TRAIL
DU GRAND
SENONAIS

TRAIL DU GRAND SENONAIS

# Présentation

Conçu par un collectif de passionnés de trail issus notamment de trois clubs partenaires que sont :
**- Sens Route Trail (SRT)**
**- L'Union Athlétique Sénonaise (UAS)**
**- Sens Triathlon**

Le Trail du Grand Sénonais se veut être un événement non seulement :

- Sportif, où le dépassement de soi donne lieu à une satisfaction personnelle valorisante,

- Convivial, où le partage entre coureurs, organisateurs, partenaires et bien sûr bénévoles rythmera tous les instants de la manifestation,

- En parfaite communion avec la nature et les paysages et chemins magnifiques du Grand Sénonais dans un total respect de l'environnement,

- Humanitaire avec la présence de Dawa SHERPA, où chacun pourra aider ses actions en faveur du Népal (gravement touché et souvent oublié depuis le tremblement de terre d'avril 2015)

- Touristique, avec la possibilité de découvrir une région Sénonaise et un patrimoine riche et magnifique, un centre-ville et des commerçants charmants.

Mais le Trail du Grand Sénonais se veut être aussi un évènement dont la particularité sera de vivre des moments émotionnels forts pour les participants comme pour les accompagnants.

En effet, l'idée n'est pas de simplement venir courir et repartir, mais ce sera surtout l'occasion de passer un moment exceptionnel !

TRAIL DU GRAND SENONAIS

# Programme

## Vendredi 14 septembre

Après une promenade dans le centre historique de Sens à la découverte de ses commerçants et de son marché couvert complétée par la visite du « village du Trail du Grand Sénonais » sur le site des arrivées au centre Omnisport Roger BRETON, le week-end du TGS commencera par **un moment magique** : avec la rencontre, d'un « Etre » exceptionnel, tant par son parcours, que par sa personnalité, en la personne de Dawa SHERPA ! une des icônes internationales du Trail.

Que l'on soit passionné de trail ou simplement intéressé par le Népal : Regarder le film « les 5 vies de **Dawa SHERPA** » dans le Grand Salon de la Mairie et rencontrer Dawa en personne restera un moment d'intense émotion.
Juste après, l'émotion montera encore d'un cran avec le départ de la course « des guerriers » : Le BRENNUS (du nom du Chef Gaulois du peuple des Sénons et figure emblématique de Sens) qui sera donné au pied de la Cathédrale au milieu d'une foule et d'une ambiance dignes d'un des plus beaux départs de courses bien connues…
Quelques minutes plus tard un fabuleux spectacle Sons et Lumières sublimera la première Cathédrale gothique de la Chrétienté construite il y a plus de 850 ans

Les accompagnants pourront, bien sûr, profiter pleinement du spectacle avant d'aller soutenir les « Guerriers » partir courir « le Brennus » dans la nuit à la rencontre des villages, où les villageois les attendront pour les encourager.

**Descriptif du trail « le Brennus » :**
« Le Brennus »: est un trail ultra, en semi autonomie, d'une distance d'environ 130 km pour un dénivelé positif de 3160 mètres (5 points ITRA, 5 points UTMB®).
Il sera limité à 200 coureurs
Le parcours est une boucle dont le départ sera donné le vendredi 14 septembre à 21h00 sur la place de la Cathédrale de SENS (89) et dont l'arrivée sera située au complexe sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78 rue René Binet à Sens (89).

UTMB COURSE QUALIFICATIVE 2018

ITRA INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION

TRAIL DU GRAND SENONAIS

# Programme

## Samedi 15 septembre

Les départs des autres formats de courses s'enchaineront:

**« La Sénonaise »Trail de 50 km :**
Trail en semi autonomie d'une distance d'environ 50 km pour un dénivelé positif d'environ 1108 mètres (2 points ITRA, 2 points UTMB®)
Il sera limité à 500 coureurs. Le parcours est une boucle dont le départ sera donné le samedi 15 septembre à 9h30 au complexe sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78 rue René Binet à Sens (89).

