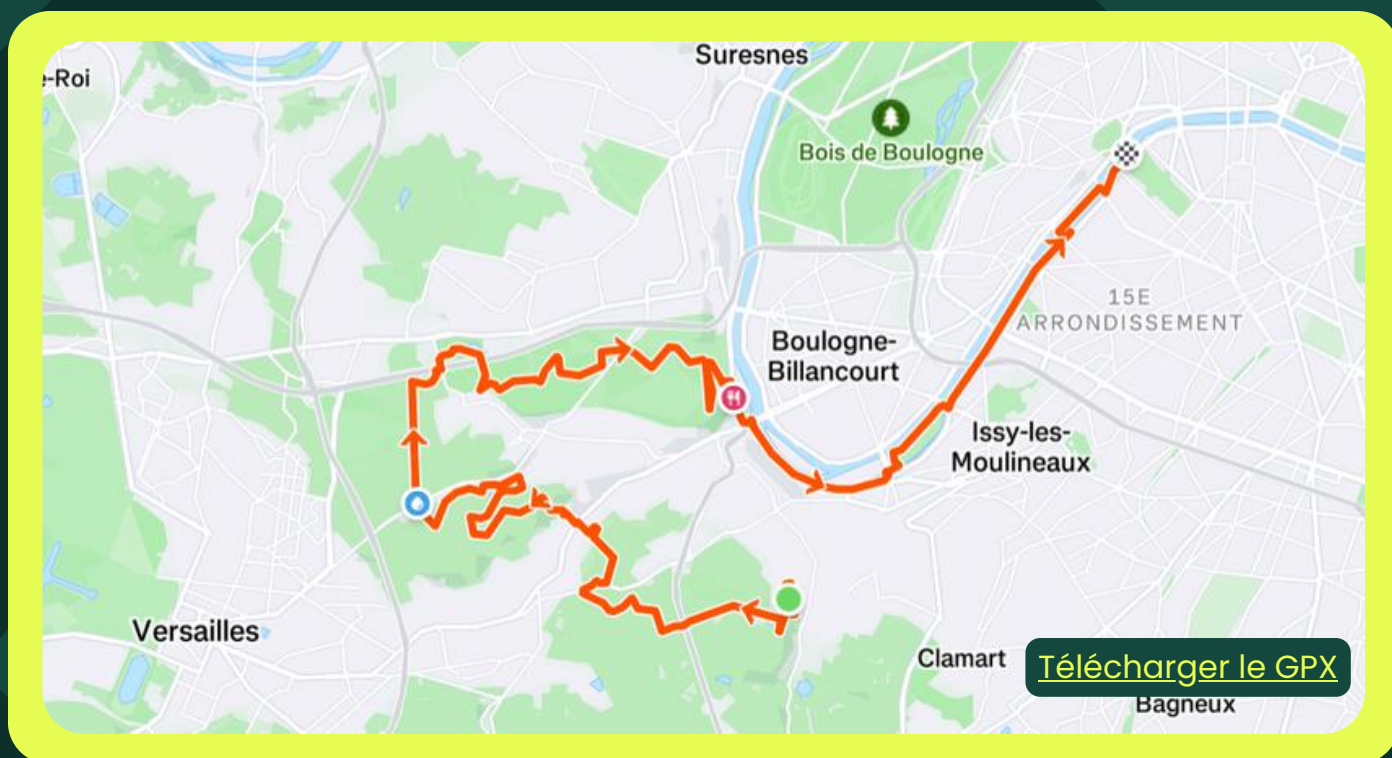
12h

Cérémonie protocolaire

Paris
Pont d'Iéna



PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|-------------------------------|------|-------------------------------|----------|
| Fausse Reposes | 11,3 | | |
| St-Cloud | 20,6 | 3h30 | |
| Pont d'Iéna | 29,6 | 5h | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | |

Ravito liquide Ravito solide Accompagnants autorisés

Poste de secours Kinés Ostéos

Récupération consignes

Podologues Douche

SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Soupe | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Pain d'épices au miel | Pop-corn salé | Fromage | Pain | Saucisson | Orange | Compote | Gommes TA Energy |
|-----------------|-----|-----|-----------------------------|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------|------|-----------|--------|---------|------------------|
| Meudon | | | | | X | | | | | | | | | |
| Fausses Reposes | | | | | | | | | | | | | | |
| St-Cloud | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Éléna | X | | | X | X | X | | | X | X | X | X | X | |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière GOXOA |
|-----------------|-----|------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------------|
| Meudon | X | | X | X | | X | | | |
| Fausses Reposes | X | | | | | | | | |
| St-Cloud | X | X | X | X | | X | X | X | |
| Pont d'Éléna | X | X | X | X | X | | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Réserve d'eau de 1 L <i>Pour rester hydraté tout au long du parcours</i> | 2 min |
| Réserve alimentaire <i>En-cas type barres ou gels énergétiques</i> | |
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON

Transports en commun

- Transilien ligne N (arrêt Bellevue)

|  | Gare de départ | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|
| | Montparnasse | Bellevue |
| MOPI | 6h50 | 7h03 |
| ROPO | 7h05 | 7h18 |
| GOPI | 7h20 | 7h33 |
| ROPO | 7h35 | 7h48 |

Trajets recommandés !

- RER ligne C (arrêt Meudon Val Fleury)

|  | Gare de départ | | | | Gare d'arrivée |
|---|----------------|----------------|---------------------------|-------|-------------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Meudon Val Fleury |
| VACK | 6h49 | 6h51 | 6h53 | 6h56 | 7h07 |
| VACK | 7h02 | 7h05 | 7h07 | 7h10 | 7h22 |
| SARA | 7h08 | 7h10 | 7h12 | 7h17 | 7h29 |
| VACK | 7h19 | 7h21 | 7h23 | 7h26 | 7h37 |
| VACK | 7h34 | 7h36 | 7h38 | 7h41 | 7h52 |

L'organisation ne dispose pas de "trains dédiés" aux participants. Tu utiliseras donc les trains existants en compagnie d'autres passagers.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.





PALMARÈS

| | FEMMES | HOMMES |
|------|-------------------|------------------------|
| 2025 | Claire MEYER | Gatien AIRIAU |
| 2024 | Anaïs QUEMENER | Tomas HUDEC |
| 2023 | Anaïs QUEMENER | Christopher DUPRE |
| 2022 | Vanja CNOPS | Gabriel ESPADA |
| 2021 | Marie GONCALVES | Theopahen BREUZIN |
| 2019 | Mylène BACON | Baptiste LEGUEVAQUE |
| 2018 | Mylène BACON | Romain ANGLADDE |
| 2017 | Dominika STELMACH | Mikel BESORA SUSANO |
| 2016 | Garance BLAUT | Régis DURAND |
| 2015 | Malika COUTANT | Moritz AUF DER HEIDE |
| 2014 | Aurelia TRUEL | Jonathqn DUHAIL |
| 2013 | Zaine SEMALI | Antoine DE WILDE |
| 2012 | Lucie CLERC | Efrem Haile GEBRETSION |



35
KM

Plus technique et exigeant que le Trail 30km, le Trail 35km s'adresse aux coureurs prêts à passer un palier. Avec ses sentiers vallonnés, ses passages forestiers et son profil plus rythmé, il propose une expérience de trail authentique au coeur de l'Ouest francilien. Une aventure intense couronnée par une arrivée dans un cadre unique : l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon, avec une vue imprenable sur la capitale.

35 km - 830 m D+

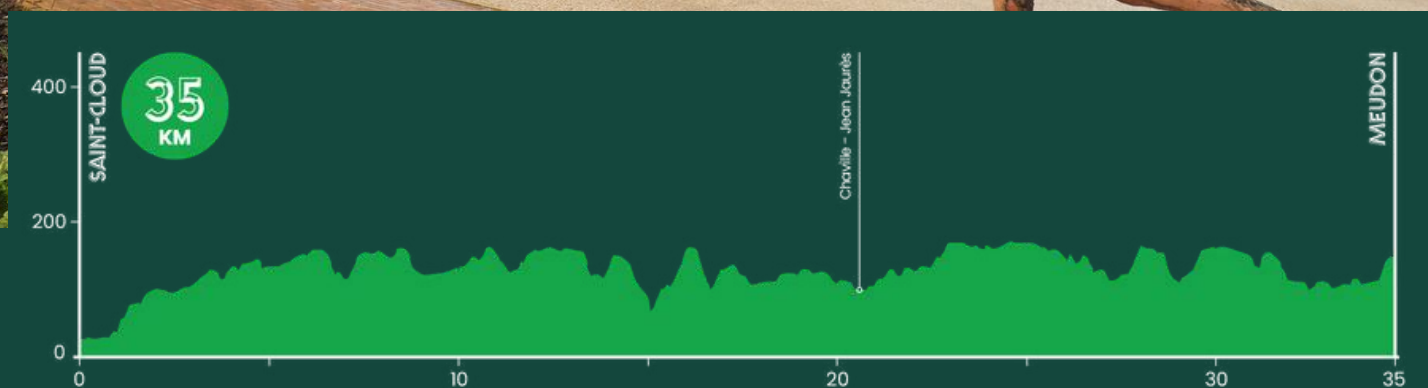
Départ dimanche 22 mars 2026 à partir de 10h du Domaine national de Saint-Cloud.

Temps max : 4h45

iTRA 1

iTRA
NATIONAL
LEAGUE

20K M



PROGRAMME DIMANCHE 22 MARS

8h

Ouverture de la zone de départ

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h45

Briefing d'avant course

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h00 - 10h15

Départs

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h15

Premiers finishers

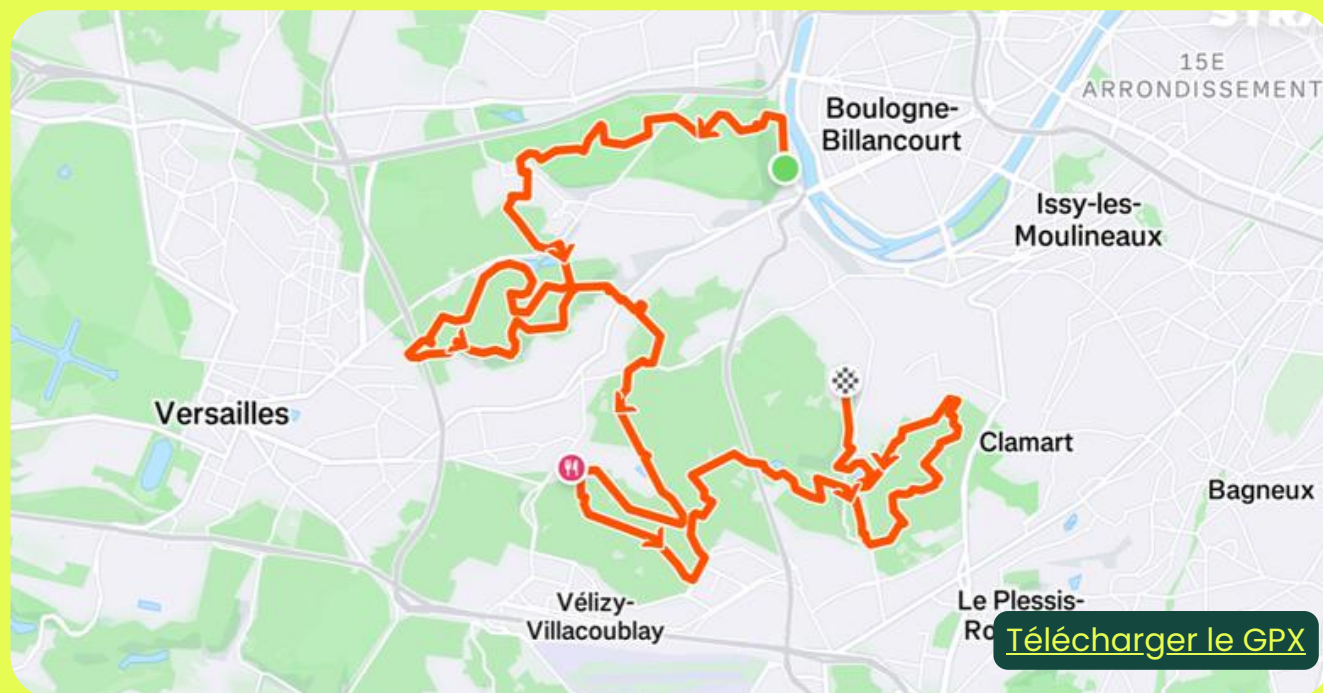
Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h30

Cérémonie protocolaire

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|--|------|-------------------------------|-----------|
| Chaville Jean Jaurès | 20,6 | 2h45 | 🚰 🍴 👤 🏠 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 35 | 4h45 | 🚰 🍴 👤 🏠 🏠 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👤 Accompagnants autorisés 🏠 Récupération consignes 🏠 Poste de secours



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Saucisson | Orange | Compote |
|----------------------|-----|-----|-----------------------------|-------------------|--------------------------|-----------|--------|---------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière GOXOA |
|----------------------|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Réserve d'eau de 1 L <i>Pour rester hydraté tout au long du parcours</i> | 2 min |
| Réserve alimentaire <i>En-cas type barres ou gels énergétiques</i> | |
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.



ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Transports en commun

- Métro ligne 9 (arrêt Pont de Sèvres)

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes.

- Tramway ligne T2 (arrêt Musée de Sèvres)

T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès



PALMARÈS

FEMMES

HOMMES

2025

Charlotte MOUCHET

Dylan RIBEIRO



20
KM

Avec son départ donné dans le Domaine National de Saint-Cloud et son arrivée à Meudon sur la Terrasse de l'Observatoire de Paris - PSL, le Trail 20km offre l'opportunité de découvrir l'ambiance trail dans un format 100% nature, accessible à tous et avec quelques belles côtes à la clé.

21,8 km – 550 m D+

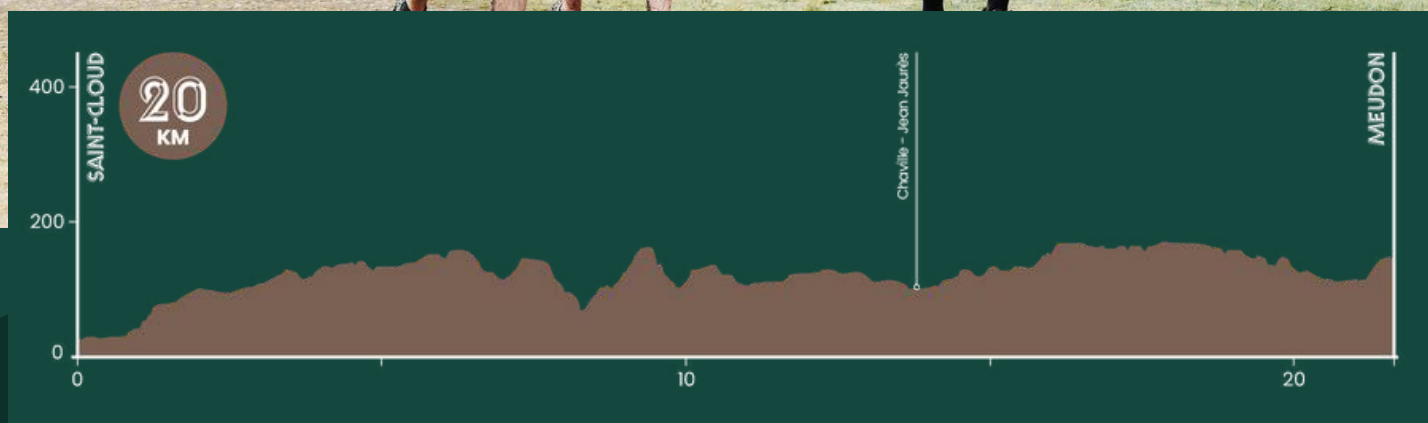
Départ dimanche 22 mars 2026 à partir de 8h30 depuis le Domaine national de St-Cloud.

Temps max : 4h30

iTRA 1

iTRA
NATIONAL
LEAGUE

20K M



PROGRAMME DIMANCHE 22 MARS

7h

Ouverture de la zone de départ

St-Cloud

Domaine national de Saint-Cloud

8h15

Briefing d'avant course

St-Cloud

Domaine national de Saint-Cloud

8h30 - 9h00

Départs

St-Cloud

Domaine national de Saint-Cloud

9h55

Premiers finishers

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

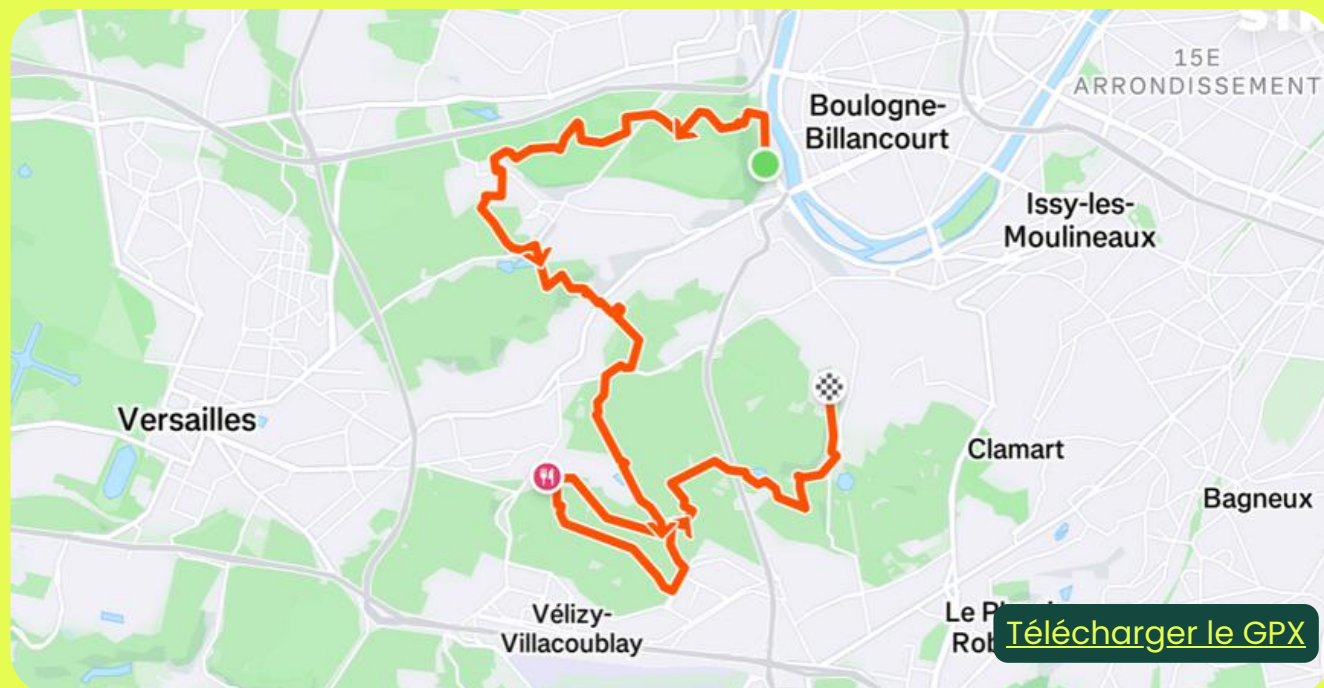
10h30

Cérémonie protocolaire

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

PARCOURS



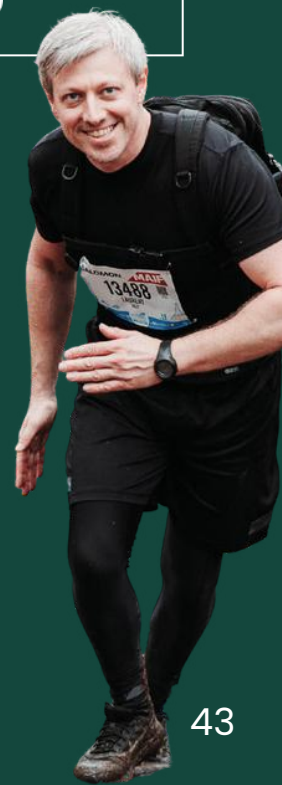
NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|--|------|-------------------------------|-------------|
| Chaville Jean Jaurès | 13,8 | 2h50 | 🚰 🍴 👥 🏠 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 21,8 | 4h30 | 🚰 🍴 👥 🏠 🏠 🏠 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👥 Accompagnants autorisés 🏠 Récupération consignes 🏠 Poste de secours



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Saucisson | Orange | Compote |
|----------------------|-----|-----|-----------------------------|-------------------|--------------------------|-----------|--------|---------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière GOXOA |
|----------------------|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : réserve d'eau, réserve alimentaire, casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Transports en commun

- Métro ligne 9 (arrêt Pont de Sèvres)

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes.

- Tramway ligne T2 (arrêt Musée de Sèvres)

T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès



PALMARÈS

| | FEMMES | HOMMES |
|------|----------------------|-------------------|
| 2025 | Naomi LANG | Simon PACCARD |
| 2024 | Laura BEL FRANQUESA | Farid KATEB |
| 2023 | Marin ALLUIN | Félix HALGAND |
| 2022 | Mylène BACON | Gatien AIRIAU |
| 2021 | Mylène BACON | Clément DELBES |
| 2019 | Cécile LENNOZ GRATIN | Roberto DELORENZI |
| 2018 | Eve LE FLOC'H | Pierre COSTINI |
| 2017 | Alizée BARRIER | Benjamin GALLO |
| 2016 | Lucie BOUQUET | David BINET |



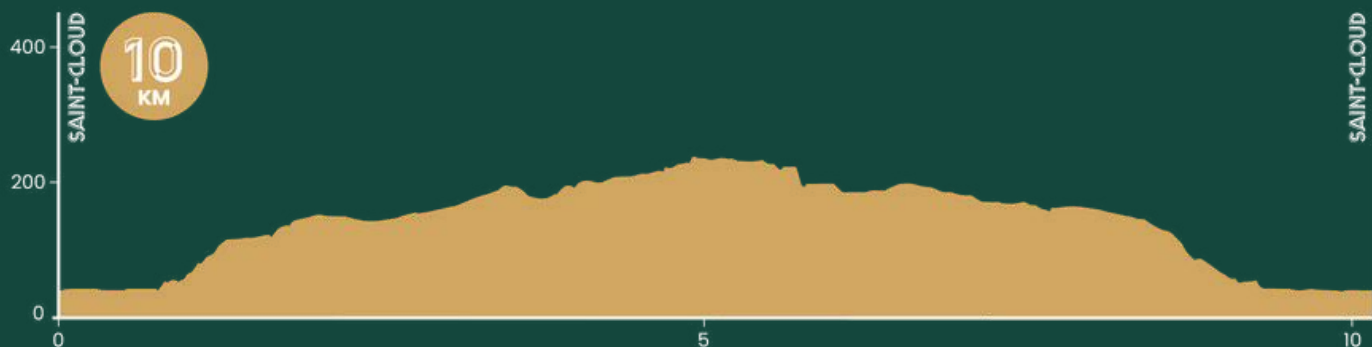
10
KM

Ce parcours c'est surtout l'occasion de permettre à tous de découvrir la pratique et l'ambiance du trail. Une distance qui sera adaptée à tous les débutants en course à pieds.

10,2 km – 170 m D+

Départ dimanche 22 mars 2026 à partir de 10h30 depuis le Domaine national de St-Cloud.

Temps max : 2h



PROGRAMME DIMANCHE 22 MARS

9h

Ouverture de la zone de départ

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h15

Briefing d'avant course

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30 – 10H45

Départs

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h05

Premiers finishers

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h

Cérémonie protocolaire

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud







PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|----------|------|-------------------------------|---|
| St-Cloud | 10,2 | 2h |     |

 Ravito liquide
  Ravito solide
  Récupération consignes
  Poste de secours



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Orange | Compote |
|--------------------|-----|-------------------|--------------------------|--------|---------|
| St-Cloud (départ) | | X | | | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | X |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Sirops | Bière GOXOA |
|--------------------|-----|------------------------|------|--------------|--------|-------------|
| St-Cloud (départ) | X | | X | X | X | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : réserve d'eau, réserve alimentaire, couverture de survie, casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

Les bâtons de trail sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.



ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Transports en commun

- Métro ligne 9 (arrêt Pont de Sèvres)

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes.

