Le challenge des Trails de Provence fait Ã©tape en Haute Corse !

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 8/7/2015 6:30:00

Le 11 juillet prochain, le challenge des Trails de Provence fera Ã©tape en Haute Corse pour la 6Â° Ã©dition du Restonica Trail ou 4 parcours sont proposÃ©s.

Comme en 2014, 2 Ã©preuves ont Ã©tÃ© retenues au calendrier du challenge des Trails de Provence:

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Le Restonica Trail (69 km, 5000 D+), 7Â° manche en trail long.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Le Tavignanu Trail, (33 km, 2500D+), 11Â° manche en trail court.

Ce ne sont certainement pas les Ã©preuves les plus faciles d'accÃ¨s pour les challengers, mais quelle beautÃ©, quels parcoursÂ !!! Et l'association RESTONICA TRAIL se dÃ©mÃ¨ne pour permettre aux challengers et aux autres continentaux de venir dÃ©couvrir les hautes cimes cortenaises. Ainsi, des tarifs prÃ©fÃ©rentiels sontÂ proposÃ©s pour permettre une traversÃ©e et un sÃ©jour dans les meilleures conditions.Par ailleurs, ce mÃªme we, 2 autres Ã©preuves sont organisÃ©es en marge du challenge,

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â L'Ultra Trail di Corsica (110 km, 8000D+) , avec dÃ©part le samedi,

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â L'Andata (une marche de 8km).

LES NOUVEAUTESÂ 2015:

RÃ©compenses : Les 10 premiers du classement Â« scratch Â» et les 3 premiers de chaque catÃ©gorie reprÃ©sentÃ©e et ce pour les trois courses. De plus, dans la mesure du possible, chaque concurrent qui terminera

le Restonica Trail 69 km se verra rÃ©compensÃ© par un cadeau Â« SpÃ©cial FinisherÂ».

Suivi coureursÂ : Pour amÃ©liorer la sÃ©curitÃ©, l'Ã©quitÃ©, et le confort de suivi pour la famille et les amis, utilisation d'un systÃ¨me Ã©lectronique connectÃ© pour badger les dossards "pucÃ©s", au dÃ©part, aux divers points de contrÃ´le et Ã l'arrivÃ©e, Ã l'appuie d'une Ã©quipe qui a fait ses preuves sur des courses rÃ©putÃ©s, la sociÃ©tÃ© LIVE TRAIL. (En cours de test sur le terrain avant validation dÃ©finitive)
pour + d'info:Â http://www.livetrail.net/

CrÃ©ation d'une "marche" caritativeÂ en partenariat et au profit de l'association INSEMEÂ http://www.inseme.org/

FAVORISÂ :

En 2014, sur les 2 Ã©preuves du challenge, **Jonathan COLOMBET** et **Aude DIET** s'Ã©taient imposÃ©s sur Tavignanu trail, 347 participants avaient Ã©tÃ© classÃ©s. Sur le Restonica Trail,c'est un coureur local **Lambert SANTELLI** qui avait remportÃ© l'Ã©preuveÂ ; chez les fÃ©minesÂ **Aline GRIMAUD** Â celle qui deviendra quelques mois plus tard, la championne du challenge 2015, qui s'est illustrÃ©e parmiÂ 187 rentrants.

Cette annÃ©e, sur le 69 km on peut noter la prÃ©sence de Benoit DE PREVILLE et Carlton ROWLANDS du team Vibram. Guillaume LE NORMAND en stage sur le GR20 est espÃ©rÃ©.

Sur le 33 Guillaume PERETTI, pointure local et dÃ©tenteur duÂ recordÂ de traversÃ© du GR20, en pleine prÃ©paration pour la TDS, sera au dÃ©part. Chez les fÃ©minines, on suivra avec attention l'affrontement entre les filles du challenge des trails de Provence, Laetitia DARDANELLI, tenante Â du titre etÂ Amandine FERRATO du team New Balance qui domine le challenge cette annÃ©e.

Â

INSCRIPTIONSÂ : A 3 semaines de la manifestation, les inscriptions vont bon train. L'organisation semble optimiste avec dÃ©jÃ plus de 60 participants supplÃ©mentaires par rapport Ã 2014. AssurÃ©ment, le Restonica Trail est en passe de devenir une rÃ©fÃ©rence dans le paysage du Trail, en atteste l'origine des inscrits, de tous les coins de l'hexagone, mais aussi une grosse dÃ©lÃ©gation en provenance de la RÃ©union et bien entendu le flot des coureurs locaux dont beaucoup s'inscriront au dernier moment.

