

Félicitations ! Si tu reçois ce message, c'est que tu es inscrit pour la 5ème édition de L'Escapade organisée par l'association Bon Pied Bon Œil 31.

Toutes les informations pratiques pour la course sont disponibles ici !

Mais avant tout, nous aimerions remercier nos partenaires qui nous suivent, pour certains depuis le début de l'aventure L'Escapade ! Merci à eux, car sans eux il n'y aurait pas de course ! Ils sont des partenaires essentiels de notre sport.

L'Escapade by BPBO31

Informations Pratiques

Comment je récupère mon dossard ?

Le retrait des dossards aura lieu uniquement le samedi 17 janvier de 10h à 18h chez notre partenaire Intersport (Parc Commercial Carrefour, 31670 Labège) et le dimanche matin à partir de 7h et jusqu'à 45min avant le départ de votre course.

Votre numéro de dossard (disponible sur le site chrono-start) sera nécessaire, merci de le récupérer avant. Une pièce d'identité pourra être demandée.

Vous pourrez également récupérer un dossard pour un proche en présentant une copie de sa pièce d'identité.

Comment je fais pour récupérer mes goodies L'Escapade ?

Après le retrait des dossards, il y aura une file spéciale pour récupérer vos goodies L'Escapade (t-shirt, sac à chaussures et tapis). Si vous avez commandé un objet, un pictogramme apparaîtra sur votre dossard. Et si vous n'avez pas commandé, on mettra à la vente le dimanche les articles restants en stock (paiement par CB sans contact) ! Attention, les stocks sont limités sur les t-shirts !

A quelle heure je vais partir ?

La zone de départ sera accessible à partir de 7h-7h15. Les départs sont échelonnés :

- Trail XL : départ à 8h30
- Trail L : départ à 9h
- Trail M : départ à 9h30
- Trail S : départ à 10h
- Randonnée / Marche Nordique (non chronométrée) : départ à 10h30
- Animations pour les enfants : début à 11h15

Quelques minutes avant les départs des Trail XL, L, M et S, un échauffement sera organisé.

Mais au fait le départ, il est où ?

Attention, cette année L'Escapade a déménagé ! On vous donne rendez-vous au nouveau gymnase Alice Milliat (165 Chem. du Pech, 31750 Escalquens).

Lien Google Maps



Mais au fait où je vais pouvoir me garer?

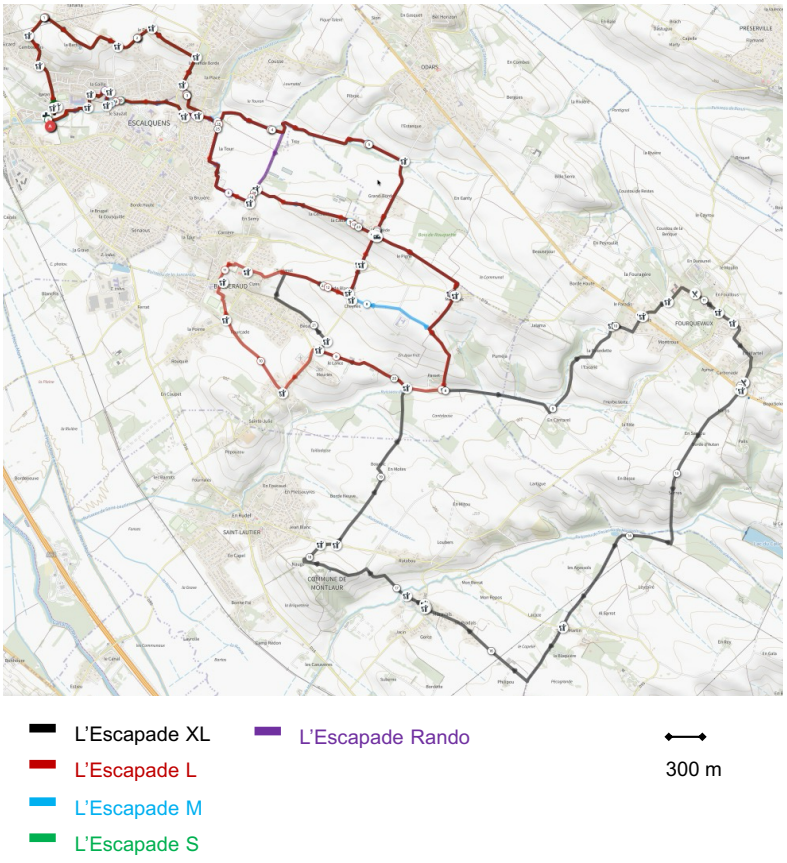
Pas d'inquiétude, on a tout prévu ! Des bénévoles seront présents sur place pour aider les participants. Merci de suivre leurs consignes et de vous garer sur les espaces dédiés.