- Tramway ligne T2 (arrêt Musée de Sèvres)

T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès



PALMARÈS

| | FEMMES | HOMMES |
|------|------------------|-------------------------|
| 2025 | Sarah HAMZAOUI | Anthony BOUCARD |
| 2024 | Caroline TALLARD | Renaud LEROOY |
| 2023 | Madly JASEMIN | Victor CHILD-JOVERT |
| 2022 | Julia DUBOIS | Simon CLOT |
| 2021 | Mathilde SERGENT | François SASAKI PÉRICOU |



SALOMON

S/LAB

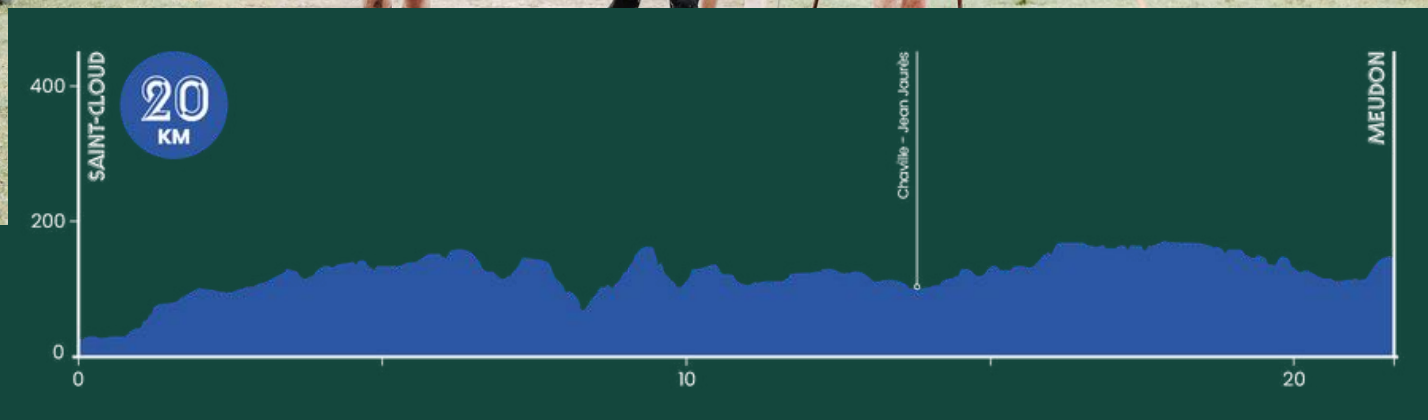
20
KM

Dans la continuité des épreuves de trail, les marches nordiques témoignent de notre volonté de faire découvrir au plus grand nombre le patrimoine culturel et naturel de la région Ile-de-France. Celles-ci ne feront pas l'objet d'un classement mais seront belles et bien chronométrées.

21,8 km – 550 m D+

Départ dimanche 22 mars 2026 à 11h depuis le Domaine national de St-Cloud.

Temps max : 5h



PROGRAMME DIMANCHE 22 MARS

10h

Ouverture de la zone de départ

St-Cloud

Domaine national de Saint-Cloud

10h45

Briefing d'avant course

St-Cloud

Domaine national de Saint-Cloud

11h

Départ

St-Cloud

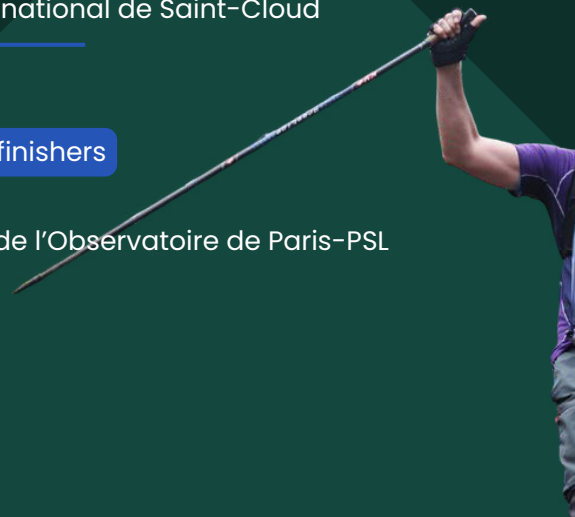
Domaine national de Saint-Cloud

13h30

Premiers finishers

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉS

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|--|------|-------------------------------|-------------|
| Chaville Jean Jaurès | 13,8 | 3h10 | 🚰 🍴 👤 🏠 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 21,8 | 5h | 🚰 🍴 👤 🏠 🏠 🏠 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👤 Accompagnants autorisés 🏠 Récupération consignes 🏠 Poste de secours



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sel | Bouillon cube & vermicelles | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Saucisson | Orange | Compote |
|----------------------|-----|-----|-----------------------------|-------------------|--------------------------|-----------|--------|---------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Concentré Pepsi Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Jus de pomme | Sirops | Cola | Électrolytes TA Energy | Bière GOXOA |
|----------------------|-----|------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------|------|------------------------|-------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Couverture de survie <i>En cas d'hypothermie ou blessure</i> | 2 min |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Bâtons spécifiques Marche nordique <i>Pour t'aider dans les montées ou les terrains techniques</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : réserve d'eau, réserve alimentaire, casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Transports en commun

- Métro ligne 9 (arrêt Pont de Sèvres)

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes.

- Tramway ligne T2 (arrêt Musée de Sèvres)

T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès





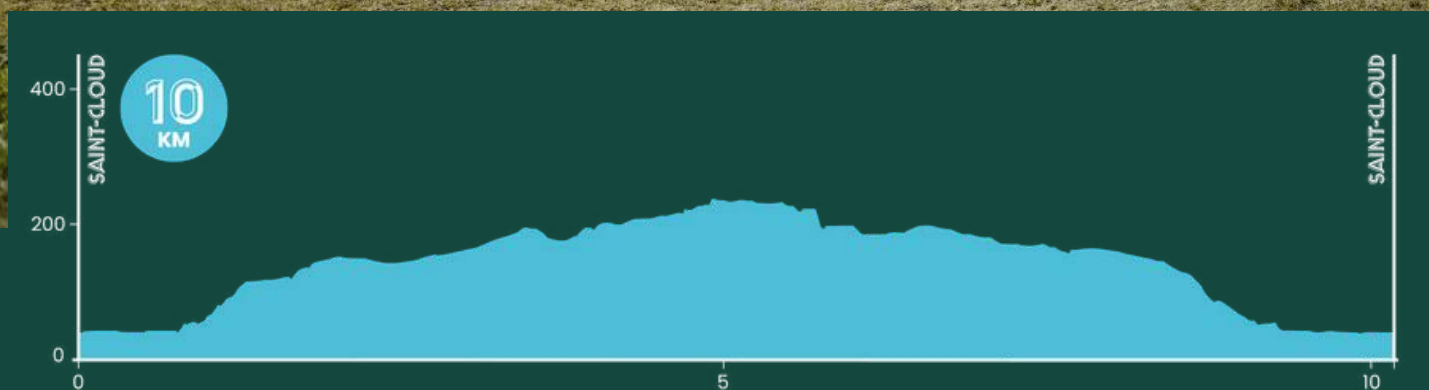
10
KM

Dans la continuité des épreuves de trail, les marches nordiques témoignent de notre volonté de faire découvrir au plus grand nombre le patrimoine culturel et naturel de la région Ile-de-France. Celles-ci ne feront pas l'objet d'un classement mais seront belles et bien chronométrées.

10,2 km – 170 m D+

Départ dimanche 22 mars 2026 à 11h depuis le Domaine national de St-Cloud.

Temps max : 2h30



PROGRAMME DIMANCHE 22 MARS

10h

Ouverture de la zone de départ

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h45

Briefing d'avant course

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h

Départ

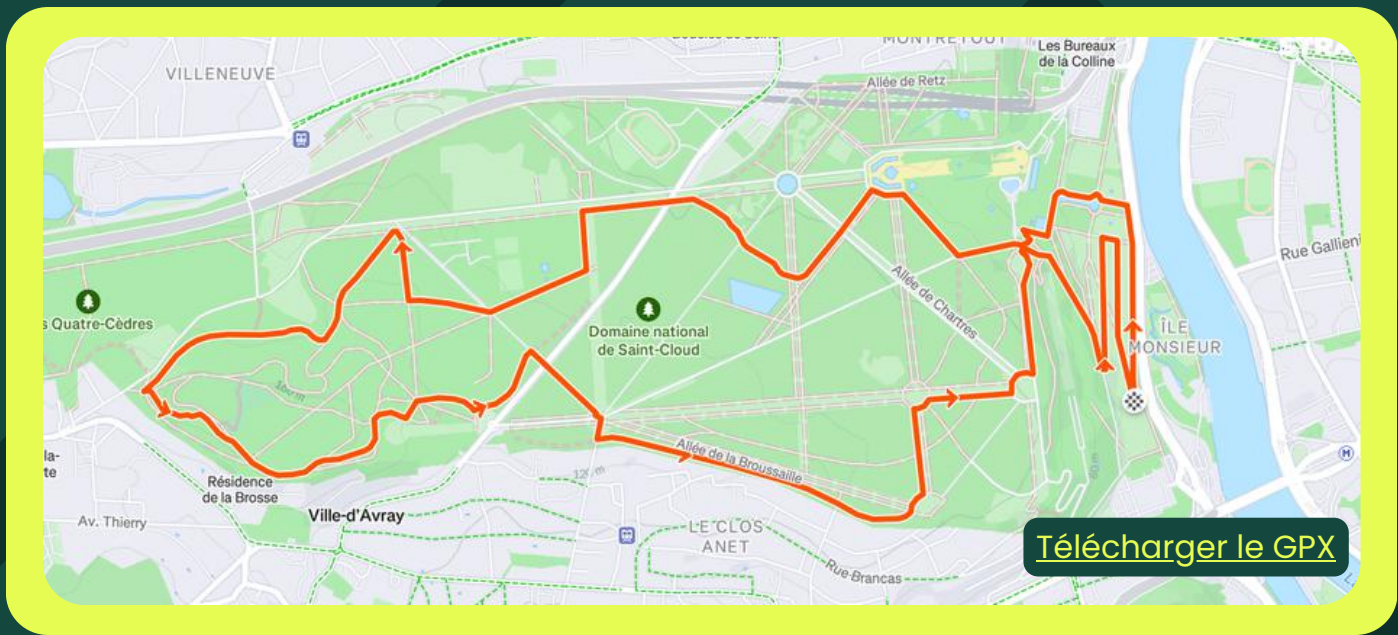
St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h50

Premiers finishers

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud





PARCOURS



NB : le parcours est susceptible d'évoluer d'ici à l'événement, notamment à l'issue des reconnaissances finales et des contraintes éventuelles rencontrées sur le terrain.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti.

| Lieu | km | Temps limite depuis le départ | Services |
|----------|------|-------------------------------|---|
| St-Cloud | 10,2 | 2h30 |     |

 Ravito liquide
  Ravito solide
  Récupération consignes
  Poste de secours



SUR LES RAVITOS - SOLIDE

| Lieu | TUC | Sucre en morceaux | Fruits secs & oléagineux | Orange | Compote |
|--------------------|-----|-------------------|--------------------------|--------|---------|
| St-Cloud (départ) | | X | | | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | X |

SUR LES RAVITOS - LIQUIDE

| Lieu | Eau | Eau gazeuse Sodastream | Café | Thé Yogi Tea | Sirops | Bière GOXOA |
|--------------------|-----|------------------------|------|--------------|--------|-------------|
| St-Cloud (départ) | X | | X | X | X | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | | X |

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Gobelet personnel 15 cl minimum <i>Pour boire sur les ravitos</i> | 30 sec |
| Téléphone portable <i>Avec batterie chargée et numéro à contacter en cas d'urgence</i> | 2 min |
| Pièce d'identité <i>Format papier ou copie acceptés</i> | Disqualification |
| Bâtons spécifiques Marche nordique <i>Pour t'aider dans les montées ou les terrains techniques</i> | Disqualification |
| Moyen de paiement <i>Pour pallier aux imprévus</i> | |

Autre matériel fortement recommandé ou conseillé : réserve d'eau, réserve alimentaire, couverture de survie, casquette ou bandana, veste imperméable, sifflet, paire de lunettes de soleil, ...

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Transports en commun

- Métro ligne 9 (arrêt Pont de Sèvres)



Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes.

- Tramway ligne T2 (arrêt Musée de Sèvres)



Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant ton trajet pour rallier ta zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésite pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou SNCF Connect la veille ou le matin même de l'événement.



Plan d'accès





SALOMON



SUMMARY

| | |
|------------------------------------|-----|
| PROGRAMME | 56 |
| OUR PARTNERS | 57 |
| BIB COLLECTION VILLAGE | 58 |
| PRE-RACE BRIEFING | 59 |
| RULES | 60 |
| AT THE AID STATIONS | 61 |
| POST-RACE MEAL | 64 |
| ON YOUR ROUTE | 65 |
| SUPPORTERS' GUIDE | 68 |
| GETTING AROUND ÎLE-DE-FRANCE | 79 |
| TRAIL 120KM | 80 |
| TRAIL 80KM | 83 |
| TRAIL 45KM | 87 |
| TRAIL 30KM | 90 |
| TRAIL 35KM | 93 |
| TRAIL 20KM | 96 |
| TRAIL 10KM | 99 |
| MARCHE NORDIQUE 20KM | 102 |
| MARCHE NORDIQUE 10KM | 105 |



SALOMON **ecotrail** **PARIS | PRINTEMPS**

Dear participants,

Welcome to the 19th edition of the Salomon EcoTrail Paris.

For months, the entire team has been working with passion to offer you an unforgettable experience, whether you are a trail runner or a Nordic walker.

In a few days, you will discover the trails of the western Île-de-France region and enjoy an exceptional natural, historical and cultural heritage. The Salomon EcoTrail Paris stays true to its DNA: connecting nature, city and heritage, and serving as a launching pad for all those who want to take their first steps in trail running.

As part of our eco-responsible commitment, we are continuing our efforts to reduce the environmental impact of the event. A 100% ecological event does not exist, but each edition allows us to go a little further, with the help of our partners and volunteers.

More than 700 volunteers will be by your side throughout the weekend, to accompany and support you. Thank you to them for their energy and dedication.

This roadbook has been designed to guide you in your preparation and your journey to the event. Take the time to read it, picture yourself on the trails... and fully savour this experience.

We wish you a magnificent race or walk, and above all, a great deal of enjoyment.

See you soon on the trails.

Hervé PARDAILHÉ-GALABRUN
Founder of the Salomon EcoTrail Paris



THURSDAY, MARCH 19

11h - 20h30

Bib collection village

Paris
Émile Anthoine Sports Center

FRIDAY, MARCH 20

11h - 20h30

Bib collection village

Paris
Émile Anthoine Sports Center

SATURDAY, MARCH 21

8h30 - 9h

Trail 30km starts

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL

9h - 9h15

Trail 120km starts

Rambouillet
Château de Rambouillet

10h - 10h15

Trail 45km starts

Versailles
Gardens of the Palace of Versailles

10h15 - 14h30

Trail 30km arrivals

Paris
Pont d'Iéna

10h30 - 10h55

Trail 80km starts

Élancourt
Élancourt Hill

12h

Trail 30km awards ceremony

Paris
Pont d'Iéna

13h05 - 18h30

Trail 45km arrivals

Paris
Pont d'Iéna

14h30

Trail 45km awards ceremony

Paris
Pont d'Iéna

16h20 - 00h

Trail 80km arrivals

Paris
1st floor of the Eiffel Tower

17h - 1h (22/03)

Trail 80km post-race meal

Paris
Émile Anthoine sports center

17h30 - 6h30 (22/03)

Trail 120km arrivals

Paris
Pont d'Iéna

18h - 7h (22/03)

Trail 120km post-race meal

Paris
Émile Anthoine sports center

18h15

Trail 80km awards ceremony

Paris
1st floor of the Eiffel Tower

20h

Trail 120km awards ceremony

Paris
Pont d'Iéna

SUNDAY, MARCH 22

8h30 – 9h

Trail 20km starts

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h55 – 13h30

Trail 20km arrivals

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL

10h – 10h15

Trail 35km starts

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30 – 10h45

Trail 10km starts

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30

Trail 20km awards ceremony

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL

11h

Nordic walks starts

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h05 – 12h45

Trail 10km arrivals

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h50 – 13h30

Nordic walk 10km arrivals

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h

Trail 10km awards ceremony

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h15 – 15h

Trail 35km arrivals

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL

13h25 – 16h

Nordic walk 20km arrivals

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL

13h30

Trail 35km awards ceremony

Meudon
Terrace of the Observatoire de Paris-PSL



TITLE PARTNER

SALOMON

MAIN PARTNER

MAIF

OFFICIAL PARTNER

li-run

OFFICIAL SUPPLIERS

FINISHERS



sodastream



MEDIA PARTNERS



OFFICIAL SUPPORTERS



INSTITUTIONS



GRAVEL RUNNING

AERO GLIDE 4 GRVL

FOR OFF TRACK MINDS

SALOMON



The bib collection village will be held at the Émile Anthoine Sports Centre:

- Thursday, March 19 from 11am to 8:30pm
- Friday, March 20 from 11am to 8:30pm.

NB: Bib collection will not be possible on Saturday, March 21 or Sunday, March 22!

To collect your bib, you will need to present:

- A valid ID,
- Your collection QR code, which will be sent to you by email from March 16 onwards.

A third party may collect your bib upon presentation of a copy of your ID (digital format accepted) and your collection QR code.

In addition to bib collection, several exhibitors will be present at the village to introduce you to their products, services and offers.

Significant space will also be given to stakeholders committed to fighting climate change, who will showcase innovative and sustainable products, services and business models.



GETTING TO THE BIB COLLECTION VILLAGE

Public transport

- RER Line C (Champ de Mars - Tour Eiffel stop)
- Metro lines 6 (Bir-Hakeim stop), 8 (École Militaire stop) or 9 (Trocadéro stop)



**Retrouvez
le Headband officiel
du Salomon EcoTrail Paris**

i-run



**SALOMON
ecotrail
PARIS**

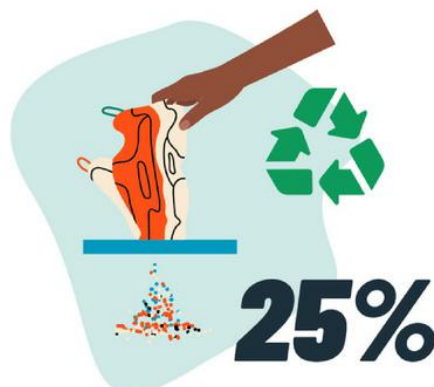


i-run ×  **RunCollect**

**Venez recycler votre ancienne
paire avec i-Run Collectif**



sont réutilisées



**recyclées en composants
pour sols sportifs**

Retrouvez votre box de collecte sur le village Salomon EcoTrail Paris



BIB

The bib must be worn **on the chest or stomach, fully visible at all times** throughout the entire duration of the race.

It must not be folded, cut or modified in any way. The bib serves as a pass: it is required to access all areas of the event.

ELITE BIBS

For races **from the Trail 30km** onwards, competitors had the option, at the time of registration, to apply for an **elite bib**.

After reviewing the applications, approved requests will be indicated by a **specific sticker affixed to the bib**.

This bib grants access, among other things, to the area at the front of the start arch in order to line up in **the 1st start wave**.

WAVE STARTS

On the Trail 80km, starts will be given in **successive waves of 250 runners**, spaced 2 minutes 30 apart.

On the other trail races, starts will be given in **successive waves of 500 runners**, spaced 5 minutes apart.

The principle is simple: **first to enter the start corral, first to go**.

Runners wishing to compete for a podium finish at the awards ceremony must absolutely start in the **1st wave**.

Only the overall ranking of this 1st wave will be taken into account for the attribution of awards.

TIMING - RESULTS

Timing is provided by a **chip system attached to the back of the bib**.

For participants of the **Trail 80km and 120km only, an additional electronic chip to be attached to the backpack** is issued individually. Each runner is responsible for the proper use of the chip provided.

The time taken into account is the net time (gun time), triggered upon crossing the start line.

Regarding the awards ceremony, only performances achieved in the **1st start wave** will be taken into account. Based on the net time of this 1st wave, **the top three men and top three women in the provisional overall standings** will be recognised.

No specific award is provided for age categories.

ENVIRONMENT

Help us preserve the natural spaces crossed during the race.

On the Trail 120km, you will pass through or in the immediate vicinity of sensitive biodiversity areas and nature reserves. On these sections, you must keep noise to a minimum and stay strictly to the middle of the marked trail.

Littering on the course is strictly prohibited.

We all share the responsibility of keeping our playground clean and minimising our impact on the environments we pass through.

AID STATIONS

The race is run on the principle of an **individual semi-self-sufficient event**, with the exception of the **10km**, which is organised as a **fully self-sufficient race**.

In semi-self-sufficiency, aid stations are located throughout the course. They offer drinks and food to be consumed on-site. Only water is available for refilling flasks or hydration bladders.

Each participant must leave each aid station with sufficient water and food to reach the next point.

For the 10km, no aid stations are provided on the course. Each runner or walker must therefore be completely self-sufficient in water and nutrition.

No cups will be distributed at aid stations. Each participant must be equipped with their own container (mandatory equipment).

MAXIMUM CUTOFF TIME

A participant is considered a **"Finisher"** if they have passed through all intermediate checkpoints within the allocated cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

Any competitor leaving a checkpoint after the cutoff time and nevertheless continuing the race does so at their own risk. They will under no circumstances be classified at the finish.

Failure to meet a cutoff time results in the disqualification of the participant, whether during the event or after the fact, even if they cross the finish line within the final cutoff time.

COURSE MARKING

Course marking is designed to guide you throughout the course.

It will be indicated by fluorescent orange markers, hung on trees in wooded areas or staked into the ground in open areas. In urban areas, arrows made with temporary paint may be visible on the ground.

Even though constant vigilance is maintained, unauthorised removal of markers can occasionally occur. The GPX tracks for the courses are available on our website and in this roadbook. You can download and import them into your GPS watch or phone as a complement to the on-course marking.

Each participant agrees to follow the entire marked course without cutting across trails. Cutting a trail causes irreversible erosion and permanently damages the natural spaces crossed.

If you can no longer see a marker, turn back to the last identified marking point.

Out of respect for the environment, no permanent paint will be used on the trails.



WITHDRAWALS

Unless injured, **a participant must not withdraw outside of an aid station.**

In the event of a withdrawal, they must inform the aid station manager or the timekeeper, who will collect their timing chip.

The participant keeps their bib, which remains their pass to access the various areas of the event.

Any participant who has withdrawn must also notify the organisation:

- either by informing the site manager or the timekeeper,
- or by sending an SMS or WhatsApp message to the race control mobile number (**06 72 67 05 67**), specifying their bib number, surname and first name.

Repatriation solutions are in place for participants who have withdrawn.

For Saturday races:

- before public transport closes, a bus provides transfers to the nearest RER C station to return to Paris (ticket included), except for the Chaville and St-Philippe areas where participants are directed on foot to the nearest RER C station (ticket included);
- after public transport closes, repatriation is by bus to the finish area.

For Sunday races (excluding the 10km), participants are directed to the RER C to reach Meudon (ticket included).

For the 10km, participants are responsible for making their own way back to the start/finish area.

In the event of adverse weather conditions justifying the partial or total suspension of one or more races, the organisation will ensure the repatriation of participants as quickly as possible.

PERSONAL ASSISTANCE AND ACCOMPANIMENT ON THE COURSE

It is strictly prohibited to be accompanied on the course by anyone other than a competitor who is officially registered for the race.

Any accompaniment may result in the disqualification of the participant concerned.

Friends and family may, however, come to certain aid stations to cheer on or assist a runner, provided they remain outside the areas designated and reserved for participants.

Practical information for supporters is detailed in this roadbook.

LIVE TRACKING

Your friends and family will be able to follow your progress at timing points in real time on our website.

After your race, you will also be able to check your provisional ranking online.

Participants who have subscribed to the DotVision option will receive, a few days before the event, an email detailing the terms and useful information related to this service.

MANDATORY EQUIPMENT

At an event like the Salomon EcoTrail Paris, **it is essential to carry all mandatory equipment required by the organisation.**

The details of the mandatory and recommended equipment, specific to each race, are outlined on the dedicated pages of this roadbook. Each participant is free to add any equipment they deem necessary for the successful completion of their race.

Trail poles are strictly prohibited on all trail races.

Equipment may be checked by the Race Direction teams at any point on the course. **In the event of non-compliance, time penalties may be applied. The complete absence of mandatory equipment may result in the disqualification of the participant.**

SAFETY

Before the start, you must make sure to save the following numbers in your mobile phone:

**RACE CONTROL:
01 85 09 38 73**

**MEDICAL CONTROL:
01 85 09 34 66**

In the event of no response AND an emergency requiring it, contact the emergency number: **112.**

On sections of the course using public roads, each participant must strictly comply with the Highway Code.

You do not have right of way. Failure to comply with this rule is solely your own responsibility.

Marshals will be positioned at road crossings open to traffic in order to contribute to your safety.

RUNNER SHOWERS AND MEDICAL CARE

Showers and medical care will be available at the **Émile Anthoine Sports Centre**, near the Eiffel Tower.

These services are accessible to participants of **Saturday races only.**

BAG DROP AND COLLECTION

Runners' bags must be dropped off at the start area:

- in the bag drop trucks for all races (excluding the 10km),
- in the bag drop tents for the 10km.

For all races excluding the 10km, bags will then be transported to the finish area.