**« Le Petit Sénon » Trail de 18km très accessible :**
Trail d'une distance d'environ 18 km avec un dénivelé positif de 260 mètres, limité à 600 coureurs. Le parcours est une boucle dont le départ sera donné le samedi 15 septembre à 10h30 au complexe sportif Roger Breton.

**« La Ballade de la Vanne »…une Randonnée et une Marche Nordique de 18 km**
Marche nordique et randonnée pour une distance d'environ 18 km. Le parcours est une boucle dont le départ sera donné le samedi 15 septembre à 11h au complexe sportif Roger Breton.

S'enchaineront aussi :
- des courses jeunes l'après midi
- les arrivées de toutes les courses
- les podiums et la remise des récompenses suivis d'un pot de l'amitié vers 18h
- un tirage au sort avec de nombreux lots dont un super lot…
- et l'arrivée des derniers concurrents en toute fin de journée…
- la possibilité (en particulier pour les coureurs du Brennus) d'assister au dernier spectacle son et lumières de la Cathédrale de Sens vers 22H

**Plus précisions sur le site : Trail-du-grand-senonais.fr**

UTMB COURSE QUALIFICATIVE 2018

ITRA INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION

SENS agglomération le grand sénonais

# TRAIL DU GRAND SENONAIS

## 18 km

# Le Petit Sénon

Trail d'une distance de 18 km pour un dénivelé positif de 260 mètres. Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens. Il est limité à 600 coureurs et le départ sera donné le **Samedi 15 Septembre** à 10h30 au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78 rue René Binet à Sens (89).

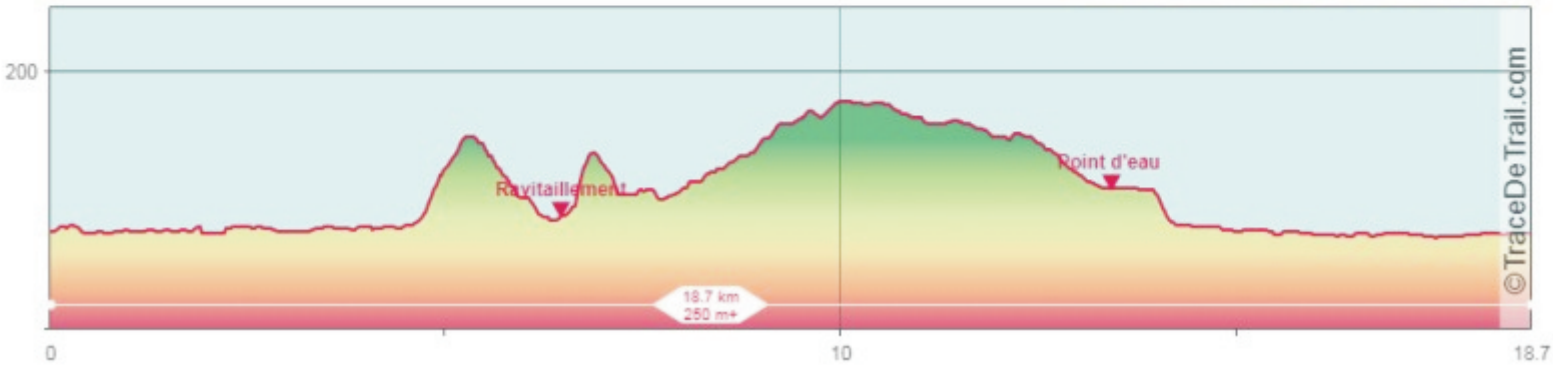
| 18,7 km | 260 m | 260 m |
|---|---|---|

**SENS/MAILLOT (89)** **SENS (89)**

0 1 270

Seuil de dénivelé : 0 m
Seuil de distance : 30 m
Lissage : Oui
Origine des altitudes : MNT IGN

Boucle
Terrain dominant : Chemin
Alti. max. : 177 m
Alti. moyenne : 105 m
Alti. min. : 71 m
+ longue montée : 100 m
+ longue descente : 130 m