La zone préférentielle de parking est la zone 1. En cas de saturation, la zone 2 est à 600 m à pied et la zone 3 est à 1,3 km. Cela peut être l'occasion de faire votre échauffement ! Attention, il n'y aura pas de bénévole sur les zones 2 et 3. **Merci de respecter les riverains et les commerces.**

Mais au fait je suis inscrit à quoi ?

Avec L'Escapade, nous avons l'habitude de ne pas diffuser les parcours afin d'éviter des problèmes liés aux passages privés, mais aussi pour garder un peu de surprise le jour de la course. Cette année, nous avons changé le point de départ / d'arrivée de toutes les distances et donc également partiellement les parcours.

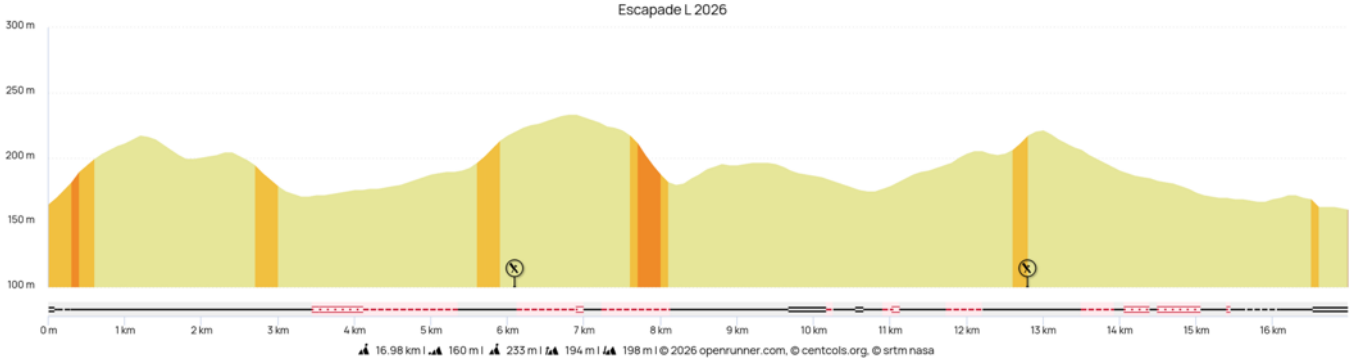


Ecapade XL 2026



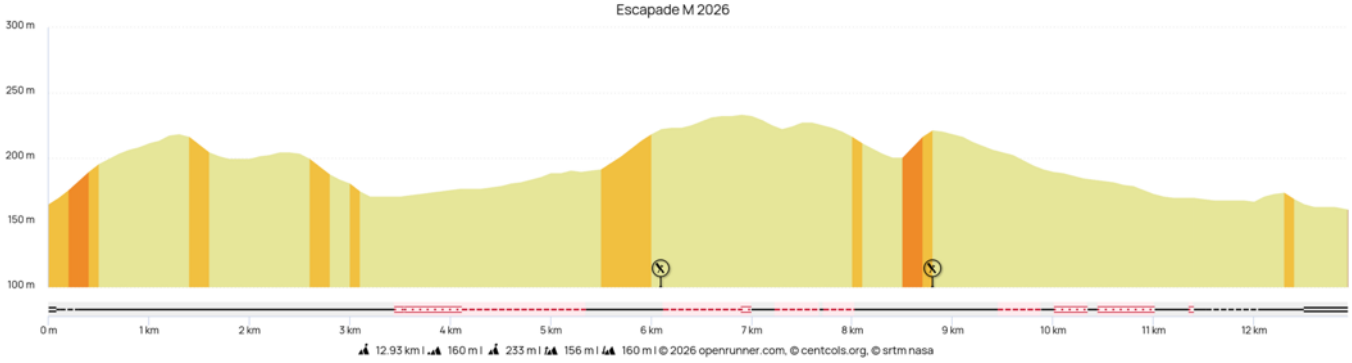
27.02 km | 160 m | 245 m | 378 m | 382 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