For the Trail 80km, bags will be collected on **Avenue de Suffren**, near the Émile Anthoine Sports Centre.

For the **Trail 120km**, a **drop bag** may also be left at the start. It will be transported to the base camp at the **Golf National**, then forwarded to the finish area.

The capacity of bags left in storage must not exceed **20 litres**, with the organisation reserving the right to refuse bags exceeding this volume.

AID STATIONS: LOCAL, SEASONAL AND/OR ORGANIC

At the Salomon EcoTrail Paris, we don't do things by halves! Across all aid station zones, our goal is to offer you **local, seasonal and/or organic products, validated by our nutritionist.**

This is a strong commitment that grows with each edition, thanks to a nutritional strategy designed to provide you with energy and enjoyment throughout the course.

Below you will find an overview of the products on offer.

For the full details, zone by zone and race by race, head directly to your race section!

FRUIT COMPOTE



Carbohydrate content = quick energy

ORANGES



Hydrating effect
Carbohydrate content = quick energy
Juicy texture = enjoyment

CRÊPES



Carbohydrate content = quick energy
Enjoyment

DRIED FRUITS & NUTS



Carbohydrate & fat content = energy + protein content = maintaining strength and better recovery

HONEY GINGERBREAD



Apports en glucides & lipides = énergie

SALTED POPCORN



Carbohydrate content = quick energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates

TUC



Carbohydrate content = quick energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates

SALT



Mineral salt content = better absorption of water and carbohydrates

STOCK CUBE & VERMICELLI



Hydration ++
Carbohydrate content = quick energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates
Warm serving = enjoyment

SOUP



Hydration ++
Carbohydrate content = quick energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates
Warm serving = enjoyment

SWEET POTATO MASH



Carbohydrate content = quick energy
Warm serving = enjoyment

SUGAR CUBES



Carbohydrate content = quick energy

sodastream[®] fizz & go[™]

vos boissons préférées
où que vous soyez



CHEESE



Fat content = slower energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates + protein content = maintaining strength and better recovery
 Don't overindulge, but it can do you good mentally

BREAD



Carbohydrate content = quick energy

SALAMI



Fat content = slower energy + mineral salts = better absorption of water and carbohydrates + protein content = maintaining strength and better recovery
 Don't overindulge, but it can do you good mentally

WATER



Hydration ++

SPARKLING WATER sodastream



Hydration ++
 With salt: mineral salt content = better absorption of water and carbohydrates

COFFEE



Caffeine content = delays fatigue and reduces perceived effort

TEA



Hydration ++

APPLE JUICE



Carbohydrate content = quick energy

CORDIAL



Carbohydrate content = quick energy

BEER



Post-race enjoyment

BEER



Hydration ++
 Vitamin and mineral salt content
 Post-race enjoyment



TA ENERGY: YOUR HYDRATION ALLY

A French brand specialising in endurance sports, TA Energy supports you with a simple and effective approach: hydrate, energise, recover.

Initially recognised for its electrolyte tablets made in France, the brand has developed a complete range designed to meet the specific demands of athletes. Because nutrition plays a key role in performance, TA Energy creates products to help you reach your goals throughout your race.

Present at all aid stations, TA Energy will offer its electrolytes, which provide essential mineral salts (sodium, potassium, magnesium) to:

- compensate for losses due to perspiration,
- prevent cramps,
- maintain your performance level.

For runners of the Trail 120km and 80km, TA Energy will also be present at the Émile Anthoine Sports Centre to offer a recovery hot chocolate.

To best support you in your preparation and race strategy, TA Energy has also created a comprehensive nutrition guide, available here:

[View the nutrition guide](#)



SALOMON



ADV SKIN 5



tā

HYDRATATION
ENERGIE
RÉCUPÉRATION

WELL-EARNED COMFORT AFTER THE EFFORT

Upon finishing, participants of the Trail 80km and 120km will be able to enjoy a hot meal, served at the Émile Anthoine Sports Centre, a stone's throw from the Eiffel Tower and the Pont d'Iéna.

On the menu: pasta and rice bolognese-style, prepared with ACCRO products, to refuel after your trail. A meal designed to promote recovery, replenish energy reserves and share a final convivial moment among fellow finishers.





**APRÈS L'EFFORT,
LE VRAI RÉCONFORT**

**BASÉ DANS LES HAUTS-DE-FRANCE, ACCRO
C'EST LE VÉGÉTAL QUI ENVOIE DU GOÛT**



LOCAL & ENGAGÉ

Nos steaks, nuggets, merguez, ... sont 100 % végétaux. Ils sont fabriqués dans les Hauts-de-France et à partir de protéines de pois et de blé cultivés en France. Du local, du concret, du goût. Point.



GOURMAND & SAVOUREUX

Après l'effort, on veut du sérieux dans l'assiette. Des recettes généreuses, un goût unique, une texture bluffante. Le genre de réconfort qui fait vraiment oublier le dénivelé.



SIMPLE À CUISINER

Après l'effort, pas envie de te compliquer la vie. Nos produits sont faciles à cuisiner et se glissent partout : burgers, lasagnes, bowls, impros de récup'. La seule limite ? Ton imagination (et ton appétit).

ACCRO.FR



CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

120
KM

Once a royal and then presidential residence, the Château de Rambouillet offers a setting that is both elegant and peaceful. Its French-style park alternates between grand vistas, tree-lined avenues and vast clearings. Very quickly, the landscape opens onto the Rambouillet Forest, one of the largest wooded areas in Île-de-France. A lush, history-rich setting, perfect for immersing yourself in nature while passing through an iconic landmark of French heritage.



ABBAYE DES VAUX-DE-CERNAY

120
KM

Nestled at the heart of the Chevreuse valley, the Abbaye des Vaux-de-Cernay exudes a timeless atmosphere. Founded in the 12th century, this former Cistercian abbey impresses with its majestic ruins and understated architecture.

Following the French Revolution, the site was partially abandoned before being restored in the 19th century.

Today, the abbey has been converted into a hotel estate, while retaining a remarkable natural and heritage setting.

A place where monastic history converses with the wild landscapes of the valley.



CHÂTEAU DE DAMPIERRE-EN-YVELINES

120
KM

Built in the 17th century, the Château de Dampierre-en-Yvelines is one of the great classical estates of the Chevreuse valley. Its elegant architecture, attributed to Jules Hardouin-Mansart, is set within a vast park of carefully designed vistas. French formal gardens, canals and sweeping lawns compose a structured and soothing landscape. The estate offers a harmonious transition between built heritage and the surrounding natural spaces.

A remarkable setting, emblematic of the balance between classical order and nature.



CHÂTEAU DE LA MADELEINE

Overlooking the Chevreuse valley, the Château de la Madeleine is a medieval fortress built between the 11th and 14th centuries. Set on a rocky spur, it offers remarkable views over the surrounding wooded and rolling landscapes. Its ramparts, towers and curtain walls bear witness to its strategic defensive role at the entrance to the valley. The site combines military heritage with full immersion in nature, in a largely preserved environment. A striking visual landmark, both austere and spectacular, at the heart of the Regional Natural Park.



120
KM

GOLF NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Set on the plateau of Saint-Quentin-en-Yvelines, the Golf National stands out for its vast open spaces and gently rolling terrain. Designed as a demanding course, it alternates between sweeping grassy expanses, water features and clean lines. The largely open landscape contrasts with the more wooded sections of the surrounding course. An iconic venue of French golf, it regularly hosts international competitions. A contemporary site where sporting design shapes the landscape on a grand scale.



120
KM

COLLINE D'ÉLANCOURT

The highest point in Île-de-France, the Élancourt Hill rises at the heart of a vast managed natural space. A former industrial site now repurposed, it offers a pronounced relief that is rare in the Île-de-France landscape. From its summit, the views open wide over the surrounding area, and on a clear day, all the way to Paris.



Meadows, pathways and wooded areas make up a varied terrain that is both open and exposed. A unique site, symbolic of nature's reclamation and a new relationship with the landscape.

80
KM

ÎLE DE LOISIRS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

80
KM

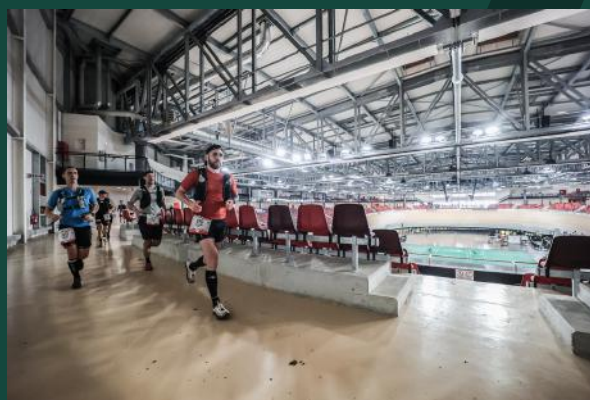
Built around a vast lake, the Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines is one of the great breathing spaces of the western Île-de-France region. Created in the 1970s, it combines outdoor activities and large open areas accessible to the public. The site borders a nature reserve that is home to numerous bird species and offers a preserved environment. Open shores, meadows and wetlands make up a varied landscape, defined by the presence of water. A place where nature and contemporary amenities strike a balance in an airy and luminous setting.



VÉLODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

80
KM

Opened in 2014, the Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines is one of the major sporting facilities of the area. Its contemporary architecture, recognisable by its rounded silhouette and timber interior structure, makes it a striking visual landmark. It hosts national and international track cycling competitions. Located at the heart of a developing sports and landscape hub, it symbolises the sporting dynamism of the western Île-de-France region. A modern site that contrasts with the natural spaces encountered earlier on the course.



CHÂTEAU DU HAUT-BUC

80
KM

120
KM

Located at the edge of the forest, the Château du Haut-Buc sits within a discreet and verdant environment. Built in the 19th century in a restrained neoclassical style, it is distinguished by its elegant lines and its setting at the heart of a tree-filled park. The estate offers a gentle transition between built areas and forest landscapes. Less monumental than other châteaux in the area, it nevertheless contributes to the richness of the local heritage. A peaceful site, integrated within a preserved natural setting.



CHÂTEAU DE VERSAILLES

45
KM

A former residence of the kings of France, the Château de Versailles is one of the most iconic heritage sites in the world. Developed in the 17th century under Louis XIV, it embodies the expression of royal power and the refinement of French classical art. Its gardens, designed by André Le Nôtre, unfold with majestic vistas, groves, fountains and the Grand Canal. Listed as a UNESCO World Heritage Site, the estate combines monumental architecture with an exceptional landscape composition. A unique site where history, art and landscape respond to one another on a grand scale.



HANGAR Y

35
KM

80
KM

At the heart of the Domaine National de Meudon, the Hangar Y is an iconic site in the history of aviation. Built at the end of the 19th century, it is considered the world's first airship hangar and the birthplace of major advances in the field. Listed as a historic monument, it sits within a landscape designed by André Le Nôtre, among vistas, ponds and wooded areas. Fully rehabilitated, the venue now hosts a varied cultural programme as well as professional events. Between heritage, nature and artistic creation, the Hangar Y combines industrial memory with contemporary dynamism in a singular setting.



OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL

20
KM

20
KM

30
KM

35
KM

80
KM

Situated on the heights of Meudon, the Paris-PSL Observatory is one of the largest astronomical research centres in Europe. The Meudon site is particularly renowned for its work in astrophysics and solar observation. The Grande Coupole, built at the end of the 19th century, houses one of the largest astronomical telescopes in Europe. Set within a tree-filled estate overlooking the Seine and Paris, the complex combines scientific architecture with a remarkable landscape. A place dedicated to the exploration of the sky, where contemporary research and scientific heritage converge.



MÉMORIAL LAFAYETTE

30 KM 80 KM

Located in Marnes-la-Coquette, the Lafayette Escadrille Memorial pays tribute to the American aviators who fought alongside France during the First World War. Built in 1928, the monument combines a monumental arch with a crypt housing the graves of volunteer pilots. The site also includes a military cemetery and a landscaped area conducive to quiet reflection. It symbolises the commitment and Franco-American cooperation in aviation and military history. A sober and solemn memorial, set within a wooded and preserved environment.



DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD

10 KM 20 KM 10 KM 20 KM 30 KM 35 KM 45 KM 80 KM 120 KM



Located on the doorstep of Paris, the Domaine National de Saint-Cloud extends over more than 460 hectares of gardens and woodland. A former princely and then imperial residence, it retains a park laid out in the 17th and 18th centuries in the tradition of French formal gardens. Vistas, ponds, fountains and cascades structure the landscape, punctuated by wide avenues and clearings. From the heights, the viewpoints offer a remarkable panorama over the Seine and the capital. A vast landscaped setting where historical heritage and nature combine in a harmonious whole.

ÎLE SAINT-GERMAIN

30 KM 45 KM 80 KM 120 KM

Situated on the Seine, on the doorstep of Paris, the Île Saint-Germain is a vast landscaped space at the heart of a dense urban environment. Developed as a departmental park, it combines open meadows, themed gardens and wilder areas. The site is home to the "Tour aux Figures", a monumental work by Jean Dubuffet, a singular artistic landmark in the landscape. Surrounded by the river, the island offers open views and a peaceful atmosphere. A transitional space between city and nature, where contemporary heritage and a riverside setting converge.



PONT D'ÏÉNA

30
KM

45
KM

120
KM

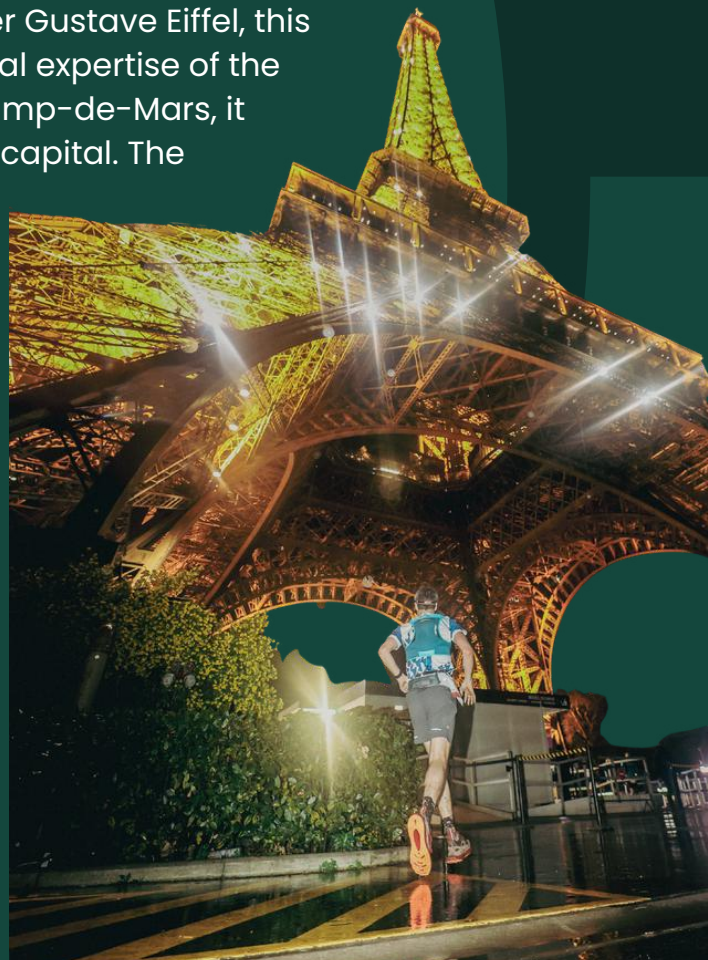
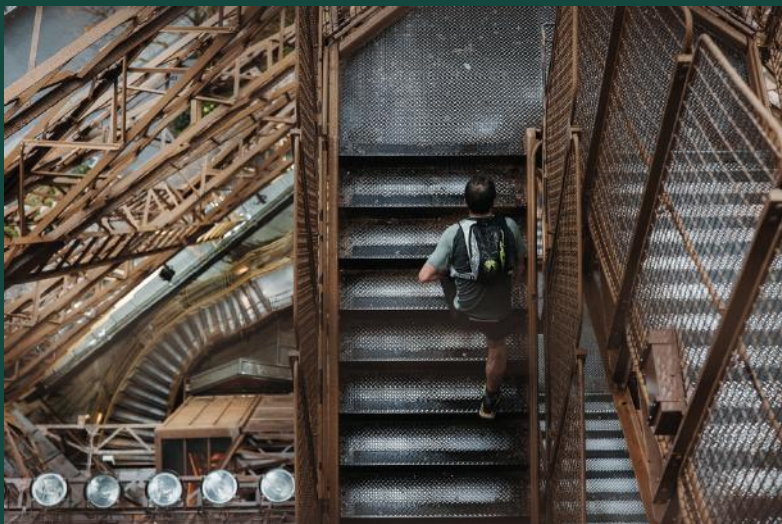
Built at the beginning of the 19th century on the orders of Napoleon I, the Pont d'Ïéna links the Trocadéro to the Champ-de-Mars. It takes its name from the Battle of Jena, won in 1806. Composed of five stone arches, it forms part of the grand vista linking the Eiffel Tower to the Palais de Chaillot. Adorned with imperial sculptures, it constitutes a defining element of the monumental Parisian landscape. An iconic structure that marks a spectacular transition at the heart of the capital.



THE EIFFEL TOWER

80
KM

Built for the Universal Exhibition of 1889, the Eiffel Tower has become the universal symbol of Paris and France. Designed by engineer Gustave Eiffel, this 300-metre metal structure illustrates the technical expertise of the late 19th century. Situated at the heart of the Champ-de-Mars, it anchors one of the most celebrated vistas in the capital. The most visited monument in the world, it embodies both an industrial feat and a major heritage landmark. An iconic finishing point, etched into the Parisian landscape for over a century.



Would you like to follow a runner during the race? Several options are available to you!

FOLLOW MY CHAMPION IN REAL TIME

You can follow your participant's progress in real time:

- On our website: <https://www.ecotrailparis.com/>
- On the Livetrail mobile app



Provisional rankings, passage through timing points... everything is there so you don't miss a moment of your favourite runner's performance!

FOLLOW MY CHAMPION ON COURSE

For those who wish to be present on the course: certain aid station sites are open to supporters.

- **Please note: not all aid stations are accessible to supporters**, and some are reserved for accompanying elite runners upon presentation of a specific wristband.
- Please strictly **respect the authorised areas and the guidelines specific to each site** in order to give priority to the smooth running of the aid station.

We strongly encourage supporters to travel by public transport wherever possible. This helps to limit the environmental impact of the Salomon EcoTrail Paris, reduce traffic around the sites and enjoy the event more peacefully.



GRAVEL RUNNING
FOR OFF TRACK MINDS

**SHAPING
NEW
FUTURES**

SALOMON

GETTING TO THE CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

120
KM



GETTING TO THE ÉLANCOURT HILL

80
KM

For the start of the Trail 80km, the Communauté d'Agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines invites you to join the fan zone at the top of the Élancourt Hill to cheer on the runners from the very first kilometres.

On the programme for supporters:

- cheering equipment to make as much noise as possible (megaphones, gong, clapping hands, ...),
- musical atmosphere to get everyone in the mood.

And that's not all: to reach this area, dedicated signage will guide you to the summit and group departures from the start line will be offered. With a breathtaking view of the Eiffel Tower, it's also your first adventure of the day!



Please note!

The pre-booked parking shown on the map below is strictly reserved for vehicles that must have left the site by 12:30pm on Saturday. No runner without a supporter may therefore park in this car park.

GETTING TO THE GARDENS OF THE PALACE OF VERSAILLES

45
KM

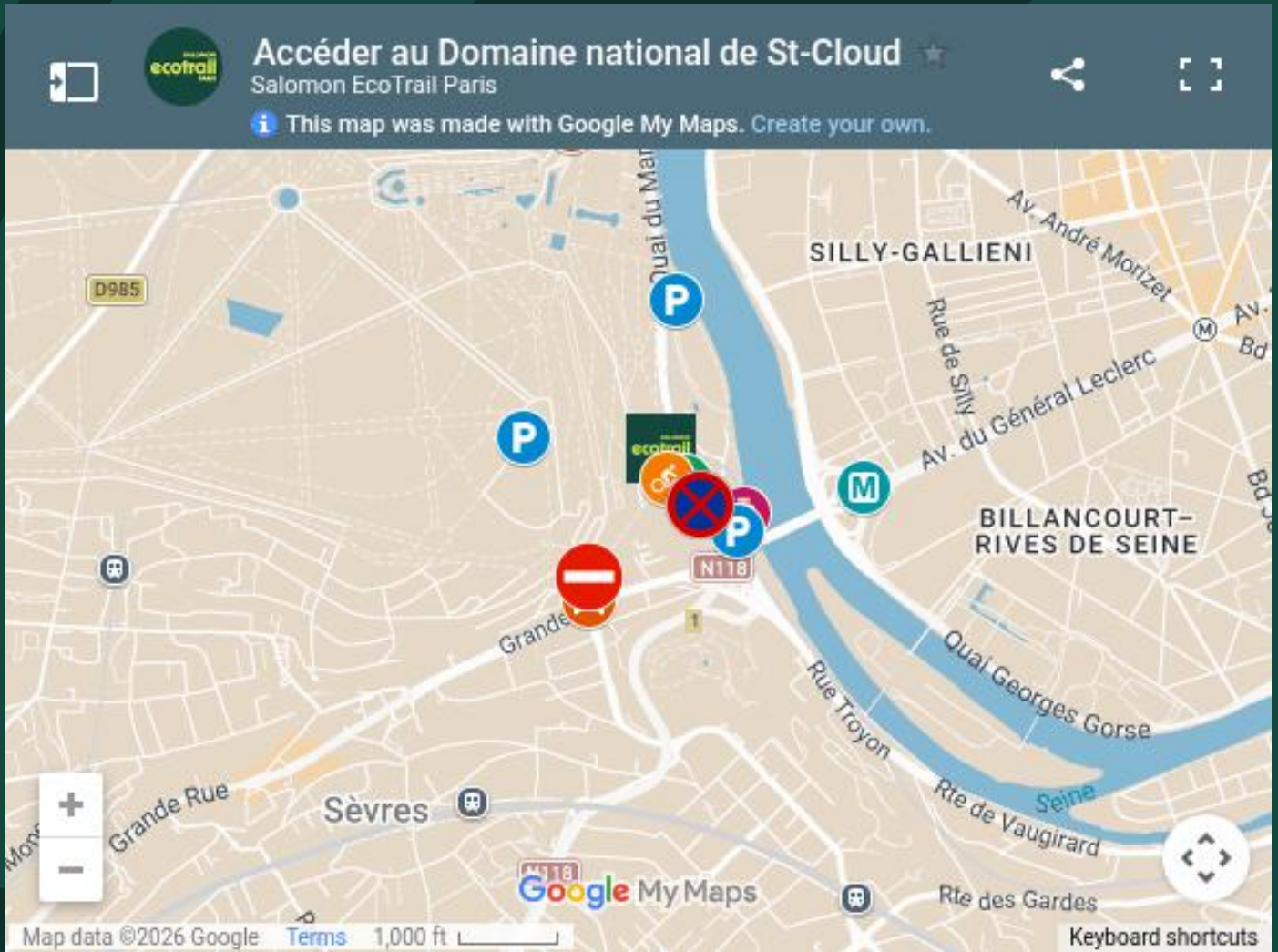


GETTING TO THE TERRACE OF THE PARIS-PSL OBSERVATORY IN MEUDON

30
KM



GETTING TO THE DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD



FINISHERS

TROUVE TA PROCHAINE COURSE

POUR LES COUREURS

- Calendrier d'évènements sportifs
- Billetterie en ligne
- En France et à l'international

POUR LES ORGANISATEURS

- Outils de promotion & visibilité
- Solutions Marketing
- Gestion des inscriptions

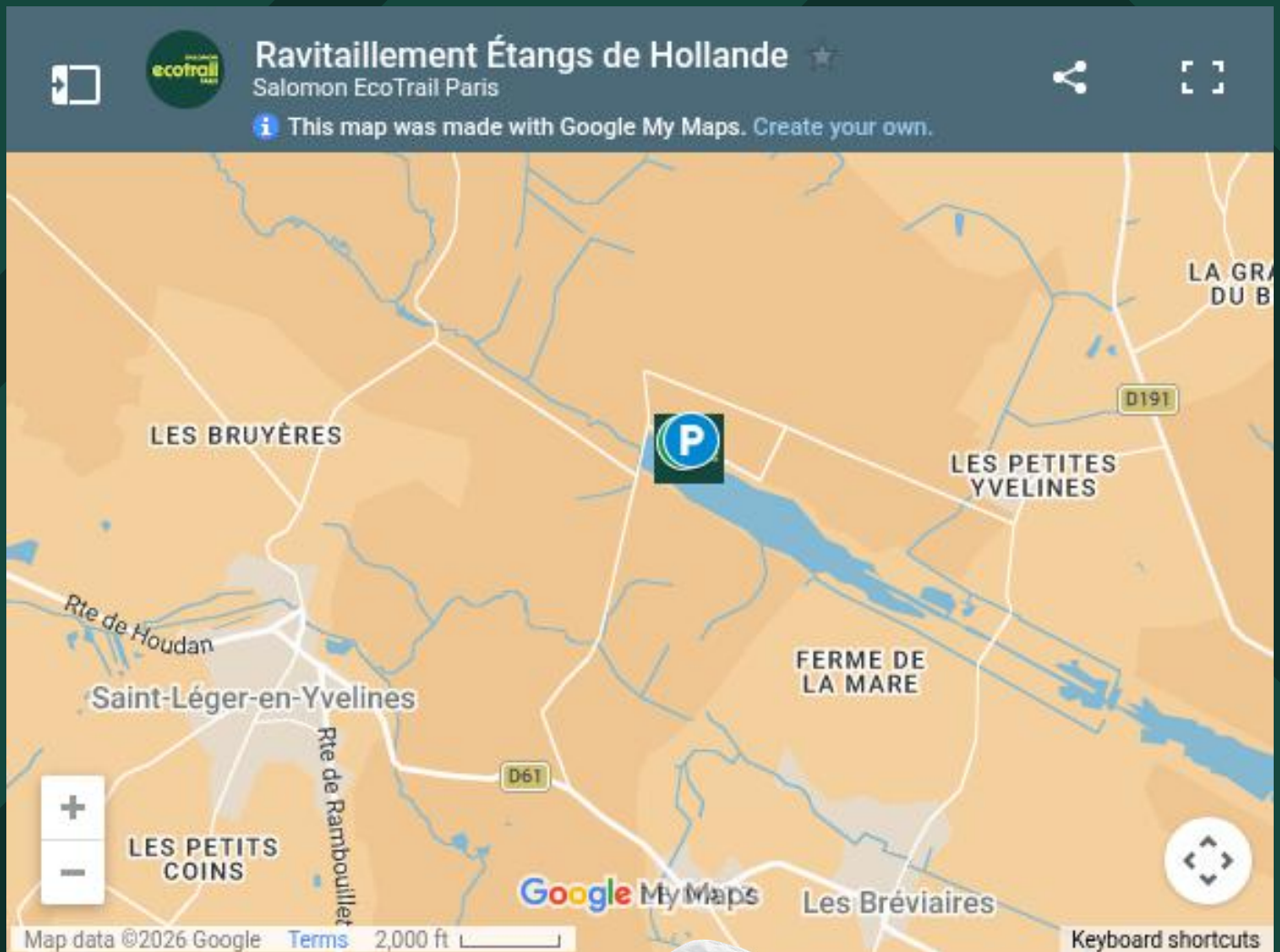
RDV sur finishers.com





GETTING TO THE ÉTANGS DE HOLLANDE AID STATION

120
KM



GETTING TO THE CHÂTEAU DE DAMPIERRE AID STATION

120
KM

Please note!