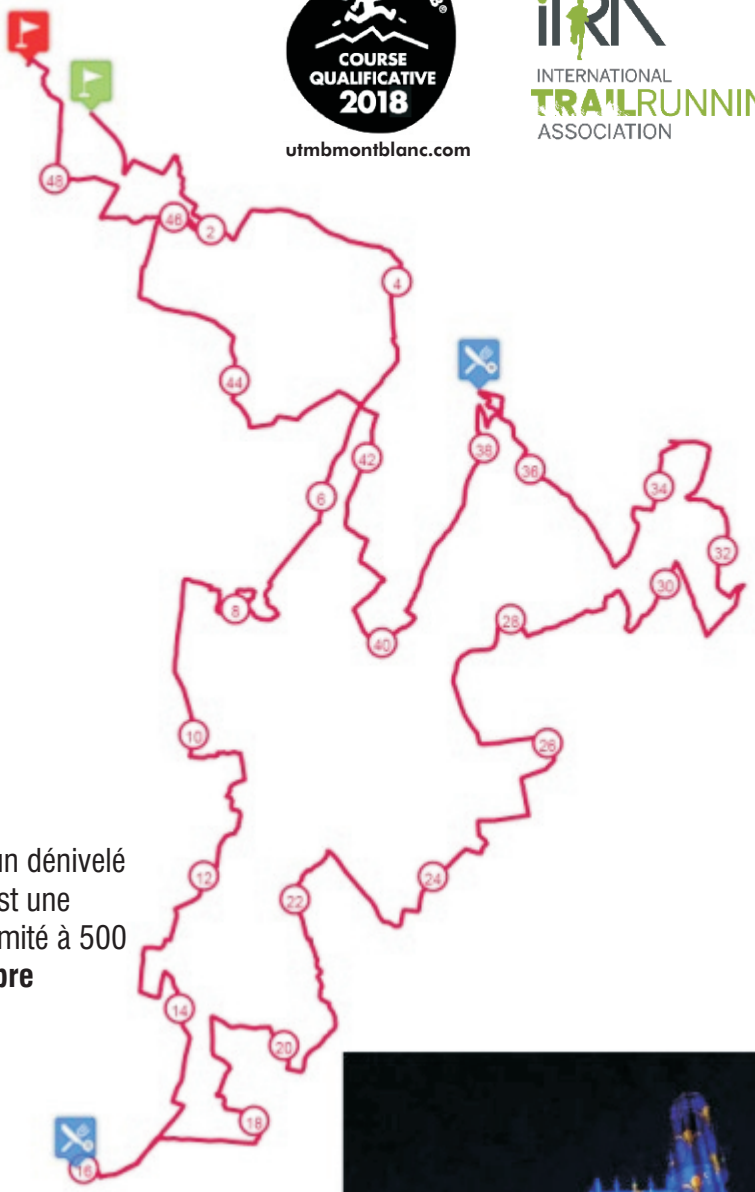
# TRAIL DU GRAND SENONAIS

## 50 km

# La Sénonaise

COURSE QUALIFICATIVE 2018
utmbmontblanc.com

INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION



Trail en semi autonomie d'une distance de 50 km pour un dénivelé positif de 1108 mètres (2 points UTMB®). Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens. Il est limité à 500 coureurs et le départ sera donné le **Samedi 15 Septembre** à 9h30 au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale)