Escapade L 2026



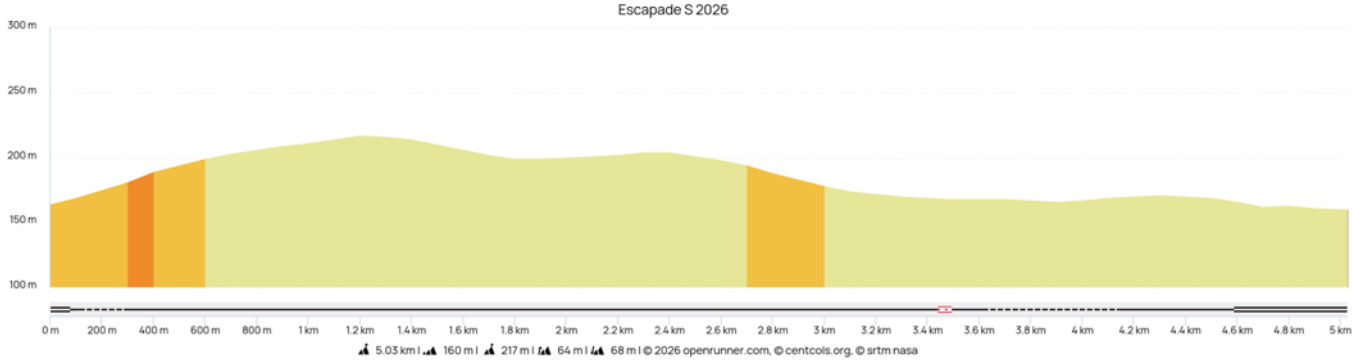
16.98 km | 160 m | 233 m | 194 m | 198 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

Escapade M 2026



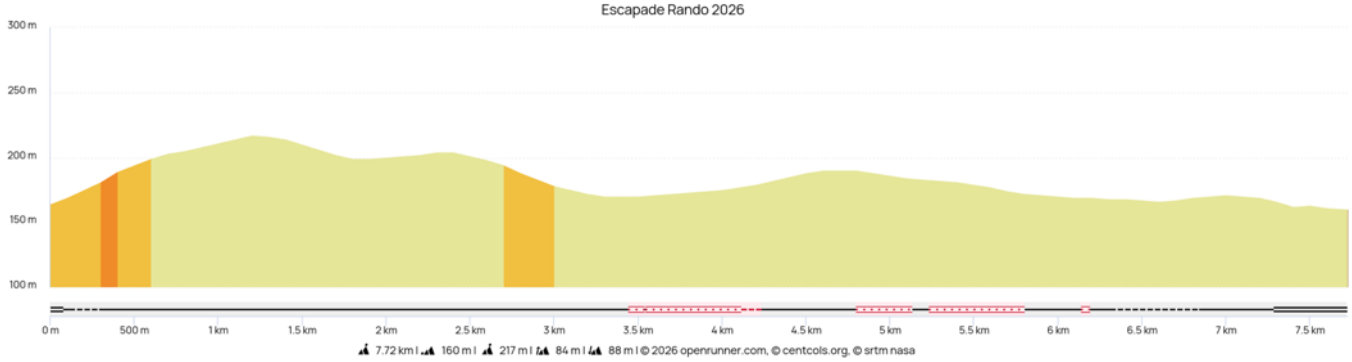
12.93 km | 160 m | 233 m | 156 m | 160 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

Escapade S 2026



5.03 km | 160 m | 217 m | 64 m | 68 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

Escapade Rando 2026



7.72 km | 160 m | 217 m | 84 m | 88 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

Mais est-ce qu'il y aura un ou des ravitaillements ?

Même si L'Escapade est une course en semi-autonomie (réserve d'eau et réserve alimentaire très fortement conseillées), vous trouverez des points de ravitaillement sur les parcours :

- XL : aux kilomètres 6.1, 12, 16.7 et 22.9 puis à l'arrivée.
- L : aux kilomètres 6.1 et 12.8 puis à l'arrivée.
- M : au kilomètre 6.1 et 8.8 puis à l'arrivée.
- S, Rando et Pitchouns : uniquement à l'arrivée



Attention, il n'y aura pas de gobelets plastiques sur les ravitaillements ! Pensez à vos eco-cups !

NUTRIPURE

Boisson d'effort à tester sur les ravitaillements.

Qu'est-ce qui va changer dans la zone de départ / arrivée ?

Tout va changer ! L'Escapade commençait à être un peu à l'étroit en 2025 et on manquait d'espace intérieur. Cette année, nous aurons accès au gymnase pour avoir un espace intérieur chauffé accessible.

Vous trouverez sur la zone de départ-arrivée :

- **Des vestiaires accessibles (au nombre de 5) dont minimum 2 seront réservés aux coureuses.**
- **Des WC, enfin, en nombre suffisant … ouffffff !**
- **La possibilité de laisser un sac en consigne.**
- **Une zone avec une ostéopathe et une réflexologue plantaire.**
- **Une photo box pour repartir avec un souvenir personnalisé de L'Escapade.**
- **Des stands de nos partenaires.**
- **Et évidemment les paillettes ! Parce qu'il faut des paillettes dans nos vies !**





Grâce à la participation de l'**association Pied'Escale** (http://www.piedescale.com) vous aurez également la possibilité de faire une initiation à L'Escalade sur le mur du gymnase sous l'encadrement des bénévoles de Pied'Escale.