Entry to the Château de Dampierre estate is subject to a fee. All information [HERE](#).



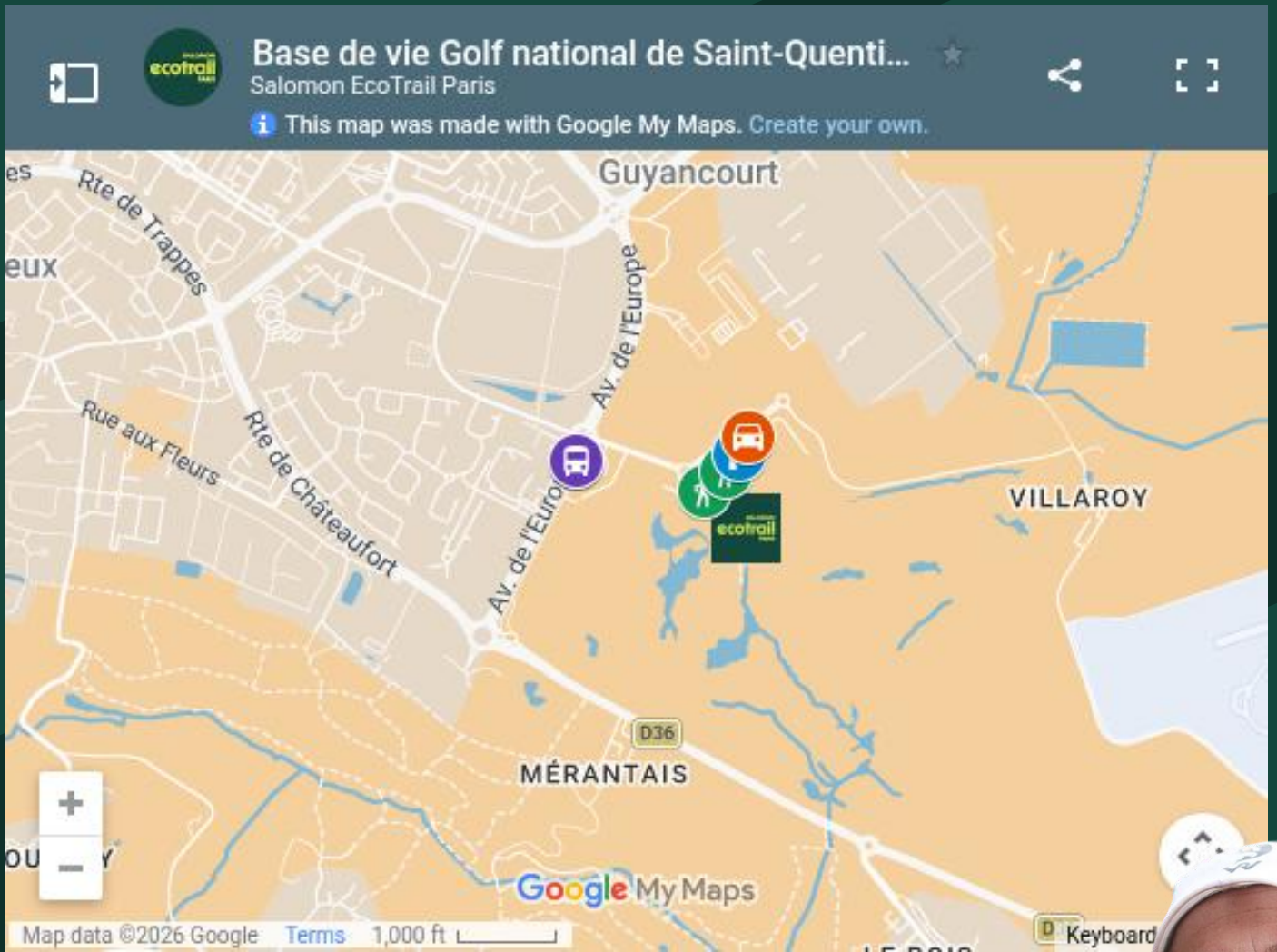
GETTING TO THE CHÂTEAU DE LA MADELEINE AID STATION

120
KM



GETTING TO THE GOLF NATIONAL AID STATION

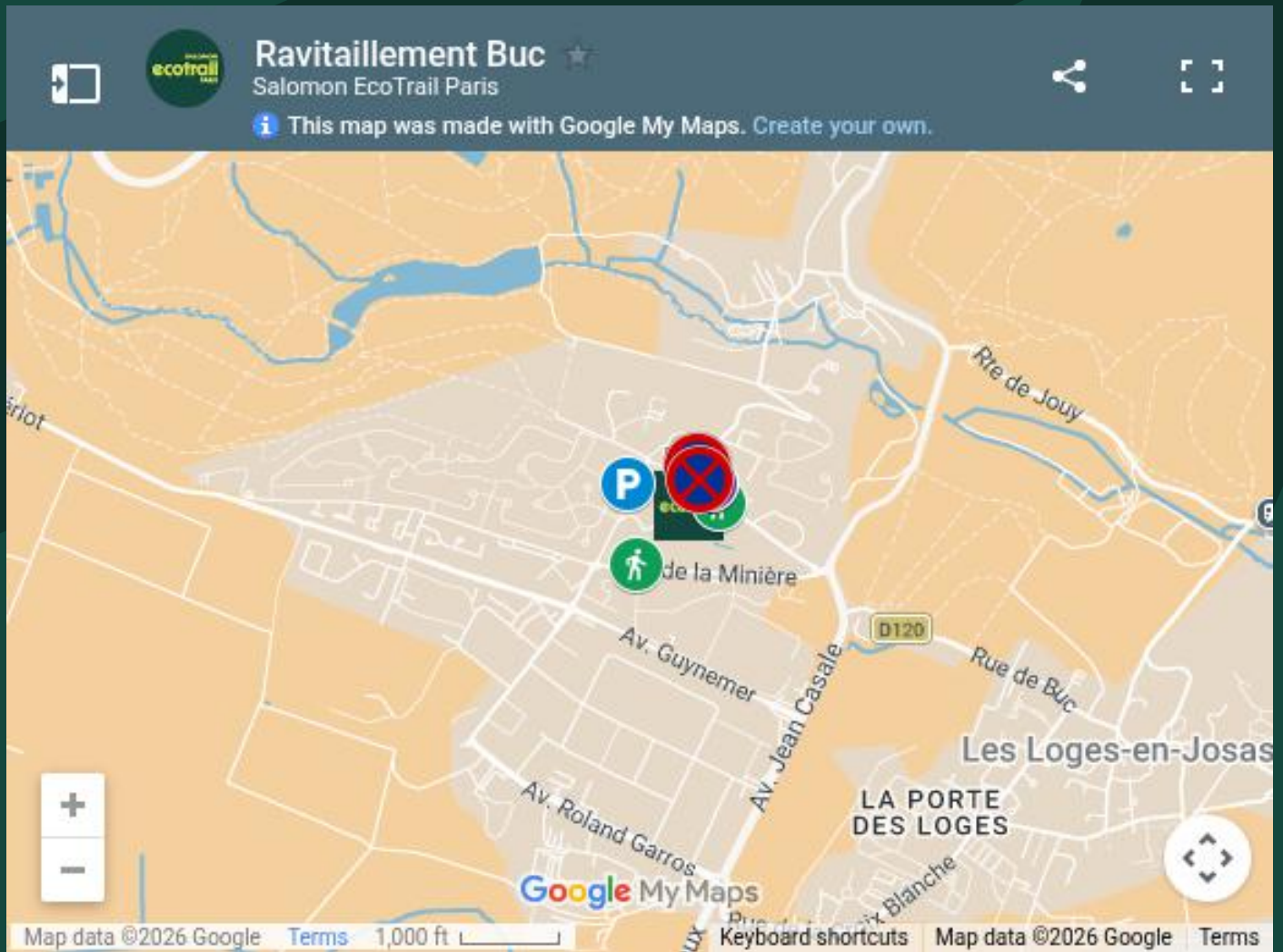
120
KM



AID STATIONS

GETTING TO THE BUC AID STATION

80 KM 120 KM

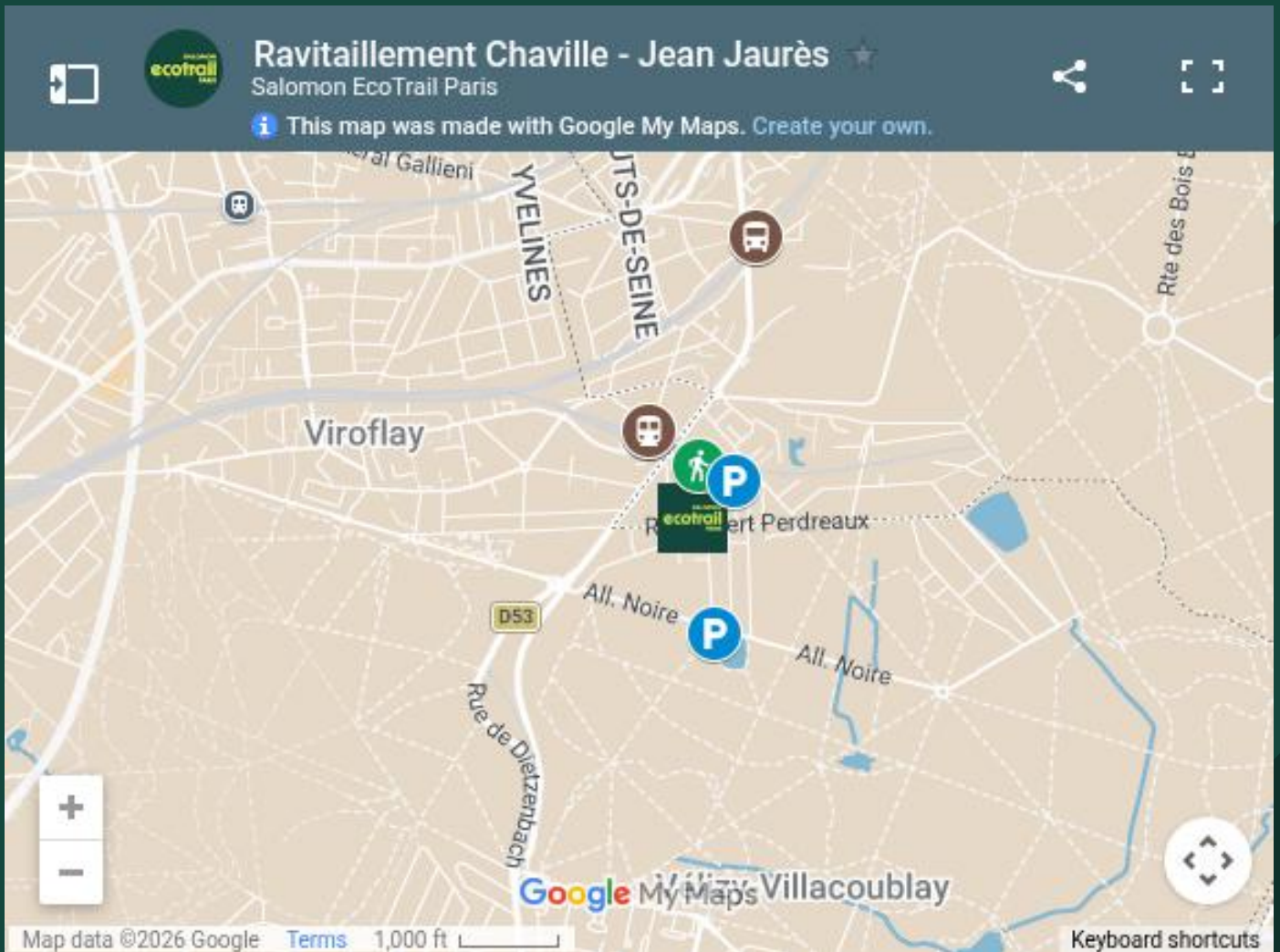


GETTING TO THE CHAVILLE - JEAN JAURÈS AID STATION



Please note!

For Sunday races, polling station in operation. Please be mindful not to disturb the residents of Chaville going to vote.

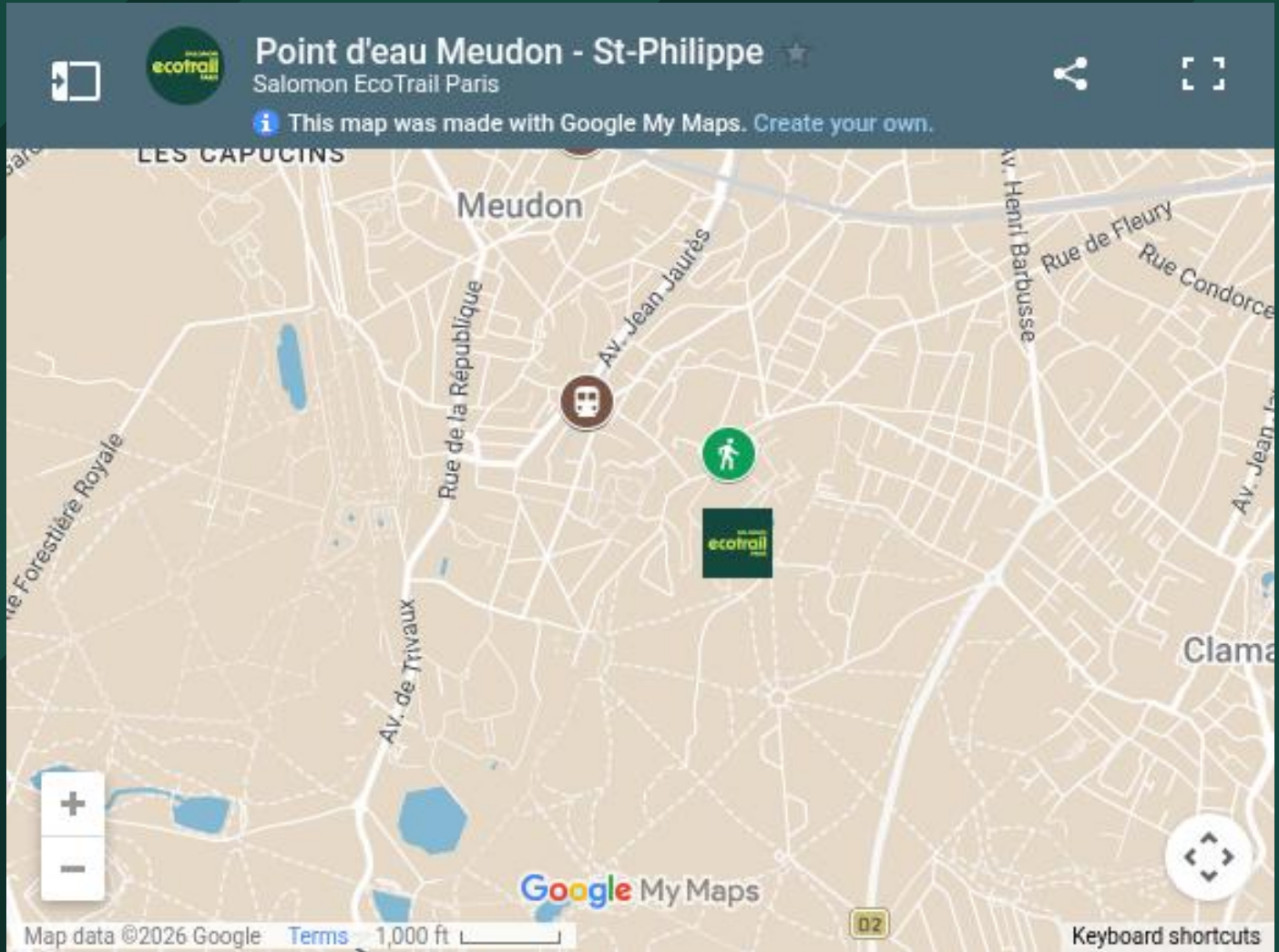


GETTING TO THE ST-PHILIPPE WATER POINT

80
KM

Please note!

Water point strictly reserved for elite supporters.



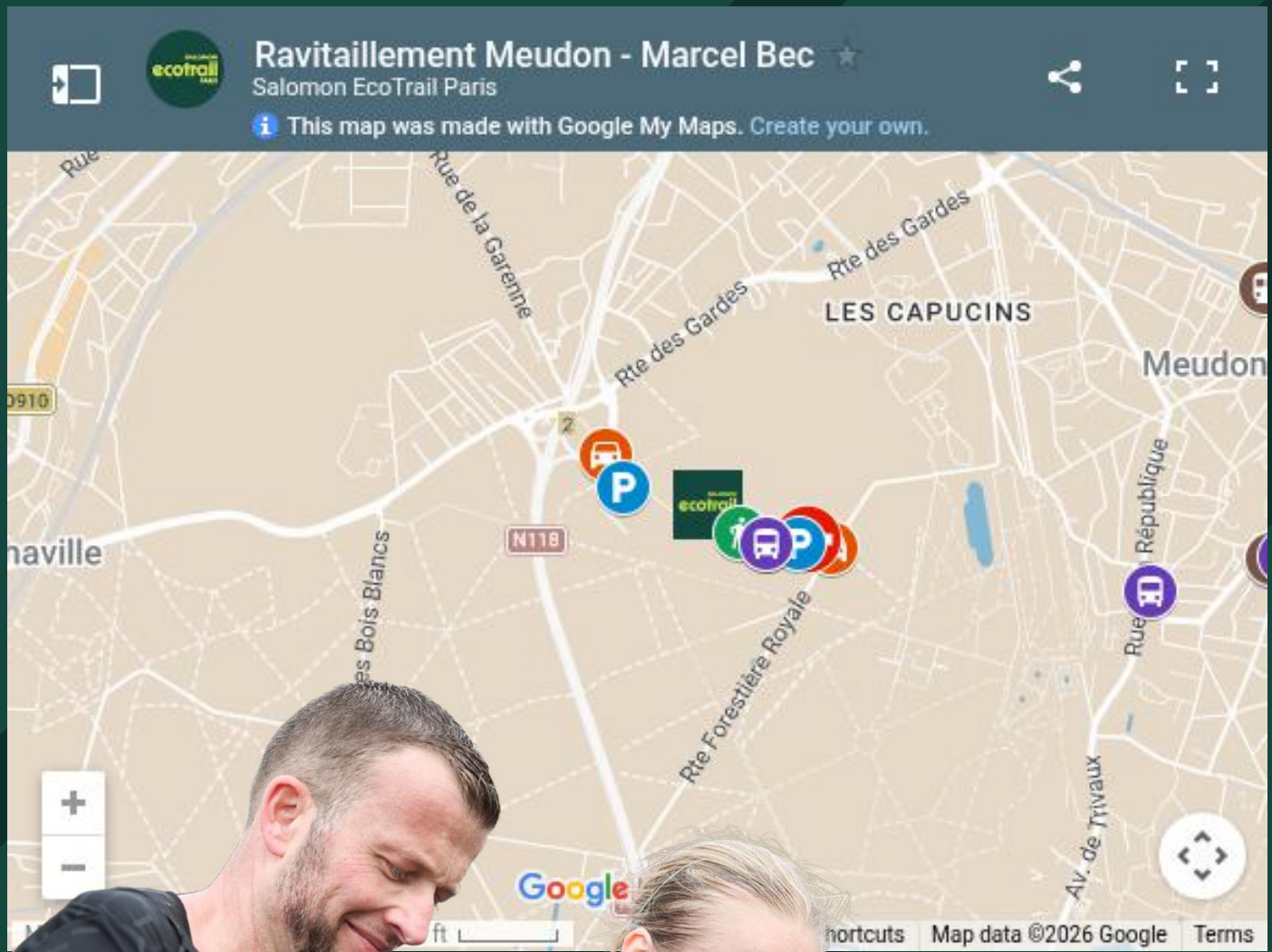
GETTING TO THE MEUDON - MARCEL BEC AID STATION

80
KM

120
KM

Please note!

Aid station accessible to supporters until 10:30pm only!