| 49.2 km | 1108 m | 1104 m |
|---|---|---|

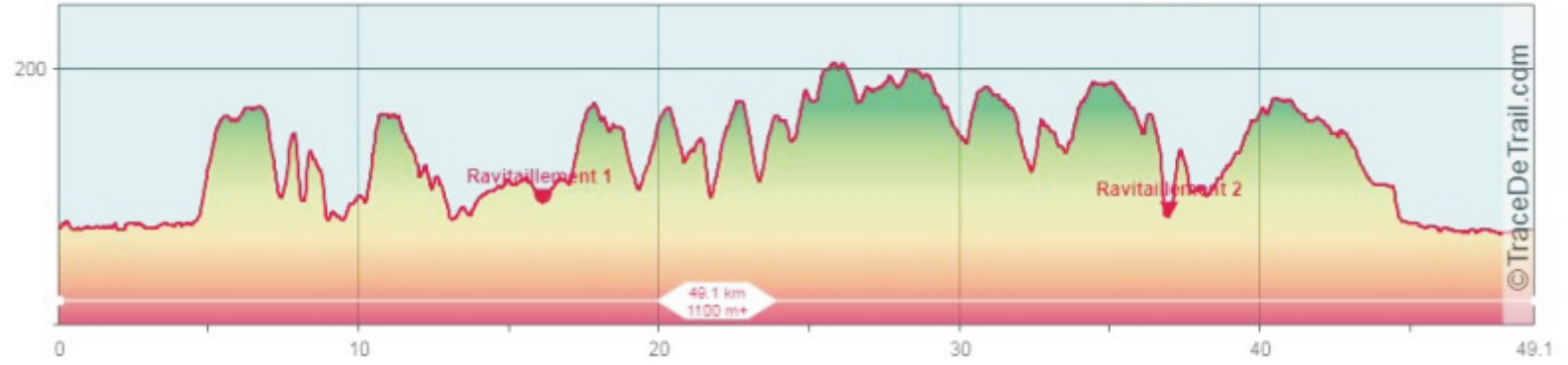
**SENS/MAILLOT (89)** **SENS (89)**

iTRA 2 | 2 | 240 | COURSE QUALIFICATIVE 2018 2

Le temps maximal de l'épreuve pour être classé est fixé à 11 h.

Seuil de dénivelé : 0 m
Seuil de distance : 30 m
Lissage : Oui
Origine des altitudes : MNT IGN

Boucle
Terrain dominant : Chemin
Alti. max. : 204 m
Alti. moyenne : 131 m
Alti. min. : 71 m
+ longue montée : 130 m
+ longue descente : 130 m



# TRAIL DU GRAND SENONAIS

## 130 km

# Le Brennus

COURSE QUALIFICATIVE 2018

utmbmontblanc.com

INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION

Le Brennus 130 km. est un ultra-trail en semi autonomie d'une distance d'environ 130 km. pour un dénivelé positif de 3160 mètres (5 points UTMB®). Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et le départ sera donné le **Vendredi 14 Septembre** à 21h. sur la place de la Cathédrale à Sens (89).

**129.8 km** **3160 m** **3170 m**

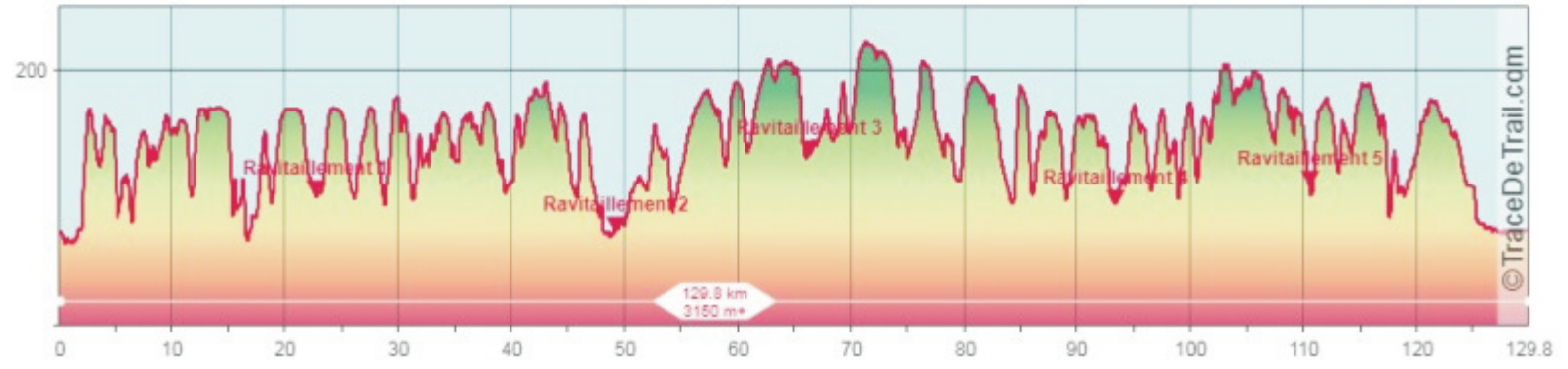
**SENS (89)** **SENS (89)**

ITRA 5 | 2 | 370 | COURSE QUALIFICATIVE 2018 5

Le temps maximal de l'épreuve pour être classé est fixé à 25 h.