Déroulement de la matinée ?

- 7h Ouverture de la zone aux coureurs
- 8h30 : départ de la première course
- 10h30 départ de la Randonnée / Marche Nordique (non chronométrée)
- 11h15 début de l'animation pour les enfants : départ séparé par catégorie d'âge
- 11h30 début des podiums et récompenses.

Pour chacune des courses Trail (S, M, L et XL), les 3 premiers coureurs des classements scratchs masculins et féminins recevront un trophée. Le premier coureur et la première coureuse de chacune des catégories (ou regroupement de catégories) ci-dessous seront également récompensés :

- L'Escapade – XL : ES, SE, M0, M1/2, M3/4, M5/6, M7/8, M9/10.
- L'Escapade – L : JU, ES, SE, M0, M1/2, M3/4, M5/6, M7/8, M9/10.
- L'Escapade – M : CA, JU, ES, SE, M0, M1/2, M3/4, M5/6, M7/8, M9/10.
- L'Escapade – S : MI, CA, JU, ES, SE, M0, M1/2, M3/4, M5/6, M7/8, M9/10.

Un challenge « 1er km à fond » est organisé pour les 4 distances Trail. Le premier coureur masculin et féminin de chaque distance sera récompensé d'un prix, à condition d'être finisher de la course.

Enfin, le club qui aura également le plus grand nombre de coureurs à l'arrivée sera récompensé par un trophée.

<u>Le ravitaillement d'arrivée !</u>

Après l'effort, le réconfort ! Le ravitaillement d'arrivée sera là pour vous remettre sur pied et vous accompagner pendant la cérémonie des podiums. Au programme un maximum de produits locaux de nos partenaires :

- **Bière Pinup**, brassée artisanalement à 10 min (Ayguesvives),
- Charcuterie de la **Maison Lascours** à Escalquens,
- Fromages affinés du **Cours des Halles** à Escalquens,
- Barres collagène de récupération de **Nutripure**,
- Tisanes sans théine, à base de fruits et d'agrumes de chez **ActiveTea**,
- Mais aussi des fruits, gâteaux et autres plaisirs salés !

Il se murmure même que l'on demande le même ravitaillement à d'autres organisateurs de courses dans la région !



Retrouvez sur le ravitaillement d'arrivée les produits de nos partenaires !



Annulation de dernière minute ?

Comme toutes les courses actuellement, nous faisons face à une demande massive des coureurs pour participer. Nous nous creusons la tête depuis des mois pour réfléchir à la manière de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles en essayant de satisfaire tout le monde. C'est pourquoi, nous avons mis en place :

- La possibilité de céder son dossard à un autre coureur, il faut simplement nous contacter (escapade.bpbo31@gmail.com).
- La possibilité d'annuler son dossard afin de permettre à un coureur en liste d'attente de participer, tout en récupérant un bon de réduction de 30 % pour la prochaine édition, il faut simplement nous contacter (escapade.bpbo31@gmail.com).

Les dossards seront imprimés le jeudi 15 janvier, vous avez donc jusqu'au mercredi 14 janvier au soir pour les dernières modifications et cessions de dossards !

La question que se posent tous les coureurs ?

Quelle paire de chaussures dois-je mettre le jour de la course ? Difficile de répondre à cette question plusieurs jours avant la course … Pour les parcours Trail M, L et XL, il y a environ 45 à 50% de passages sur des chemins avec des zones potentiellement boueuses, des chaussures de trail sont donc conseillées si la météo n'est pas sèche depuis plusieurs jours. Le Trail S est en revanche quasiment intégralement sur route ou sur des chemins en dur et peut donc être fait en chaussures de route.



Alors vous êtes dans quel camp ?



Une chose est certaine : après votre course, vous serez dans le camp surchaussure ! En effet, l'accès au gymnase se sera possible qu'avec des chaussures propres ! **Donc après votre course, pour rentrer dans le gymanse, vous devrez porter des surchaussures que nous fournirons.**

Vous aurez la possibilité, d'avoir un sac en consigne et d'avoir accès aux vestiaires donc profitez-en pour prendre une paire de chaussures propres cela sera mieux plus agréable.

Merci à tous et rendez-vous le dimanche 18 janvier 2026 !

www.bpbo31.fr