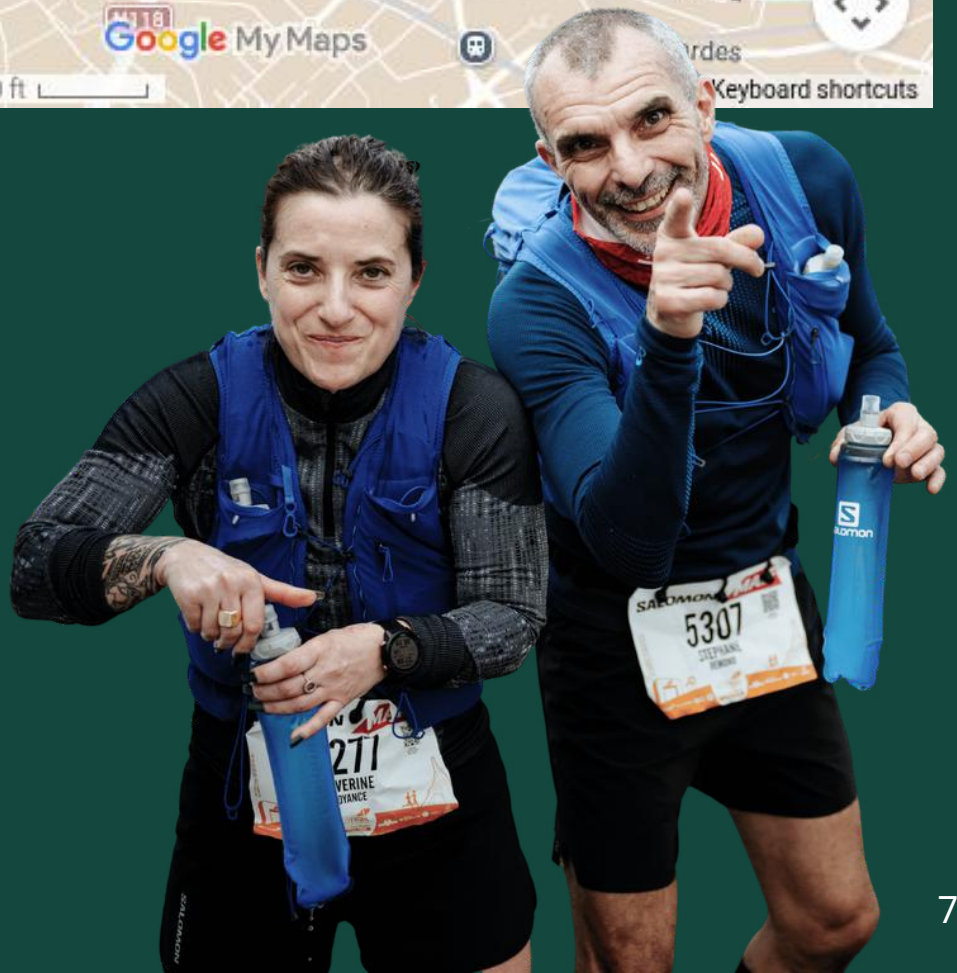
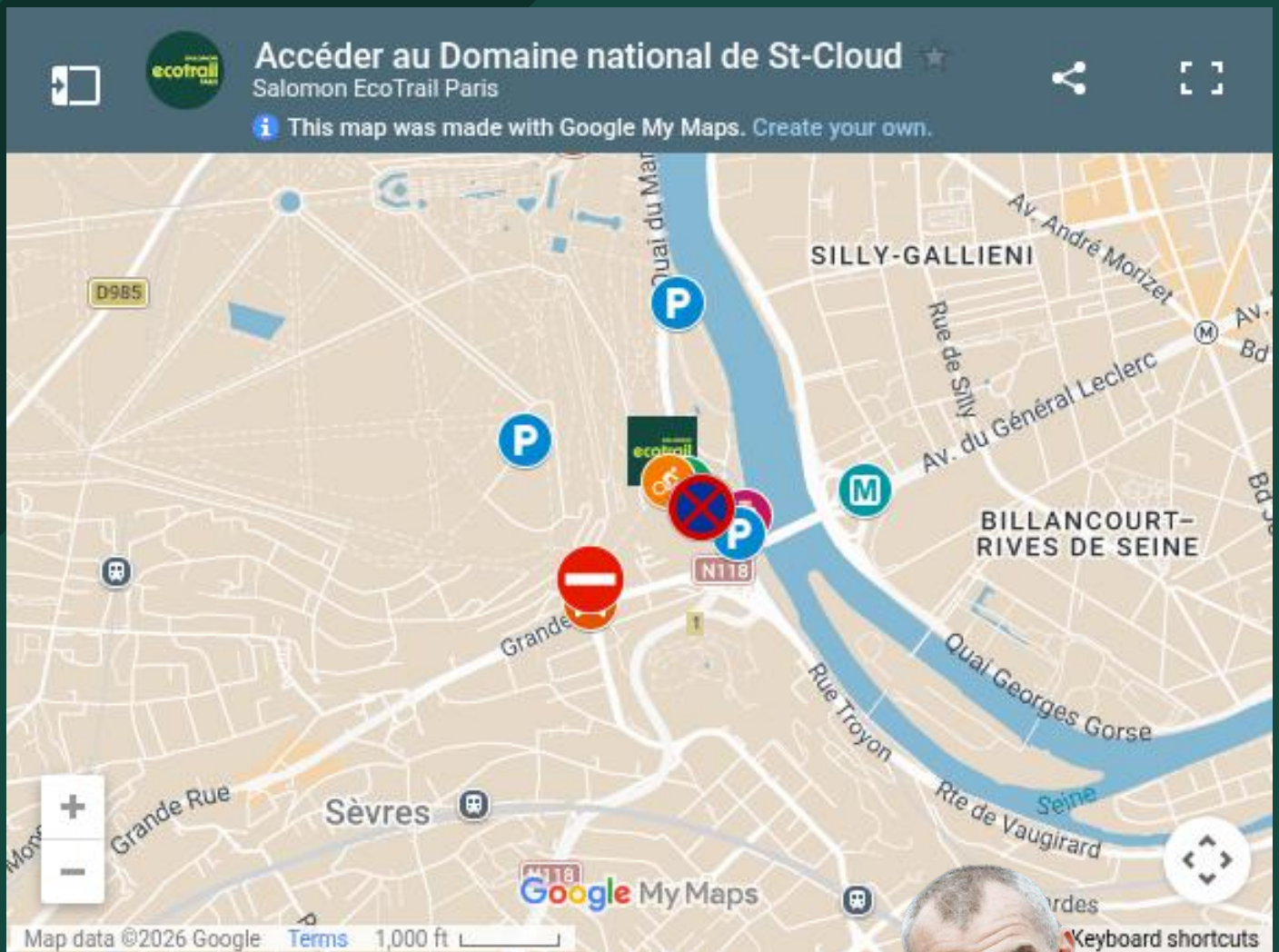
GETTING TO THE ST-CLOUD AID STATION

30
KM

45
KM

80
KM

120
KM



GETTING TO THE TERRACE OF THE PARIS-PSL OBSERVATORY IN MEUDON

20
KM

20
KM

35
KM



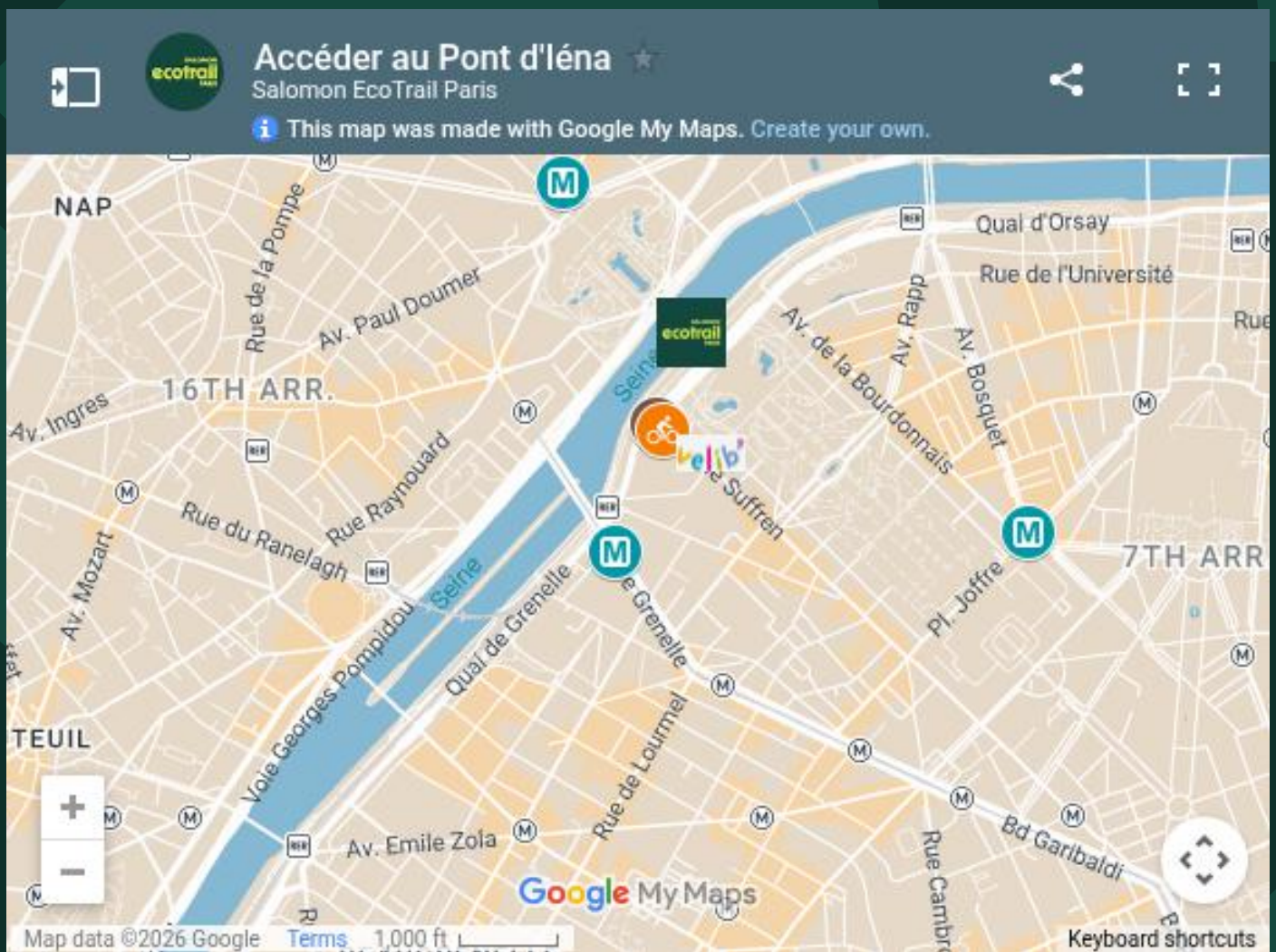
GETTING TO THE PONT D'ÏÉNA

30 KM 45 KM 120 KM

To experience a unique moment and cheer on the Trail 30km and 45km runners in the final straight, **head to the riverbanks upstream from the Pont d'Ïéna!**

Salomon has planned **a lively fan zone** to support the participants. Come and share the energy of the race and enjoy one of the most beautiful viewpoints at the foot of the Eiffel Tower as the trail runners pass by.

It's the perfect opportunity to motivate your loved ones in the final metres, soak up the atmosphere with the crowd and turn your day into a true sporting celebration.





First and last metro times? Tips for purchasing your transport ticket? Useful advice and insider tips for a successful journey? It's all in the Île-de-France traveller's kit.

THE ÎLE-DE-FRANCE TRAVELLER'S ESSENTIALS

- To enter the transport network: pay close attention to the pictograms and signage. Metro stations, bus stops, RER stations: everything is indicated in the streets!
- To purchase a transport ticket: you have the choice. Head to a station, use a ticket machine or a counter, or go directly on your phone via the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect app.



- Keep your transport ticket, as it may be requested during an inspection: do not throw away your ticket after using it, as you will be asked to present it in the event of a ticket inspection.
- To reach your metro, RER or train platform: identify the number (for the metro), the letter (for the RER and trains) as well as the line colour, as this will help you navigate by following the signage. On platforms and on board, screens show you the waiting time and the destination of your train. For the RER, indicator lights show you all the stops served and the full line map.
- Pay close attention to which ticket you purchase for which transport: a Metro-Train-RER ticket is not valid on a bus or tram, and vice versa.

WHAT ARE THE PUBLIC TRANSPORT TIMES?

Head to the Timetables section on the Île-de-France Mobilités website or the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect apps!

PHONE OR PASS: GO DIGITAL FOR YOUR TICKETS

With the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app, **your phone allows you to load transport tickets and even validate directly on the bus, train, tram, RER or metro.**

Do you prefer to keep a physical pass? You were able to request one when registering.



Nos astuces pour mieux voyager avec l'application Île-de-France Mobilités Copy link



**Comment utiliser l'app
Île-de-France Mobilités ?**

Watch on  YouTube

îledeFrance 
mobilités

120 KM

Designed for ultra-trail runners seeking a challenge, the Trail 120km stands out as the major new addition to the Salomon EcoTrail Paris. This exceptional course crosses the forests, hillsides and trails of the western Île-de-France region, with a remarkable passage through the heart of the Chevreuse valley and its iconic châteaux. A unique adventure to experience, with a majestic finish at the foot of the Eiffel Tower, on the Pont d'Iéna, as its crowning moment.

120.1 km – 2,000 m elevation gain

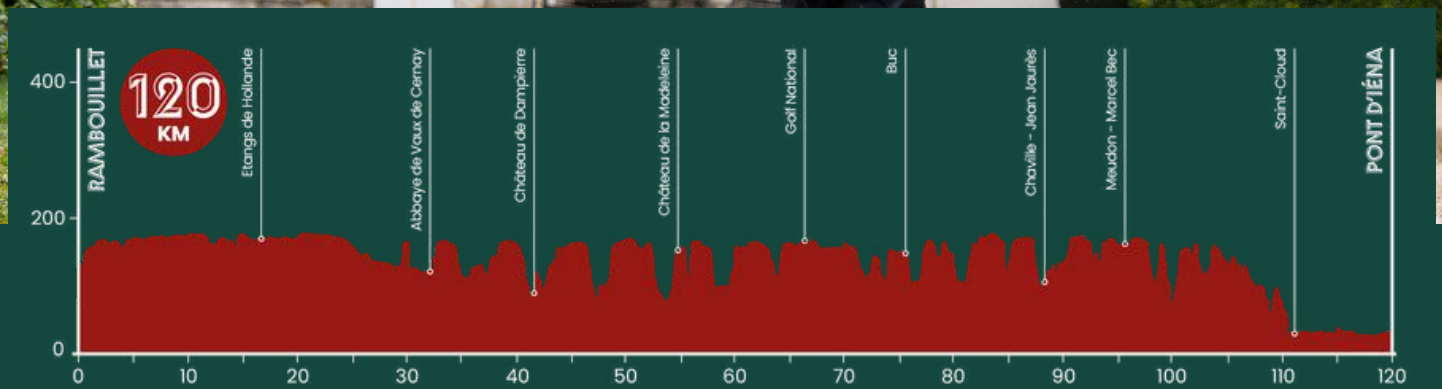
Start on Saturday, March 21, 2026 from 9am at the Château de Rambouillet.

Maximum time: 21h15

iTRA 4



100K M



SATURDAY, MARCH 21 PROGRAMME

7h

Opening of the start area

Rambouillet
Château de Rambouillet

8h45

Pre-race briefing

Rambouillet
Château de Rambouillet

9h – 9h15

Starts

Rambouillet
Château de Rambouillet

17h30

First finishers

Paris
Pont d'Iéna

18h – 7h

Post-race meal

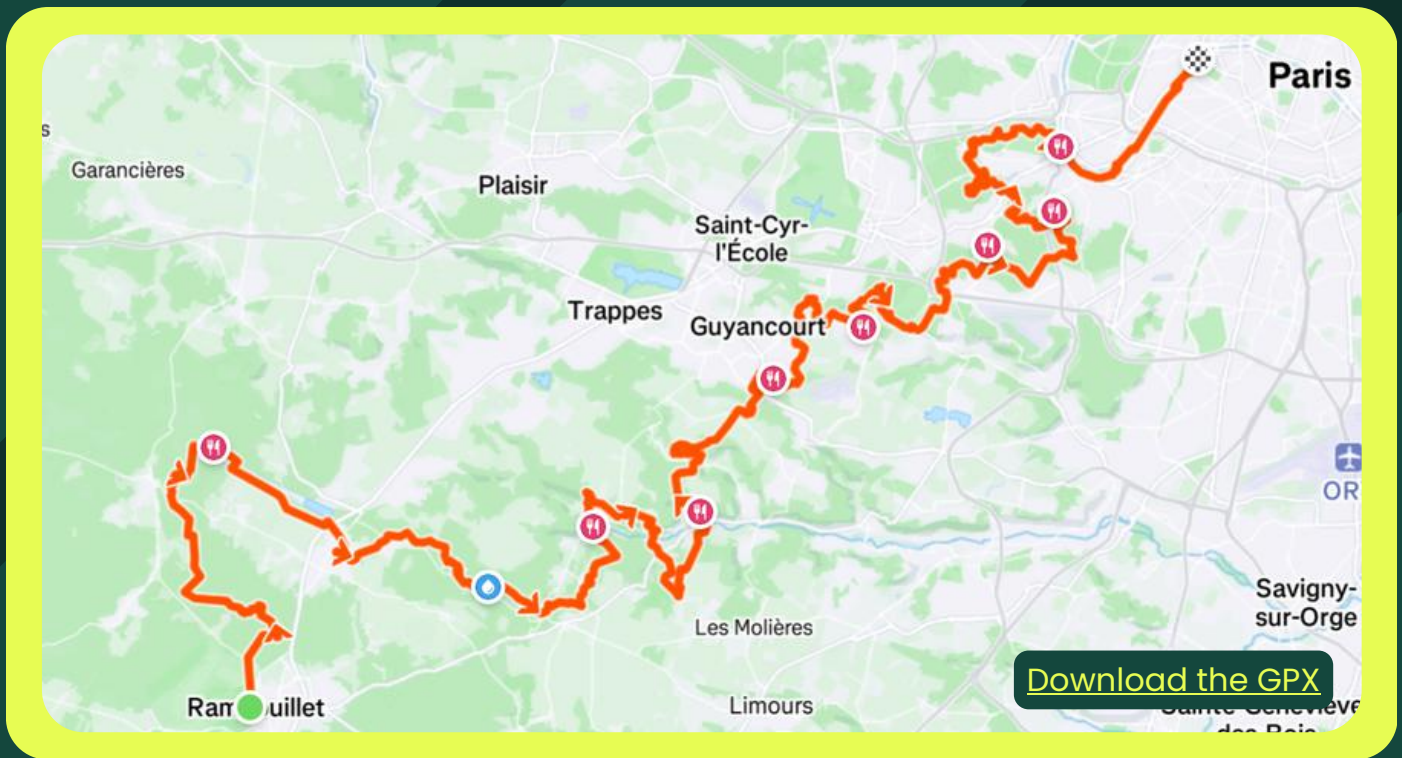
Paris
Emile Anthoine sports center

20h

Awards ceremony

Paris
Pont d'Iéna

COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|-------------------------------|-------|----------------------------|--|
| Étangs de Hollande | 16,6 | 2h30 | Water, Food, Supporters |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | 32,1 | | Water, Rest area |
| Château de Dampierre | 41,5 | 6h50 | Water, Food, Hot meal, Medical post, Supporters |
| Château de la Madeleine | 54,8 | 9h40 | Water, Food, Supporters |
| Golf National | 66,3 | 11h50 | Water, Food, Hot meal, Physiotherapists, Osteopaths, Rest area, Supporters |
| Buc | 75,6 | 13h20 | Water, Food, Supporters, Medical post |
| Chaville Jean Jaurès | 88,2 | 15h30 | Water, Food, Hot meal, Rest area, Supporters |
| Meudon Marcel Bec | 95,7 | 17h | Water, Food, Hot meal, Rest area, Supporters, Medical post |
| St-Cloud | 111,2 | 19h40 | Water, Food, Hot meal, Supporters, Medical post |
| Pont d'Iéna | 120,1 | 21h15 | Water, Food, Supporters, Hot meal, Medical post |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | Water, Hot meal, Physiotherapists, Osteopaths, Rest area, Shower, Medical post |

AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Soup | ACCRO bolognese pasta / rice | Sweet potato mash | Pesto pasta | Sugar cubes | Crêpes | Dried fruits & nuts | Honey gingerbread | Salted popcorn | Cheese | Bread | Salami | Orange | Apple sauce | TA Energy gummies |
|-------------------------------|-----|------|-------------------------|------|------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------|---------------------|-------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------------|
| Château de Rambouillet | | | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Étangs de Hollande | X | X | | | | | | X | | X | X | | X | X | X | X | | |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Château de Dampierre | X | X | | | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| Château de la Madeleine | X | X | | | | | | X | | X | X | | X | X | X | X | | |
| Golf national | X | X | | X | | | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| Buc | X | X | | | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | | X |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | X | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| St-Cloud | X | X | X | | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Iéna | | | | | | | | X | | X | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | Beer | TA Energy hot chocolate |
|-------------------------------|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------|-------------------------|
| Château de Rambouillet | X | | | X | X | | X | | | | |
| Étangs de Hollande | X | X | | | | | X | X | X | | |
| Abbaye des Vaux-de-Cernay | X | | | | | | | | | | |
| Château de Dampierre | X | X | | X | X | | X | X | X | | |
| Château de la Madeleine | X | X | | | | | X | X | X | | |
| Golf national | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| Buc | X | X | | | | X | X | X | X | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | | X | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | X | X | | X | X | | | X | | X | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| 1.5L water capacity <i>To stay hydrated throughout the course</i> | 2 min |
| Food supply <i>Snacks such as energy bars or gels</i> | |
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Fully functioning headlamp with spare batteries <i>Useful when running in the dark or in low light conditions</i> | 2 min |
| Reflective armband <i>To remain visible in low-light conditions</i> | 2 min |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |



Other equipment strongly recommended or advised: cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...



Trail poles are strictly prohibited on the entire course.



GETTING TO THE START AREA CHÂTEAU DE RAMBOUILLET

Public transport

- Transilien line N (Rambouillet stop)

|   | Departure station | Arrival station |
|---|-------------------|-----------------|
| | Montparnasse | Rambouillet |
| ROPO | 6h05 | 7h08 |
| ROPO | 6h35 | 7h38 |
| ROPO | 7h05 | 8h08 |

Recommended
journeys!

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



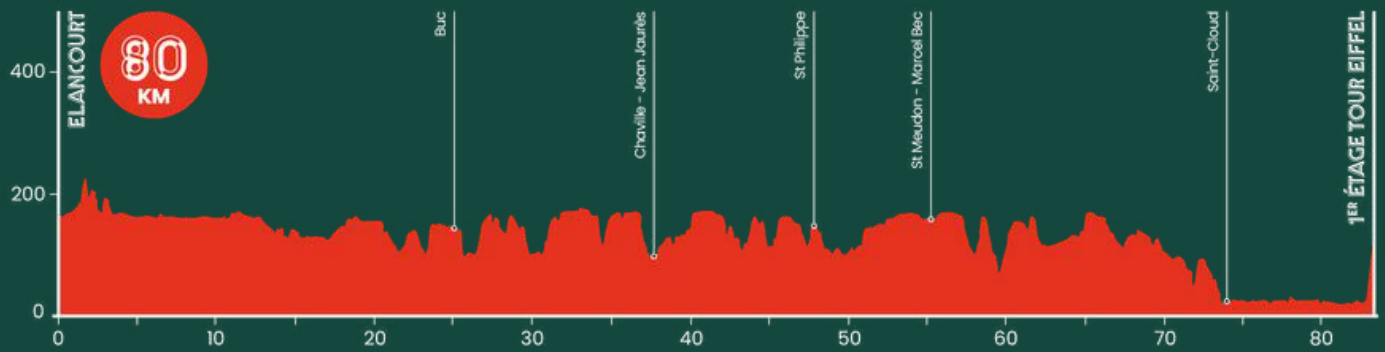
80
KM

The Trail 80km is the historic distance of the Salomon EcoTrail Paris since 2008. With its unique finish on the 1st floor of the Eiffel Tower to reward finishers, the course is an invitation to discover the unusual places of the western Île-de-France region and the ideal opportunity to kick off your (ultra) trail season.

81.8 km - 1,200 m elevation gain

Start on Saturday, March 21, 2026 from 10:30am at the Élancourt Hill.