Infos Restonica TrailÂ :Â http://www.restonicatrail.fr/

Infos ChallengeÂ : http://www.trailsdeprovence.fr/

DES CRIPTION DES PARCOURS EN DETAILÂ :

Le Restonica Trail, 69 KM.

Un dÃ©part nocturne, 5 heures, en musique etâ€¦

Â ... FumigÃ¨nes du centre ville, ambiance, ambianceâ€¦

DÃ¨s les premiers mÃ¨tres on entre de suite dans le vif du sujet.

HÃ© oui Ã§a monte trÃ¨s dur, 1400 de D+ pour seulement 7,5 Km, bienvenue en corse et bonne chanceâ€¦

Il faut veiller Ã ne pas Ãªtre trop euphorique et en garder sous la pÃ©dale en ne manquant pas d'admirer le somptueux panorama qui devient de plus en plus aÃ©rien.

A votre gauche la chaÃ®ne du MONTE ROTONDO 2622 m second sommet de corse vous tend les bras vous pouvez apercevoir dans l'ordre la LATTINICCIA, le CARDO, FILLICINA, I CIOTTI, et enfin l'imposant ROTONDO ourlÃ© de gros nÃ©vÃ©s.

DerriÃ¨re vous le vide se creuse et CORTE vu du ciel avec la mer au fond, Ã§a vaut le dÃ©placement.

Soyez attentifs afin deÂ pas louper une curiositÃ© gÃ©ologique surgit de nulle part l'arche du Scandulaghju.

Au dessous coule une riviÃ¨re, il s'agit du majestueux TAVIGNANU que vous aurez le loisir d'approcher.Â

Le ravito des bergeries des Padule vous fera le plus grand bien et Ã quelques encablures vous passerez enfin le col de BOCCA CANAGLIA 1790 m (ouf un peu de rÃ©pit).

Il faut compter presque deux heures pour faire Ã peine 7,5 km.

Une petite descente dans l'herbe rase et les cailloux vous mÃ¨ne rapidement aux bergeries de Cogna, de lÃ vous pourrez dÃ©contracter vos mollets sur une belle piste forestiÃ¨re s'Ã©talant nonchalamment sur 6 km.

En rejoignant la bergerie de BONNIACCE ayez une petite pensÃ©e devant la stÃ¨le dite du Â«Â perroquetÂ Â» pour les maquisards qui au cours de la seconde guerre mondiale ont prÃ©parÃ© d'ici la libÃ©ration du corse qui fut le premier dÃ©partement libÃ©rÃ© un an avant le dÃ©barquement de Normandie.Â

Une descente raide et trÃ¨s technique vous amÃ¨ne au km 16,5 au refuge de la SEGA 1100 m ou un ravito reconstituant vous attend.Â

Ce lieu Ã©tait autrefois un lieu d'exploitation du pin Lariciu destinÃ© entre autre Ã la confection des mats de navires.

Quel plaisir maintenant que de longer le Tavignanu Ã l'ombre des pins centenaires et en pouvant admirer deux cascades majestueuses et si rafraÃ®chissantes.Â

AprÃ¨s quelques km le chemin se redresse et en une succession de petits raidillons vous conduit sur les rives veloutÃ©es du lacs du NINU 1900 m peuplÃ© de truites, source du Tavignanu oÃ¹ paissent chevaux sauvages,

vaches et cochons.Â

Vous Ãªtes au km 28, sur le mythique GR20, faites le tour du lac, les jambes commencent Ã tirer, n'oubliez pas de bien vous hydrater et bien vous alimenter au ravito ou une base de vie avec la prÃ©sence d'un mÃ©decin et d'infirmiÃ¨res.

Vous allez parcourir pendant environ 7 km le Campotile vaste plateau herbeux pour rejoindre le refuge de MANGANU en passant devant la bergerie de VACCAJA haut lieu de macagne du temps du berger Jacquot LUCIANI.

Fini la plaisanterie, le juge de paix de cette course se profile, le Â«Â cruxÂ Â», le terrible col de BOCCA ALLE PORTE 2250 m point culminant du GR 20.

Une montÃ©e raide dans un univers minÃ©ral austÃ¨re et parsemÃ© de gros nÃ©vÃ©s, mÃ¨ne Ã une improbable brÃ¨che que vous situerez Ã l'oreille, encouragÃ© par les cris des bÃ©nÃ©voles.Â

Quelle rÃ©compense en haut, une vue en 360Â° avec en toile de fond les plus hauts sommets de l'Ã®le et les plus beaux lacs d'altitude CAPITELLU et MELU Ã vos pieds.