Seuil de dénivelé : 0 m
Seuil de distance : 30 m
Lissage : Oui
Origine des altitudes : MNT IGN

Traverséé
Terrain dominant : Chemin
Alti. max. : 222 m
Alti. moyenne : 145 m
Alti. min. : 64 m
+ longue montée : 110 m
+ longue descente : 130 m



# Qui était Brennus...?

On sait que le nom de la ville de Sens provient de celui du peuple des Sénons.
Ce peuple gaulois entra très tôt dans l'Histoire en s'emparant de Rome sous la conduite de leur chef Brennus…

Au IVe siècle avant notre ère, les Gaulois firent une incursion en Italie et les Sénons s'établirent aux environs de la mer Adriatique dans la région arrosée par le Rubicon.

On dit qu'un habitant de Clusium (l'actuelle Chiusi), nommé Arruns, ne pouvant obtenir de ces concitoyens la punition du séducteur de sa femme, fit appel aux Sénons pour se venger de cet affront.

Brennus mit le siège devant Clusium qui implora l'aide de Rome. Le Sénat députa les trois frères Fabius au chef sénon et lui demandèrent «  De quel droit faites-vous la guerre aux Clusiniens ? », Brennus répondit «  Du droit du plus fort »…

Il marcha alors sur Rome avec 70 000 combattants et rencontra au confluent du Tibre et de l'Allia les tribuns militaires avec 40 000 hommes levés à la hâte. Le 16 juillet 390 avant notre ère, il défit complètement les Romains qui depuis lors placèrent l'anniversaire de la bataille de l'Allia parmi les jours néfastes.

Brennus s'avance sans obstacle vers Rome, y entre, n'y trouve que quatre-vingts vieillards patriciens assis sur leurs chaises curules qui furent massacrés...

Tite Live au livre V de son Histoire Romaine insiste sur le fait que le Capitole ne put être pris parce que des oies consacrées à la déesse Junon auraient prévenus les Romains endormis d'une tentative faite de nuit par les Sénons.
Mais une autre tradition transmise par l'érudit Varron, contemporain de Cicéron affirme clairement que le Capitole aussi fut pris et que les Gaulois y restèrent six mois…

Les Romains furent obligés de signer avec Brennus un traité en vertu duquel ils s'engageaient à payer  1 000 livres d'or, à fournir aux Gaulois des vivres et des moyens de transport, à céder une portion de leur territoire et à tenir une porte constamment ouverte en mémoire de l'entrée des Sénons.
Lorsqu'on pesa les 1 000 livres d'or, les romains reprochèrent aux Gaulois de se servir de faux poids. Mais Brennus, loin de les écouter, jeta alors son épée dans la balance en s'écriant « Vae victis ! » (« Malheur aux vaincus ! »). Puis il s'éloigna avec son armée en suivant les rives du Tibre et retourna vers l'Adriatique.

Rome prendra sa revanche un siècle après en annexant le territoire des Sénons d'Italie et en fondant la colonie de Sena Gallica devenue Senigallia.

UTMB® COURSE QUALIFICATIVE 2018

iTRA INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION

# TRAIL DU GRAND SENONAIS

## 130-50-18km

Trails / Randonnée / Marche nordique

## 14 & 15 SEPT.2018

avec la présence de

**Dawa SHERPA**

parrain de l'événement

SENS

agglomération le grand sénonais

**Sens - Yonne 89**
**110 km au sud de Paris**
**1h en train ou voiture**

*suivez-nous sur*

**trail-du-grand-senonais.fr**

TGS ASSOCIATION LOI 1901 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - MERCI

ARROW studio graphique
Greg Oréchowa 06 11 45 10 01

l'Yonne CONSEIL DÉPARTEMENTAL

DECATHLON

CAISSE D'EPARGNE DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

E.Leclerc

Sports Challenges Entreprises