Maximum time: 13h15



SATURDAY, MARCH 21 PROGRAMME

8h30

Opening of the start area

Élancourt
Colline d'Élancourt

10h15

Pre-race briefing

Élancourt
Colline d'Élancourt

10h30 - 10h55

Starts

Élancourt
Colline d'Élancourt

16h20

First finishers

Paris
1st floor of the Eiffel Tower

17h - 1h

Post-race meal

Paris
Emile Anthoine sports center

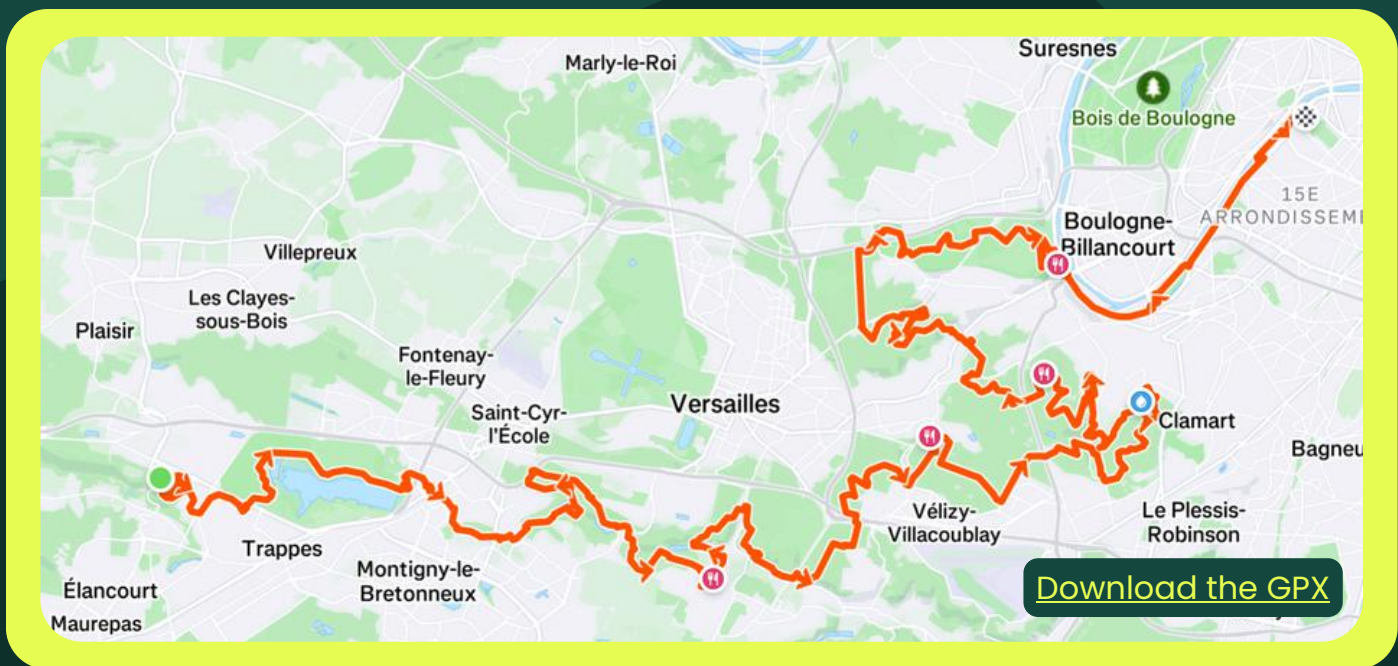
18h15

Awards ceremony

Paris
1st floor of the Eiffel Tower



COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|-------------------------------|------|----------------------------|---------------|
| Buc | 25 | 3h30 | 🚰 🍴 👤 🏥 |
| Chaville Jean Jaurès | 37,7 | 5h35 | 🚰 🍴 🚶 👤 🏥 |
| Meudon St-Philippe | 47,7 | 7h20 | 🚰 👤 |
| Meudon Marcel Bec | 53,6 | 8h30 | 🚰 🍴 🚶 👤 🏥 |
| St-Cloud | 72,4 | 11h45 | 🚰 🍴 🚶 👤 🏥 |
| 1er étage de la tour Eiffel | 81,8 | 13h15 | 🚰 🍴 🏥 👤 |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | 🚰 🍲 🚶 🚶 👤 🚿 🏥 |

- 🚰 Liquid refreshments
- 🍴 Solid refreshments
- 🍲 Hot meal
- 👤 Supporters allowed
- 👤 Elite supporters only allowed
- 👤 Bag collection
- 🏥 Medical post
- 🚶 Physiotherapists
- 🚶 Osteopaths
- 🚶 Podiatrists
- 🚿 Shower



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Soup | ACCRO bolognese pasta / rice | Sugar cubes | Crêpes | Dried fruits & nuts | Honey gingerbread | Salted popcorn | Cheese | Bread | Salami | Orange | Apple sauce | TA Energy gummies |
|---|-----|------|-------------------------|------|------------------------------|-------------|--------|---------------------|-------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------------|
| Colline d'Élancourt | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Buc | X | X | | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | | X |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| Meudon St-Philippe | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | X | | | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X |
| St-Cloud | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 1 ^{er} étage de la tour Eiffel | | | | | | X | | X | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | X | | X | X | | | | | | | | | | | |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | Beer | TA Energy hot chocolate |
|---|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------|-------------------------|
| Colline d'Élancourt | X | | | X | X | | X | | | | |
| Buc | X | X | | | | X | X | X | X | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | | X | | |
| Meudon St-Philippe | X | | | | | | | | | | |
| Meudon Marcel Bec | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| 1 ^{er} étage de la tour Eiffel | X | X | | | | | | | | | |
| Centre sportif Emile Anthoine | X | X | | X | X | | | X | | X | X |



MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| 1.5L water capacity <i>To stay hydrated throughout the course</i> | 2 min |
| Food supply <i>Snacks such as energy bars or gels</i> | |
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Fully functioning headlamp with spare batteries <i>Useful when running in the dark or in low light conditions</i> | 2 min |
| Reflective armband <i>To remain visible in low-light conditions</i> | 2 min |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.



GETTING TO THE START AREA COLLINE D'ÉLANCOURT

Public transport

- RER Line C (Saint-Quentin-en-Yvelines stop then free shuttle)

| | Departure station | | | | Arrival station |
|------|-------------------|----------------|---------------------------|-------|---------------------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| SARA | 7h38 | 7h40 | 7h42 | 7h47 | 8h21 |
| SARA | 8h08 | 8h10 | 8h12 | 8h17 | 8h51 |
| SARA | 8h38 | 8h40 | 8h42 | 8h47 | 9h21 |

Recommended journeys!

- Transilien lines U and N (Saint-Quentin-en-Yvelines stop then free shuttle)

| | Departure station | Arrival station |
|------|-------------------|---------------------------|
| | La Défense | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| VERI | 7h45 | 8h17 |
| VERI | 8h15 | 8h47 |
| VERI | 8h45 | 9h17 |

| | Departure station | Arrival station |
|------|-------------------|---------------------------|
| | Montparnasse | Saint-Quentin-en-Yvelines |
| ROPO | 7h35 | 8h11 |
| ROPO | 8h05 | 8h41 |
| ROPO | 8h35 | 9h11 |

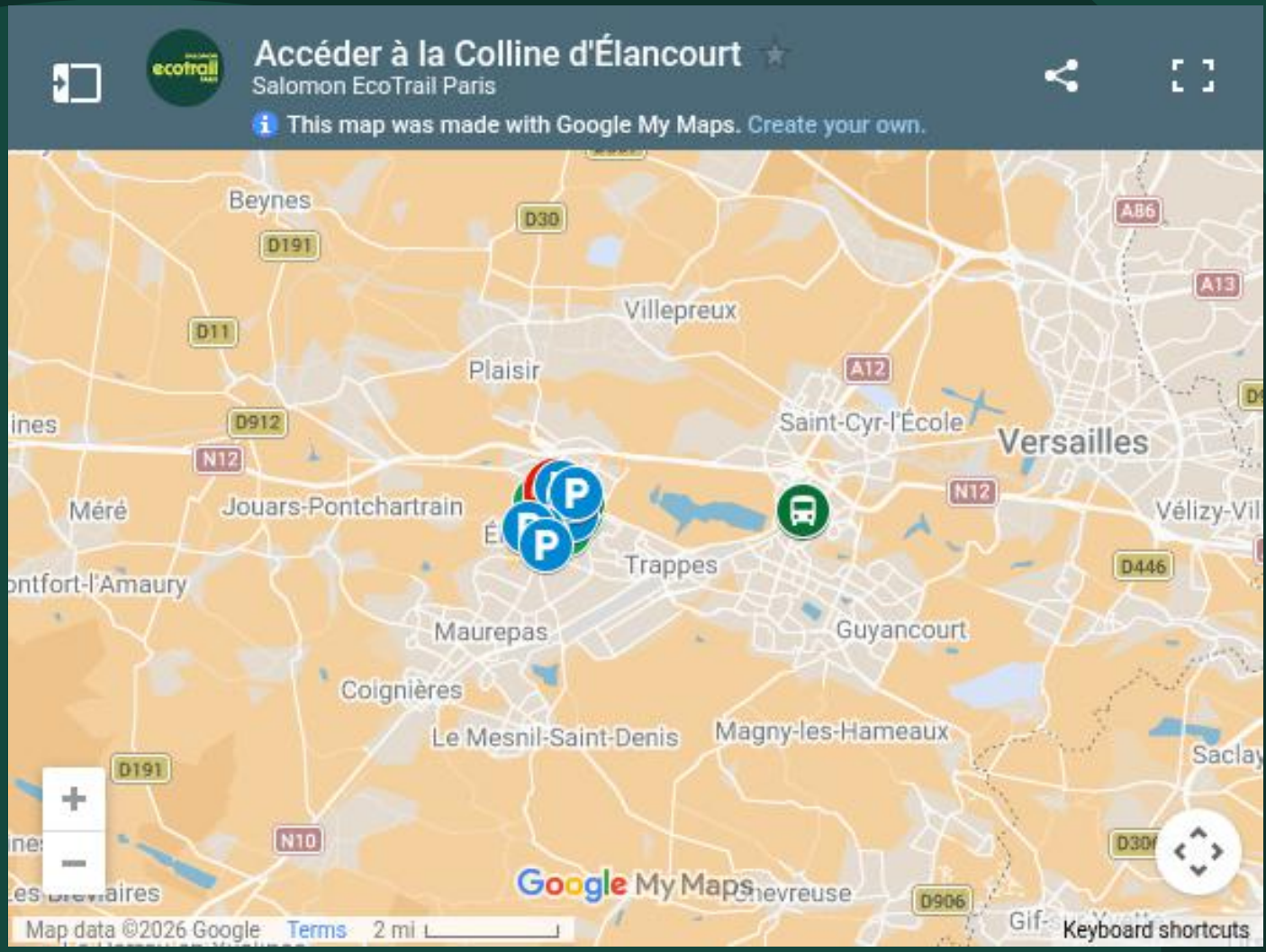
Please note! The timetables for the free shuttles between Saint-Quentin-en-Yvelines station and the start area are aligned with the RER C arrival times.

The organisation does not have "dedicated trains" for participants. You will therefore be using the existing trains alongside other passengers.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



Please note!

The pre-booked parking shown on the map below is strictly reserved for vehicles that must have left the site by 12:30pm on Saturday. No runner without a supporter may therefore park in this car park.

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations



VIVEZ L'EXPÉRIENCE
TRAIL



18
parcours

400 km
de piste

DÉCOUVREZ LA STATION DE TRAIL DE SQY

LE SOMMET DE L'ILE-DE-FRANCE
231 M D'ALTITUDE - VUE TOUR EIFFEL - SITES OLYMPIQUES

12 ATELIERS POUR PROGRESSER
CÔTES - FRACTIONNÉ - DESCENTES - ESCALIERS

PLUS D'INFOS SUR LACOLLINEDELANCOURT.FR

PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|----------------------------------|-----------------------|
| 2025 | Anna CARLSSON | Andreu SIMON AYMERICH |
| 2024 | Manon GRAS | Ambroise BONFILS |
| 2023 | Katie SCHIDE | Yoann STUCK |
| 2022 | Maryline NAKACHE | Nicolas DUHAIL |
| 2021 | Sylvaine CUSSOT | Benjamin POLIN |
| 2019 | Maryline NAKACHE | Benoît CORI |
| 2018 | Sylvaine CUSSOT & Gaëlle DECORSE | Emmanuel MEYSSAT |
| 2017 | Jasmin NUNIGE | Emmanuel GAULT |
| 2016 | Sylvaine CUSSOT | Nicolas DUHAIL |
| 2015 | Badia EL HARIRI | Emmanuel GAULT |
| 2014 | Simona MORBELLI | Emmanuel GAULT |
| 2013 | Laurence KLEIN | Sylvain COURT |
| 2012 | Fiona PORTE | Erik CLAVERY |
| 2011 | Aurélia TRUEL | Fabien ANTOLINOS |
| 2010 | Laurence KLEIN | Thierry BREUIL |
| 2009 | Irina MALEJONOCK | Emmanuel GAULT |
| 2008 | Anne VALERO | Wouter HAMELINCK |



45
KM

With its start in the Gardens of the Palace of Versailles, the Trail 45km offers Trail 30km finishers from previous years the opportunity to take the next step. This nature course is also an ideal transition for all marathon enthusiasts looking to move into mid-distance trail running.

47.1 km - 800 m elevation gain

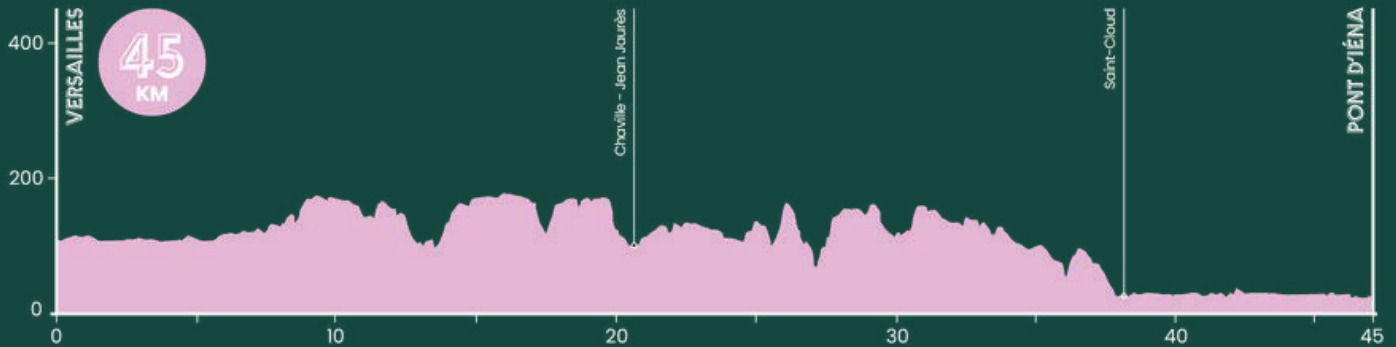
Start on Saturday, March 21, 2026 from 10am at the Gardens of the Palace of Versailles.

Maximum time: 8h15

iTRA 2

ITRA
NATIONAL
LEAGUE

50K M



SATURDAY, MARCH 21 PROGRAMME

8h

Opening of the start area

Versailles
Gardens of the Palace of Versailles

9h45

Pre-race briefing

Versailles
Gardens of the Palace of Versailles

10h00 - 10h15

Starts

Versailles
Gardens of the Palace of Versailles

13h05

First finishers

Paris
Pont d'Iéna

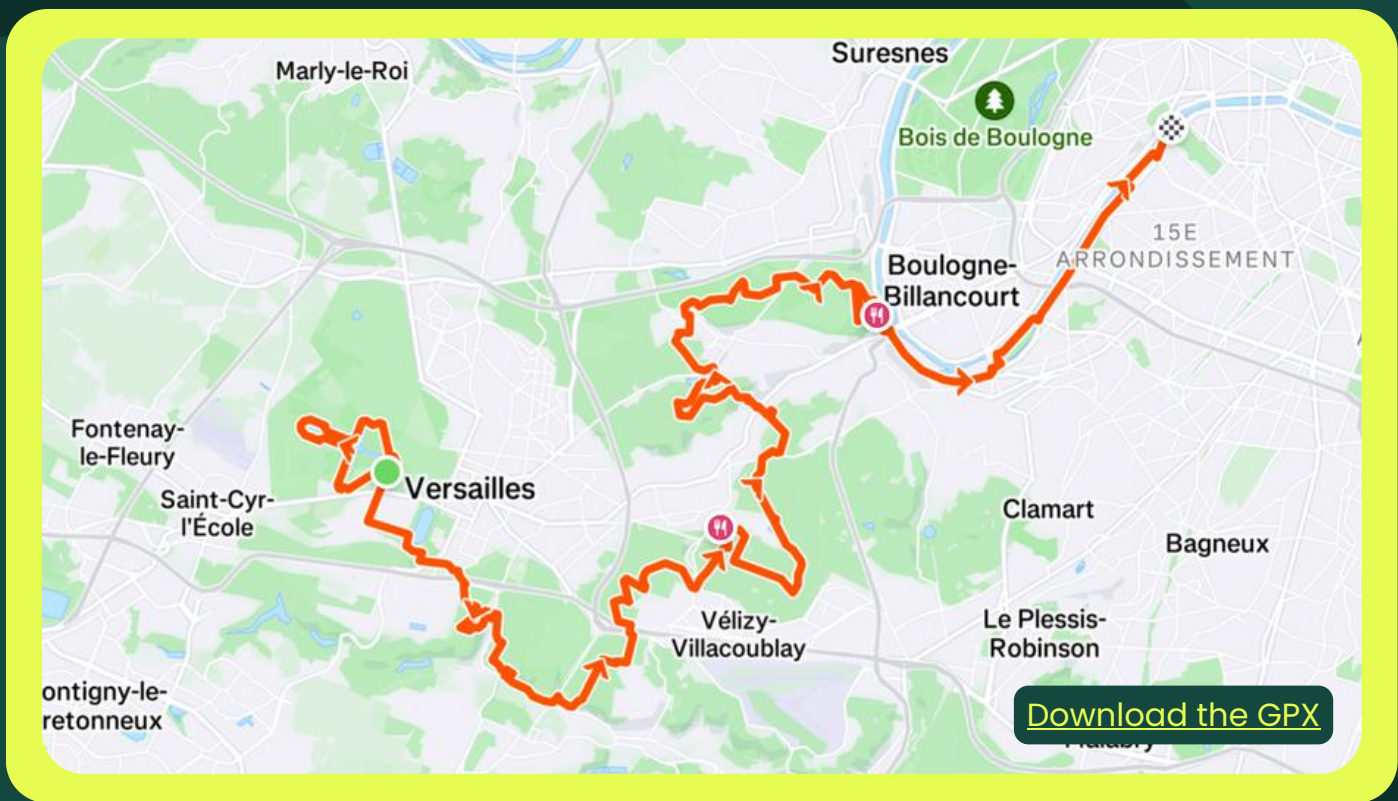
14h30

Awards ceremony

Paris
Pont d'Iéna



COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|-------------------------------|------|----------------------------|-------------|
| Chaville Jean Jaurès | 20,6 | 3h30 | 🚰 🍴 🚶 🦶 👤 🏥 |
| St-Cloud | 38,2 | 6h35 | 🚰 🍴 🚶 👤 🏥 |
| Pont d'Iéna | 47,1 | 8h15 | 🚰 🍴 👤 🏠 🏥 |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | 🚶 🚶 🦶 🚰 🏥 |

- 🚰 Ravito liquide
- 🍴 Ravito solide
- 👤 Accompagnants autorisés
- 🏠 Récupération consignes
- 🏥 Poste de secours
- 🚶 Kinés
- 🚶 Ostéos
- 🚶 Podologues
- 🚰 Douche



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Soup | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Honey gingerbread | Salted popcorn | Cheese | Bread | Salami | Orange | Apple sauce | TA Energy gummies |
|----------------------|-----|------|-------------------------|------|-------------|---------------------|-------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------------|
| Versailles | | | | | X | | | | | | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | | X | X | X | | X | X | X | X | X | |
| St-Cloud | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | X | | | X | X | X | X | | |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | GOXOA Beer |
|----------------------|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------------|
| Versailles | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| St-Cloud | X | X | | X | X | X | X | X | X | |
| Pont d'Iéna | X | X | | X | X | | | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| 1L water capacity <i>To stay hydrated throughout the course</i> | 2 min |
| Food supply <i>Snacks such as energy bars or gels</i> | |
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |


Other equipment strongly recommended or advised: cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.

GETTING TO THE START AREA GARDENS OF THE PALACE OF VERSAILLES


Public transport


- RER Line C (Saint-Cyr stop then free shuttle)

|  | Departure station | | | | Arrival station |
|---|-------------------|----------------|---------------------------|-------|-----------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Saint-Cyr |
| SARA | 7h38 | 7h40 | 7h42 | 7h47 | 8h17 |
| SARA | 8h08 | 8h10 | 8h12 | 8h17 | 8h47 |
| SARA | 8h38 | 8h40 | 8h42 | 8h47 | 9h17 |

Recommended journeys!

- Transilien lines U and N (Saint-Cyr stop then free shuttle)

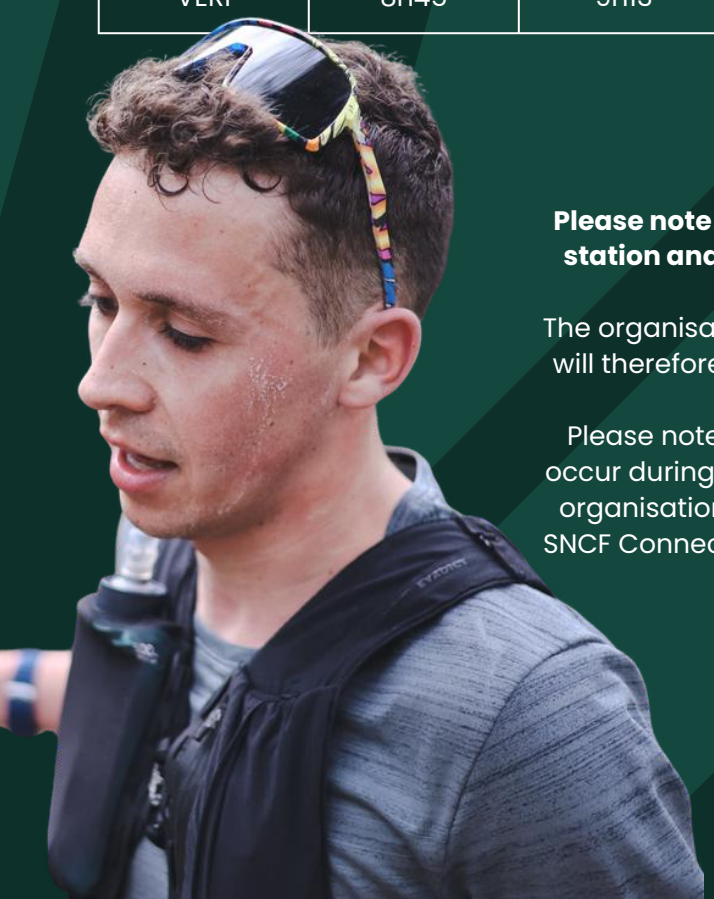
|  | Departure station | Arrival station |
|--|-------------------|-----------------|
| | La Défense | Saint-Cyr |
| VERI | 7h45 | 8h13 |
| VERI | 8h15 | 8h43 |
| VERI | 8h45 | 9h13 |

|  | Departure station | Arrival station |
|---|-------------------|-----------------|
| | Montparnasse | Saint-Cyr |
| ROPO | 7h35 | 8h08 |
| MOPI | 7h50 | 8h22 |
| ROPO | 8h05 | 8h38 |
| GOPI | 8h20 | 8h52 |
| ROPO | 8h35 | 9h08 |

Please note! The timetables for the free shuttles between Saint-Cyr station and the start area are aligned with the RER C arrival times.

The organisation does not have "dedicated trains" for participants. You will therefore be using the existing trains alongside other passengers.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|--------------------|-------------------|
| 2025 | Emilie TISSOT | Alexandre MEYLEU |
| 2024 | Hélène COLLE | Augustin KERHARDY |
| 2023 | Marie LAPLACE | Jean-Pierre ANE |
| 2022 | Anne-Lise LE QUERE | Vincent VIET |
| 2021 | Clémentine MAZAURY | Guillaume TIPHENE |
| 2019 | Mélanie EGALON | Julien JORRO |
| 2018 | Jennifer LEMOINE | Bertrand GENGE |
| 2017 | Marie-Amélie JUIN | Jonathan DUHAIL |
| 2016 | Caroline LAFAYE | Xavier PICOUL |
| 2015 | Laurence KLEIN | Romulad de PAEPE |
| 2014 | Sylvie QUITTOT | Martin SCHEDLER |
| 2013 | Sylvaine CUSSOT | Benoît NAVE |
| 2012 | Anne VALERO | Xavier BELHAJ |
| 2011 | Agnès HERVE | Hamid BELJAH |
| 2010 | Catherine LANSON | Romuald de PAEPE |



30
KM

With its start at the Terrace of the Paris-PSL Observatory, the Trail 30km allows runners to experience all the specific challenges of trail running (managing distance and successive climbs, mental strength and nutrition management). This nature course is suited to finishers of the Trail 20km (formerly 18km) from previous years and half-marathon runners looking to move into trail running.

29.6 km - 500 m elevation gain

Start on Saturday, March 21, 2026 from 8:30am at the Paris-PSL Observatory in Meudon.

Maximum time: 5h

iTRA 1

ITRA
NATIONAL
LEAGUE
iTRA

20K M



SATURDAY, MARCH 21 PROGRAMME

7h00

Opening of the start area

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

8h15

Pre-race briefing

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

8h30 - 9h00

Starts

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

10h15

First finishers

Paris
Pont d'Ïéna

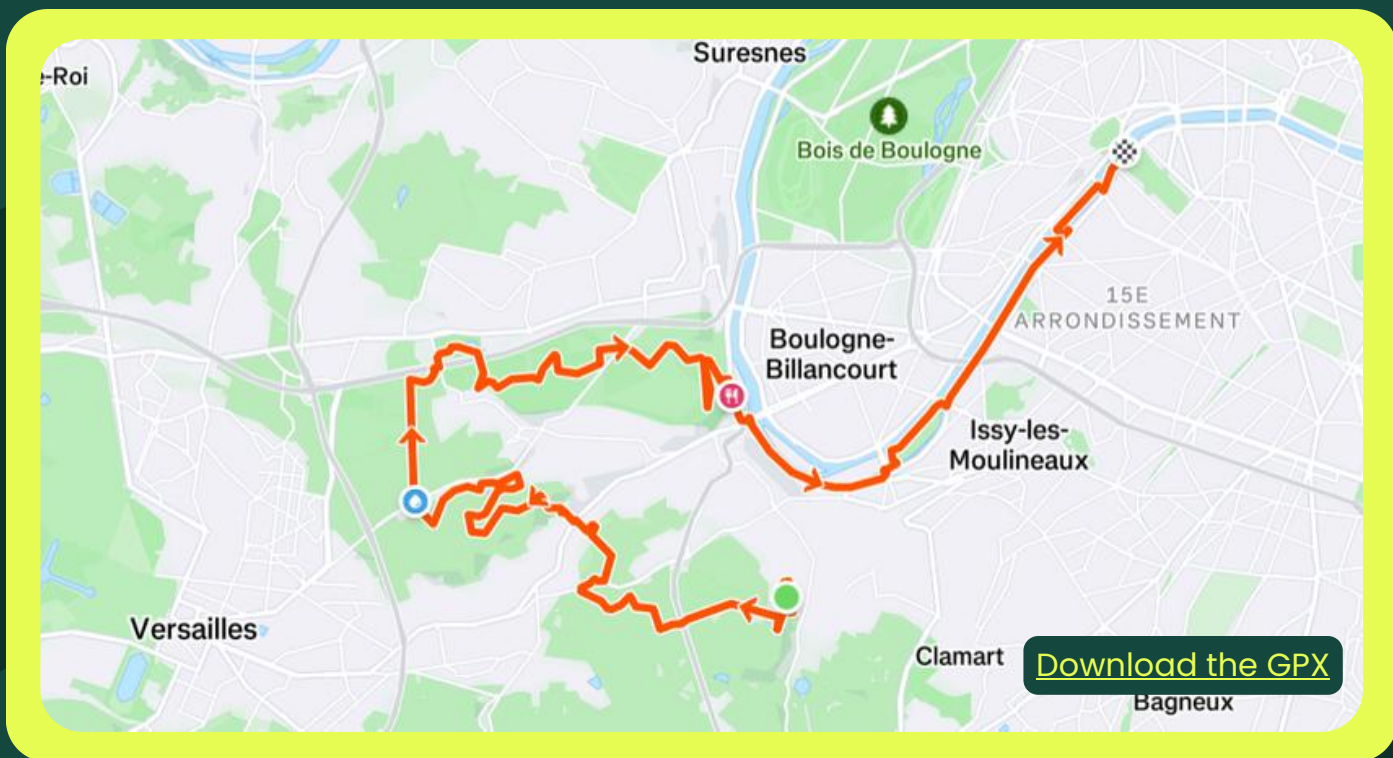
12h

Awards ceremony

Paris
Pont d'Ïéna



COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

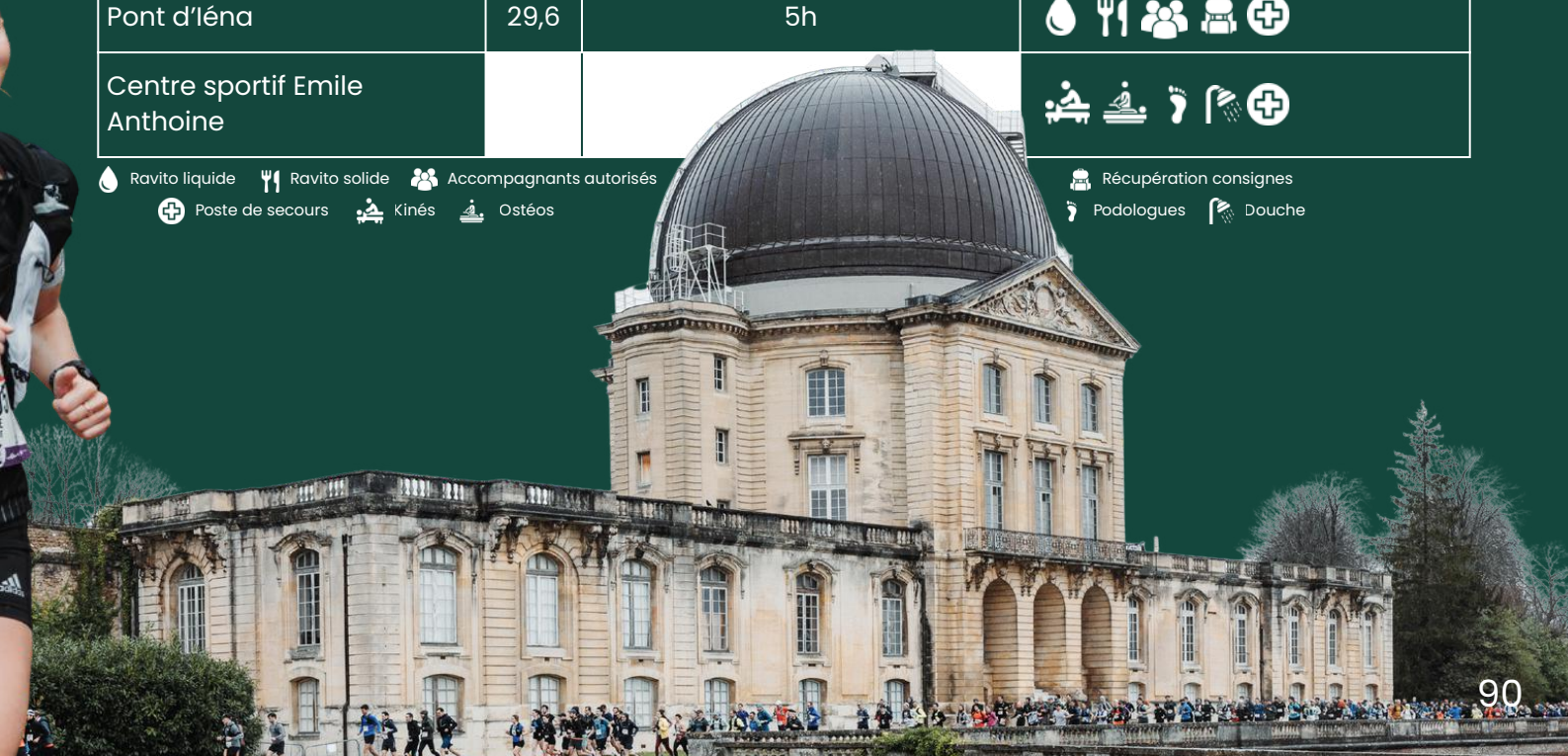
MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|-------------------------------|------|----------------------------|----------|
| Faussees Reposes | 11,3 | | |
| St-Cloud | 20,6 | 3h30 | |
| Pont d'Iéna | 29,6 | 5h | |
| Centre sportif Emile Anthoine | | | |

Ravito liquide Ravito solide Accompagnants autorisés
 Poste de secours Kinés Ostéos

Récupération consignes
 Podologues Douche



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Soup | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Honey gingerbread | Salted popcorn | Cheese | Bread | Salami | Orange | Apple sauce | TA Energy gummies |
|------------------|-----|------|-------------------------|------|-------------|---------------------|-------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------------|
| Meudon | | | | | X | | | | | | | | | |
| Faussees Reposes | | | | | | | | | | | | | | |
| St-Cloud | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Pont d'Éléna | X | | | X | X | X | | | X | X | X | X | X | |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | GOXOA Beer |
|------------------|-------|----------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------------|
| Meudon | X | | X | X | | X | | | |
| Faussees Reposes | X | | | | | | | | |
| St-Cloud | X | X | X | X | | X | X | X | |
| Pont d'Éléna | X | X | X | X | X | | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| 1L water capacity <i>To stay hydrated throughout the course</i> | 2 min |
| Food supply <i>Snacks such as energy bars or gels</i> | |
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |


Other equipment strongly recommended or advised: cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.

GETTING TO THE START AREA TERRACE OF THE PARIS-PSL OBSERVATORY IN MEUDON


Public transport

- Transilien line N (Bellevue stop)

|  | Departure station | Arrival station |
|---|-------------------|-----------------|
| | Montparnasse | Bellevue |
| MOPI | 6h50 | 7h03 |
| ROPO | 7h05 | 7h18 |
| GOPI | 7h20 | 7h33 |
| ROPO | 7h35 | 7h48 |

Recommended journeys!

- RER Line C (Meudon Val Fleury stop)

|  | Departure station | | | | Arrival station |
|---|-------------------|----------------|---------------------------|-------|-------------------|
| | Invalides | Pont de l'Alma | Champ-de-Mars Tour Eiffel | Javel | Meudon Val Fleury |
| VACK | 6h49 | 6h51 | 6h53 | 6h56 | 7h07 |
| VACK | 7h02 | 7h05 | 7h07 | 7h10 | 7h22 |
| SARA | 7h08 | 7h10 | 7h12 | 7h17 | 7h29 |
| VACK | 7h19 | 7h21 | 7h23 | 7h26 | 7h37 |
| VACK | 7h34 | 7h36 | 7h38 | 7h41 | 7h52 |

The organisation does not have "dedicated trains" for participants. You will therefore be using the existing trains alongside other passengers.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|-------------------|------------------------|
| 2025 | Claire MEYER | Gatien AIRIAU |
| 2024 | Anaïs QUEMENER | Tomas HUDEC |
| 2023 | Anaïs QUEMENER | Christopher DUPRE |
| 2022 | Vanja CNOPS | Gabriel ESPADA |
| 2021 | Marie GONCALVES | Theopahen BREUZIN |
| 2019 | Mylène BACON | Baptiste LEGUEVAQUE |
| 2018 | Mylène BACON | Romain ANGLADDE |
| 2017 | Dominika STELMACH | Mikel BESORA SUSANO |
| 2016 | Garance BLAUT | Régis DURAND |
| 2015 | Malika COUTANT | Moritz AUF DER HEIDE |
| 2014 | Aurelia TRUEL | Jonathqn DUHAIL |
| 2013 | Zaine SEMLALI | Antoine DE WILDE |
| 2012 | Lucie CLERC | Efrem Haile GEBRETSION |



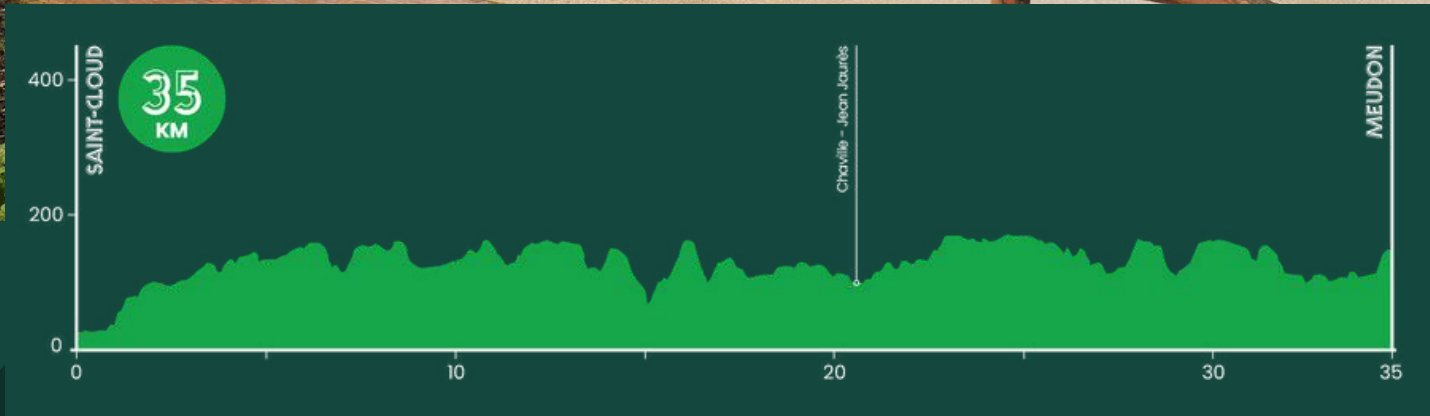
35
KM

More technical and demanding than the Trail 30km, the Trail 35km is aimed at runners ready to take it to the next level. With its rolling trails, forest sections and more dynamic profile, it offers an authentic trail running experience at the heart of the western Île-de-France region. An intense adventure crowned by a finish in a unique setting: the Paris-PSL Observatory in Meudon, with a breathtaking view over the capital.

35 km - 830 m elevation gain

Start on Sunday, March 22, 2026 from 10am at the Domaine National de Saint-Cloud.

Maximum time: 4h45



SUNDAY, MARCH 22 PROGRAMME

8h

Opening of the start area

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h45

Pre-race briefing

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h00 - 10h15

Starts

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h15

First finishers

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

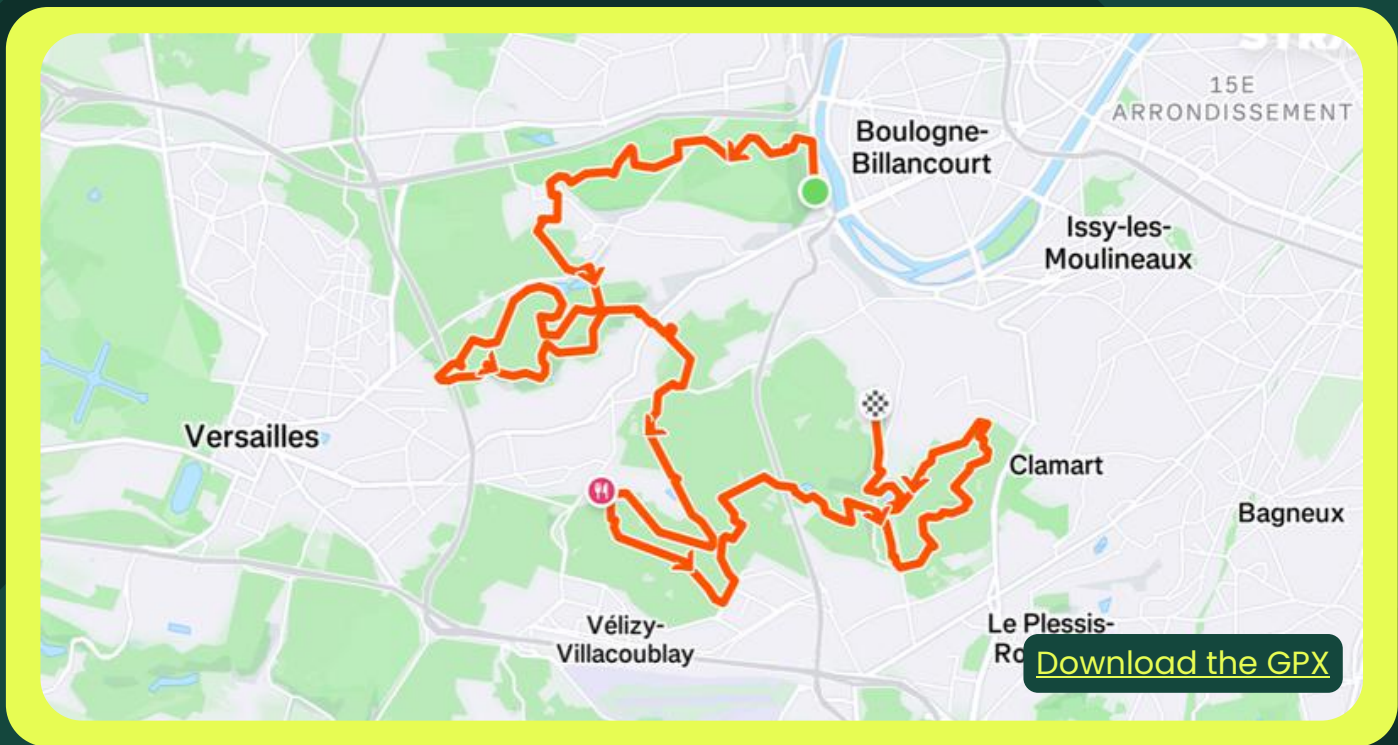
13h30

Awards ceremony

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory



COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|--|------|----------------------------|-----------|
| Chaville Jean Jaurès | 20,6 | 2h45 | 🚰 🍴 👤 🏠 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 35 | 4h45 | 🚰 🍴 👤 🏠 🏠 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👤 Accompagnants autorisés 🏠 Récupération consignes 🏠 Poste de secours



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Salami | Orange | Apple sauce |
|----------------------|-----|------|-------------------------|-------------|---------------------|--------|--------|-------------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | GOXOA Beer |
|----------------------|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| 1L water capacity <i>To stay hydrated throughout the course</i> | 2 min |
| Food supply <i>Snacks such as energy bars or gels</i> | |
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.



GETTING TO THE START AREA DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Public transport

- Metro line 9 (Pont de Sèvres stop)

9

Metro line 9 will run every 5 to 9 minutes.

- Tramway line T2 (Musée de Sèvres stop)

T2

Tramway T2 will run every 12 to 15 minutes.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|-------------------|---------------|
| 2025 | Charlotte MOUCHET | Dylan RIBEIRO |



20
KM

With its start at the Domaine National de Saint-Cloud and its finish in Meudon at the Terrace of the Paris-PSL Observatory, the Trail 20km offers the opportunity to discover the trail running atmosphere in a 100% nature format, accessible to all and with some great climbs along the way.

21.8 km - 550 m elevation gain

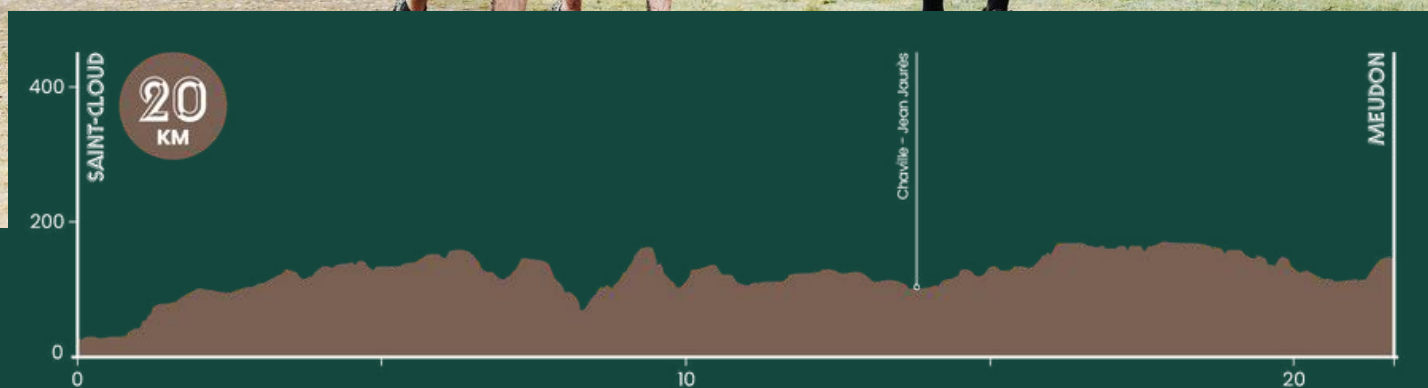
Start on Sunday, March 22, 2026 from 8:30am at the Domaine National de Saint-Cloud.

Maximum time: 4h30

iTRA 1

iTRA
NATIONAL
LEAGUE

20K M



SUNDAY, MARCH 22 PROGRAMME

7h

Opening of the start area

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

8h15

Pre-race briefing

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

8h30 - 9h00

Starts

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h55

First finishers

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

10h30

Awards ceremony

Meudon
Terrace of the Paris-PSL Observatory

COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|--|------|----------------------------|------------|
| Chaville Jean Jaurès | 13,8 | 2h50 | 🚰 🍴 👥 🏥 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 21,8 | 4h30 | 🚰 🍴 👥 🍽️ 🏥 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👥 Accompagnants autorisés 🍽️ Récupération consignes 🏥 Poste de secours



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Salami | Orange | Apple sauce |
|----------------------|-----|------|-------------------------|-------------|---------------------|--------|--------|-------------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | GOXOA Beer |
|----------------------|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: water supply, food supply, cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.

GETTING TO THE START AREA DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Public transport

- Metro line 9 (Pont de Sèvres stop)

9

Metro line 9 will run every 5 to 9 minutes.

- Tramway line T2 (Musée de Sèvres stop)

T2

Tramway T2 will run every 12 to 15 minutes.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|----------------------|-------------------|
| 2025 | Naomi LANG | Simon PACCARD |
| 2024 | Laura BEL FRANQUESA | Farid KATEB |
| 2023 | Marin ALLUIN | Félix HALGAND |
| 2022 | Mylène BACON | Gatien AIRIAU |
| 2021 | Mylène BACON | Clément DELBES |
| 2019 | Cécile LENNOZ GRATIN | Roberto DELORENZI |
| 2018 | Eve LE FLOC'H | Pierre COSTINI |
| 2017 | Alizée BARRIER | Benjamin GALLO |
| 2016 | Lucie BOUQUET | David BINET |



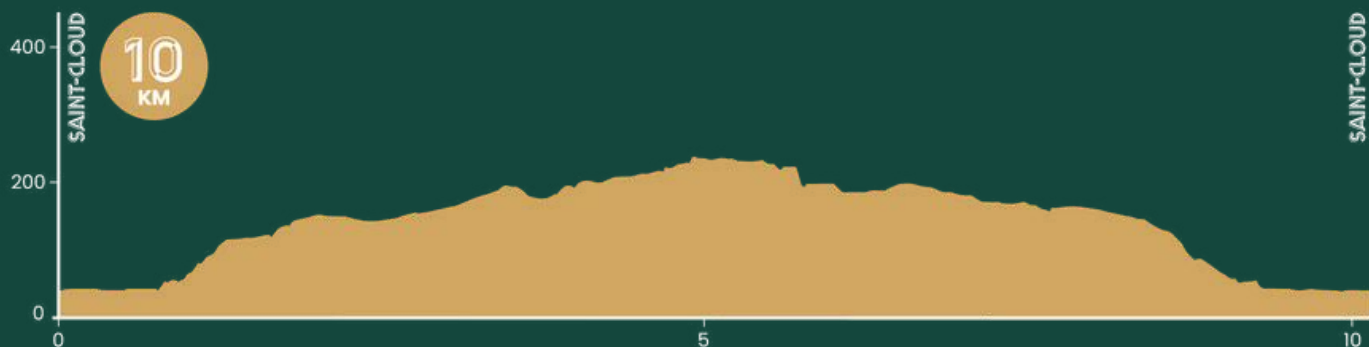
10
KM

This course is above all an opportunity for everyone to discover the world of trail running and its unique atmosphere. A distance that will be perfectly suited to all running beginners.

10.2 km - 170 m elevation gain

Start on Sunday, March 22, 2026 from 10:30am at the Domaine National de Saint-Cloud.

Maximum time: 2h



SUNDAY, MARCH 22 PROGRAMME

9h

Opening of the start area

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h15

Pre-race briefing

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30 - 10H45

Starts

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h05

First finishers

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

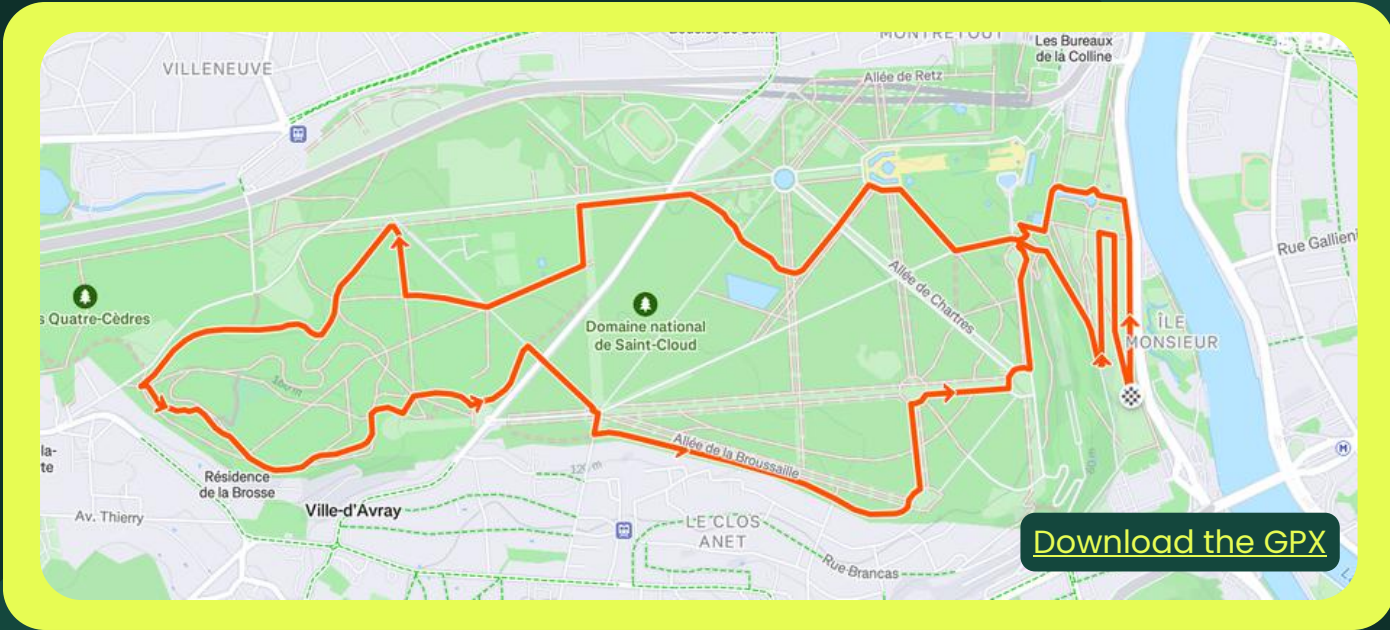
12h

Awards ceremony

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud







COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIME

A participant is considered a "Finisher" if they have crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|----------|------|----------------------------|---|
| St-Cloud | 10,2 | 2h |     |

 Ravito liquide
  Ravito solide
  Récupération consignes
  Poste de secours



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Orange | Apple sauce |
|--------------------|-----|-------------|---------------------|--------|-------------|
| St-Cloud (départ) | | X | | | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | X |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Coffee | Yogi Tea | Cordials | GOXOA Beer |
|--------------------|-------|----------------------------|--------|----------|----------|------------|
| St-Cloud (départ) | X | | X | X | X | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|--|-------------------------------|
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: water supply, food supply, emergency blanket, cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

Trail poles are strictly prohibited on the entire course.

GETTING TO THE START AREA DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Public transport

- Metro line 9 (Pont de Sèvres stop)

9

Metro line 9 will run every 5 to 9 minutes.

- Tramway line T2 (Musée de Sèvres stop)

T2

Tramway T2 will run every 12 to 15 minutes.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map



PAST WINNERS

| | WOMEN | MEN |
|------|------------------|-------------------------|
| 2025 | Sarah HAMZAOU | Anthony BOUCARD |
| 2024 | Caroline TALLARD | Renaud LEROOY |
| 2023 | Madly JASEMIN | Victor CHILD-JOVERT |
| 2022 | Julia DUBOIS | Simon CLOT |
| 2021 | Mathilde SERGENT | François SASAKI PÉRICOU |



SALOMON

S/LAB

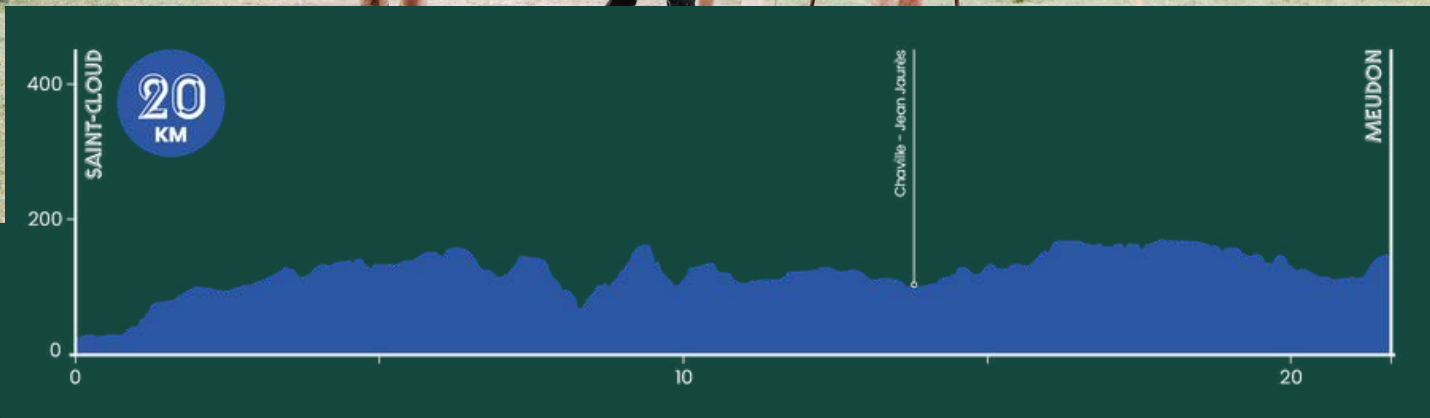
20
KM

In keeping with the trail races, the Nordic walks reflect our desire to open up the cultural and natural heritage of the Île-de-France region to as many people as possible. These will not be ranked but will nonetheless be timed.

21.8 km - 550 m elevation gain

Start on Sunday, March 22, 2026 at 11am from the Domaine National de Saint-Cloud.

Maximum time: 5h



SUNDAY, MARCH 22 PROGRAMME

10h

Opening of the start area

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h45

Pre-race briefing

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h

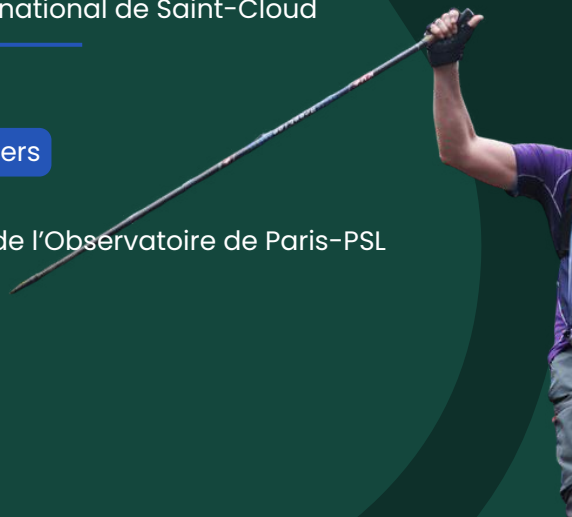
Starts

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

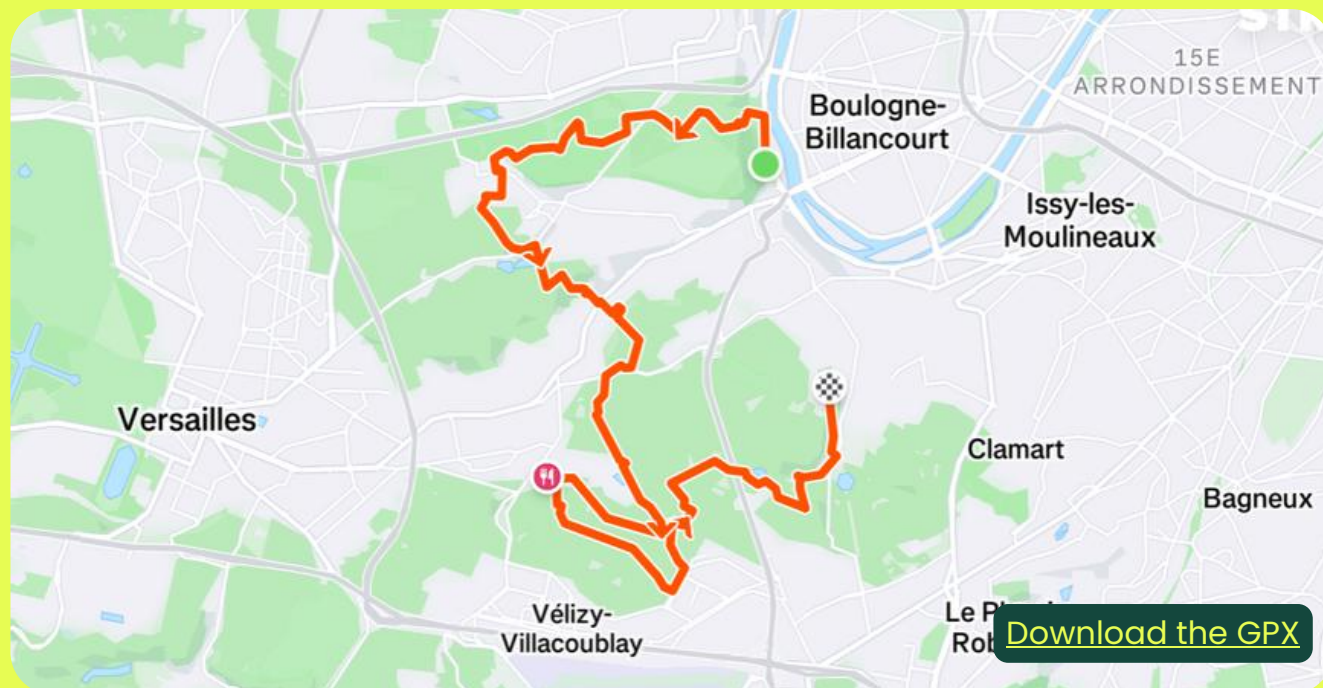
13h30

First finishers

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIMES

A participant is considered a "Finisher" if they have passed through all intermediate checkpoints within the cutoff times AND crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|--|------|----------------------------|-----------|
| Chaville Jean Jaurès | 13,8 | 3h10 | 🚰 🍴 👤 🏠 |
| Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon | 21,8 | 5h | 🚰 🍴 👤 🏠 🏠 |

🚰 Ravito liquide 🍴 Ravito solide 👤 Accompagnants autorisés 🏠 Récupération consignes 🏠 Poste de secours



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Salt | Stock cube & vermicelli | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Salami | Orange | Apple sauce |
|----------------------|-----|------|-------------------------|-------------|---------------------|--------|--------|-------------|
| St-Cloud | | | | X | | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Meudon | X | | | X | X | X | X | X |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Pepsi Sodastream concentrate | Coffee | Yogi Tea | Apple juice | Cordials | Cola | TA Energy electrolytes | GOXOA Beer |
|----------------------|-------|----------------------------|------------------------------|--------|----------|-------------|----------|------|------------------------|------------|
| St-Cloud | X | | | X | X | | X | | | |
| Chaville Jean Jaurès | X | X | X | X | X | | X | | X | |
| Meudon | X | X | | X | X | X | | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Equipment | Penalty for missing equipment |
|---|-------------------------------|
| Personal cup 15cl minimum For drinking at aid stations | 30 sec |
| Emergency blanket <i>In case of hypothermia or injury</i> | 2 min |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Nordic walking poles (specific) <i>To assist you on climbs and technical terrain</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: water supply, food supply, cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

GETTING TO THE START AREA DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Public transport

- Metro line 9 (Pont de Sèvres stop)

9

Metro line 9 will run every 5 to 9 minutes.

- Tramway line T2 (Musée de Sèvres stop)

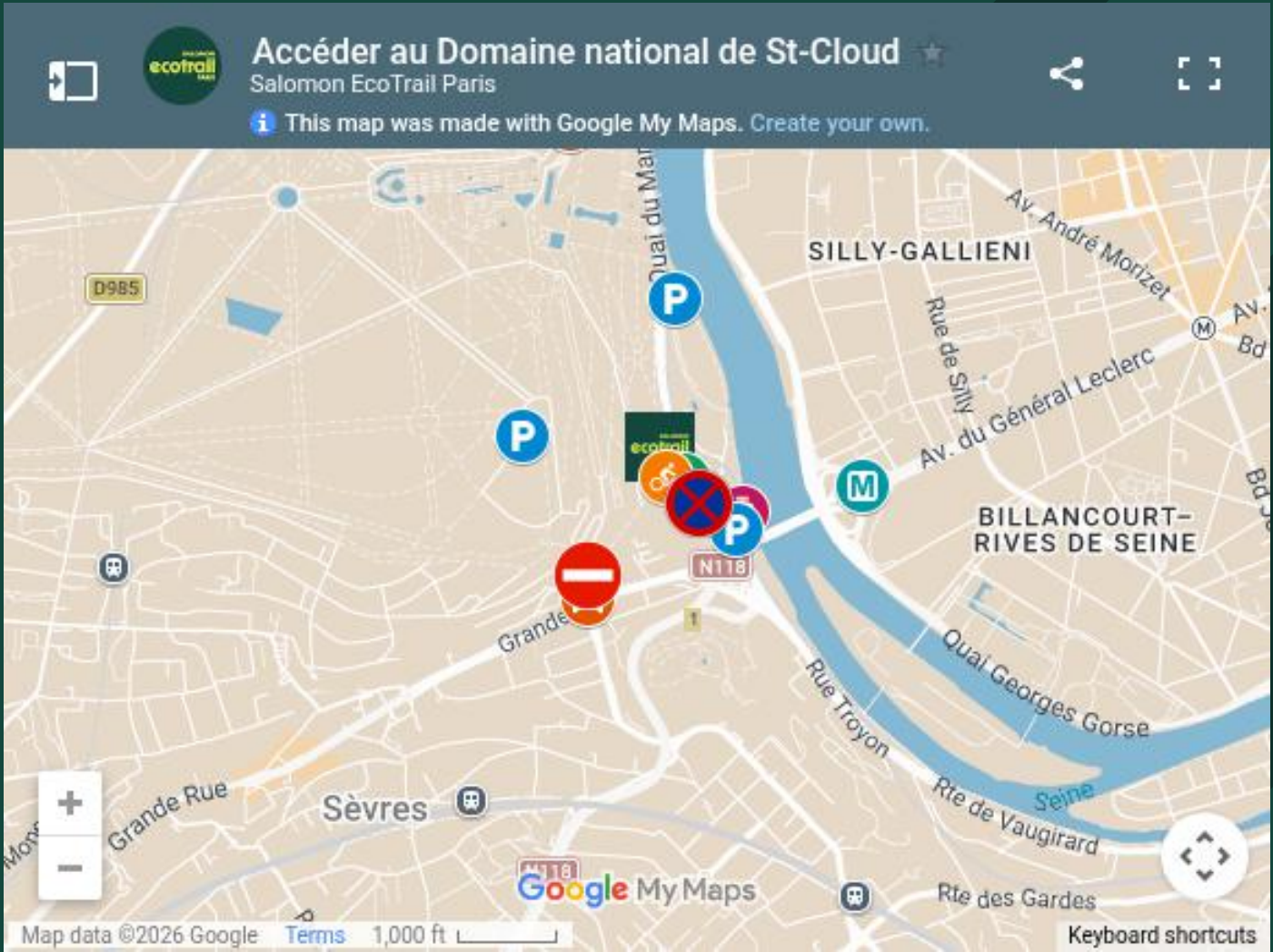
T2

Tramway T2 will run every 12 to 15 minutes.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map





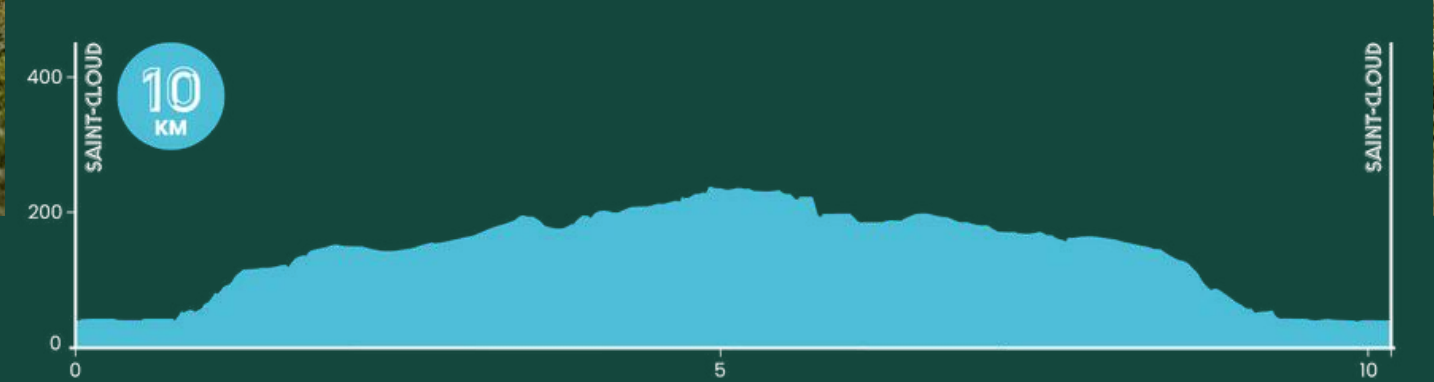
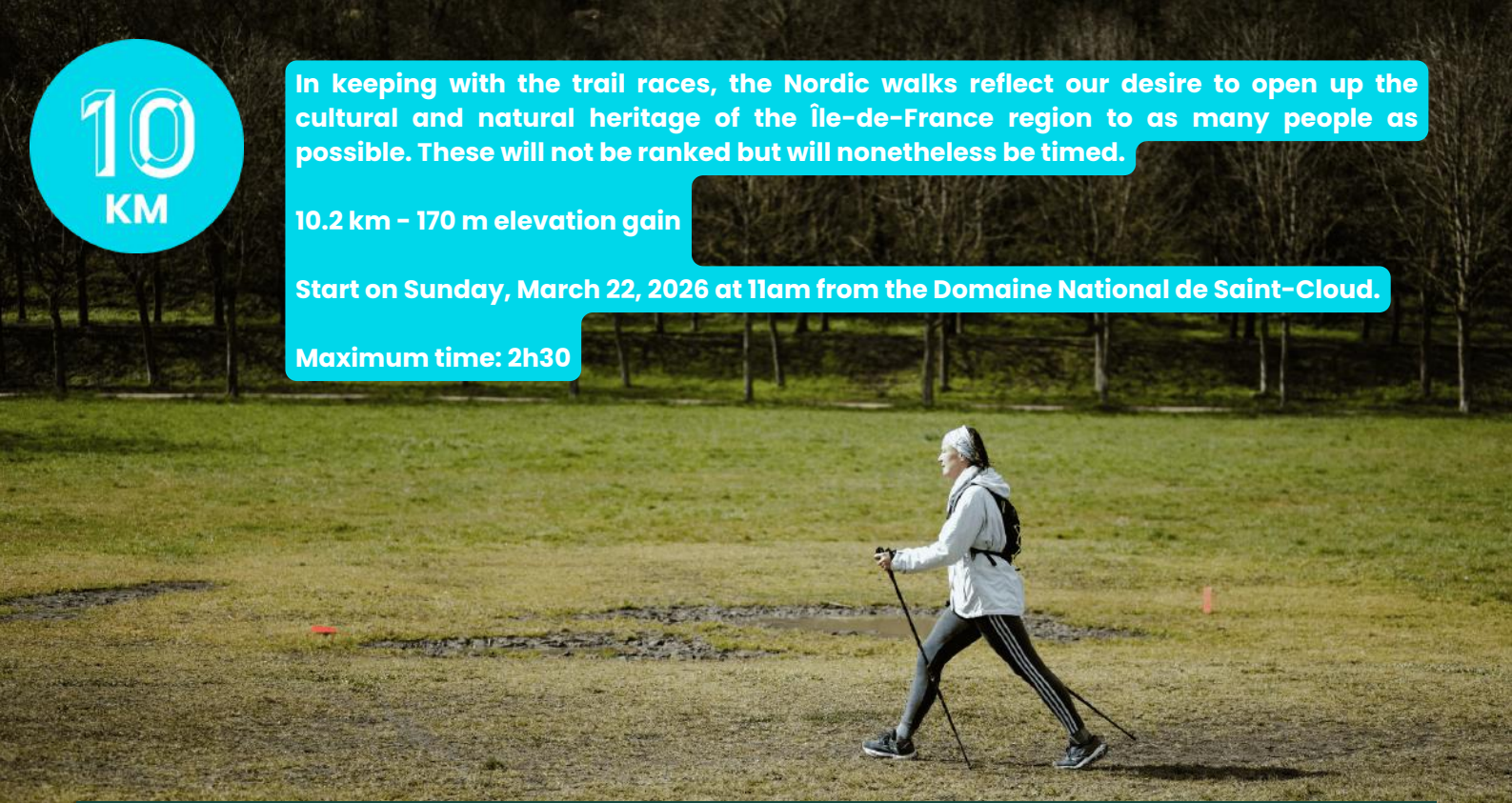
10
KM

In keeping with the trail races, the Nordic walks reflect our desire to open up the cultural and natural heritage of the Île-de-France region to as many people as possible. These will not be ranked but will nonetheless be timed.

10.2 km - 170 m elevation gain

Start on Sunday, March 22, 2026 at 11am from the Domaine National de Saint-Cloud.

Maximum time: 2h30



SUNDAY, MARCH 22 PROGRAMME

10h

Opening of the start area

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h45

Pre-race briefing

St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h

Starts

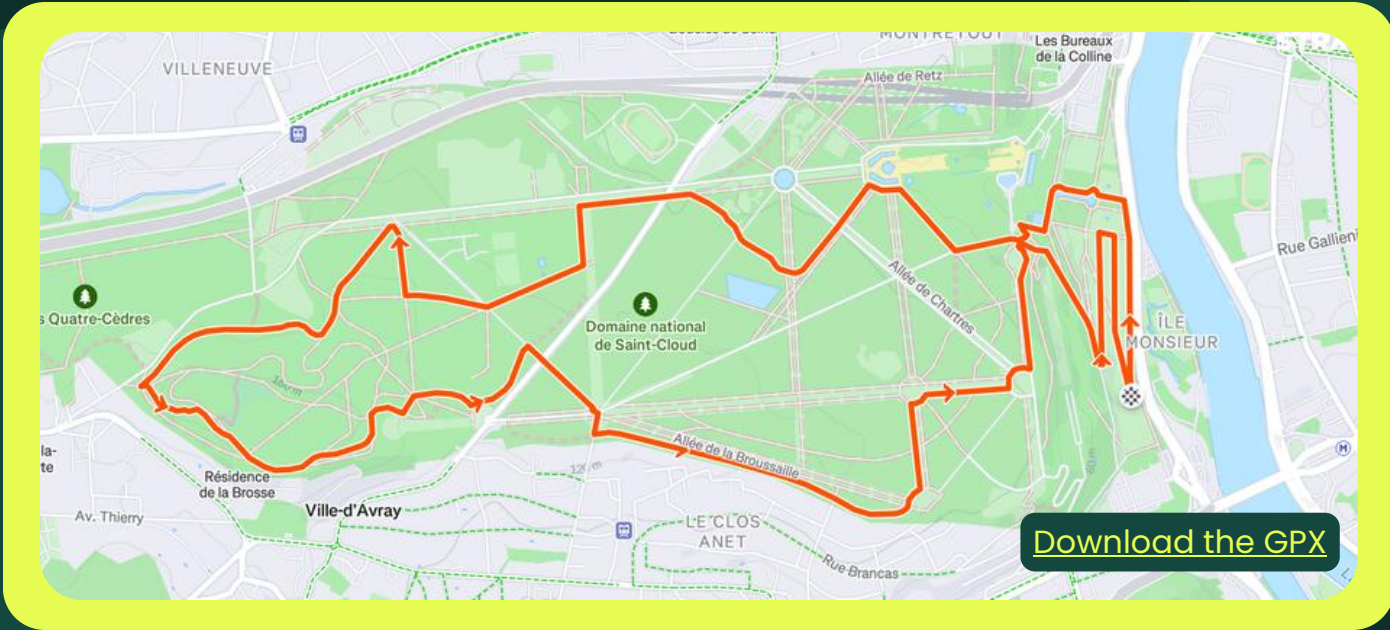
St-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h50

First finishers

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud





COURSE



Please note: the course is subject to change before the event, particularly following the final route checks and any constraints encountered on the ground.

MAXIMUM CUTOFF TIME

A participant is considered a "Finisher" if they have crossed the finish line within the maximum allowed time.

| Location | km | Cutoff time from the start | Services |
|----------|------|----------------------------|---|
| St-Cloud | 10,2 | 2h30 |     |

 Ravito liquide
  Ravito solide
  Récupération consignes
  Poste de secours



AT THE AID STATIONS - SOLID FOOD

| Location | TUC | Sugar cubes | Dried fruits & nuts | Orange | Apple sauce |
|--------------------|-----|-------------|---------------------|--------|-------------|
| St-Cloud (départ) | | X | | | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | X |

AT THE AID STATIONS - DRINKS

| Location | Water | Sodastream sparkling water | Coffee | Yogi Tea | Cordials | GOXOA Beer |
|--------------------|-------|----------------------------|--------|----------|----------|------------|
| St-Cloud (départ) | X | | X | X | X | |
| St-Cloud (arrivée) | X | X | X | X | | X |

MANDATORY EQUIPMENT

Equipment may be checked by the Race Direction teams throughout the course. **In the event of non-compliance, time penalties will be applied, which may lead to the disqualification of the competitor if a complete absence of mandatory equipment is found.**

| Équipement | Pénalité en cas d'absence du matériel |
|---|---------------------------------------|
| Personal cup 15cl minimum <i>For drinking at aid stations</i> | 30 sec |
| Mobile phone <i>With a charged battery and emergency contact number saved</i> | 2 min |
| ID document <i>Paper format or copy accepted</i> | Disqualification |
| Nordic walking poles (specific) <i>To assist you on climbs and technical terrain</i> | Disqualification |
| Means of payment <i>For unexpected situations</i> | |

Other equipment strongly recommended or advised: water supply, food supply, emergency blanket, cap or bandana, waterproof jacket, whistle, pair of sunglasses, ...

GETTING TO THE START AREA DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD

Public transport

- Metro line 9 (Pont de Sèvres stop)



Metro line 9 will run every 5 to 9 minutes.

- Tramway line T2 (Musée de Sèvres stop)



Tramway T2 will run every 12 to 15 minutes.

Please note that any issue (delay, train cancellation, etc.) that may occur during your journey to the start area cannot be attributed to the organisation. Do not hesitate to check the Île-de-France Mobilités or SNCF Connect mobile app the evening before or on the morning of the event.



Access map