Il faudra nÃ©anmoins rester concentrÃ© car une longue descente hyper technique vous attends. Vous quittez le GR20 Ã Bocca SOGLIA , direction le lac du MELU et ensuite les bergerie des GRUTELLE ou vous attend un ravito indispensable, riche en calories (charcuterie corse, fromage, soupe, pÃ¢tes).

Ce ne sera pas un luxe vu l'Ã©tat de vos quadriceps et surtout au vu de ce qu'il reste Ã accomplir.

Vous Ãªtes dÃ©sormais au km 44 et les grosses difficultÃ©s sont derriÃ¨re vous.

Un chemin descendant vous conduit le long de la riviÃ¨re Restonica au km 50 ou vous allez aborder la derniÃ¨re difficultÃ© du jourÂ (hÃ© oui,il en restait encore uneÂ !).

Environ 800 m de dÃ©nivelÃ© pour 3 petits km vous conduisant au plateau d'ALZU haut lieu d'estive Cortenais et point d'orgue convivial de la course. Dans la montÃ©e,vous aurez le choix de suivre le chemin muletier ou de tracer droit dans la pente par les coupes autorisÃ©es et balisÃ©es.

L'ambiance du ravito est gÃ©niale de par l'accueil des bÃ©nÃ©voles, et des bergers. Attention c'est votre dernier point de ravitaillement.

Les kinÃ©s s'occuperons, pour ceux qui soufrent de crampes, de vos membres endoloris et vous repartirez heureux et requinquÃ©s pour les 14 derniers kilomÃ¨tres descendants en longeant la vallÃ©e du TAVIGNANU et ses gorges Ã©troites ou vous ne manquerez pas au passage de vous rafraÃ®chir aux fontaines Ã©difiÃ©es par les membres de l'association RESTONICA TRAIL.

Enfin Corte en vue, un petit dÃ©tour par la haute ville et sa citadelle et voilÃ l'arrivÃ©e tant mÃ©ritÃ©e.Â

AprÃ¨s un peu de rÃ©cup, place Ã la remise des prix, Ã la fÃªte et Ã la musique avec notre DJ.

Le Tavignanu Trail, 33 KM.

Un dÃ©part a l'aube, 6h30, en musique etâ€¦

Â Â ... fumigÃ¨nes du centre ville, ambiance, ambianceâ€¦

DÃ¨s les premiers mÃ¨tres on entre de suite dans le vif du sujet.

HÃ© oui Ã§a monte trÃ¨s dur, 1400 de D+ pour seulement 7,5 Km, bienvenue en corse et bonne chanceâ€¦

Il faut veiller Ã ne pas Ãªtre trop euphorique et en garder sous la pÃ©dale en ne manquant pas d'admirer le somptueux panorama qui devient de plus en plus aÃ©rien.

A votre gauche la chaÃ®ne du MONTE ROTONDO 2622 m second sommet de corse vous tend les bras vous pouvez apercevoir dans l'ordre la LATTINICCIA, le CARDO, FILLICINA, I CIOTTI, et enfin l'imposant ROTONDO ourlÃ© de gros nÃ©vÃ©s.

DerriÃ¨re vous le vide se creuse et CORTE vu du ciel avec la mer au fond, Ã§a vaut le dÃ©placement.

Soyez attentifs afin deÂ pas louper une curiositÃ© gÃ©ologique surgit de nulle part l'arche du Scandulaghju.

Au dessous coule une riviÃ¨re, il s'agit du majestueux TAVIGNANU que vous aurez le loisir d'approcher.Â

Le ravito des bergeries des Padule vous fera le plus grand bien et Ã quelques encablures vous passerez enfin le col de BOCCA CANAGLIA 1790 m (ouf un peu de rÃ©pit).

Il faut compter presque 1h30 pour faire Ã peine 7,5 km.

Une petite descente dans l'herbe rase et les cailloux vous mÃ¨ne rapidement aux bergeries de Cogna, de lÃ vous pourrez dÃ©contracter vos mollets sur une belle piste forestiÃ¨re s'Ã©talant nonchalamment sur 6 km.

En rejoignant la bergerie de BONNIACCE ayez une petite pensÃ©e devant la stÃ¨le dite du Â«Â perroquetÂ Â» pour les maquisards qui au cours de la seconde guerre mondiale ont prÃ©parÃ© d'ici la libÃ©ration du corse qui fut le premier dÃ©partement libÃ©rÃ© un an avant le dÃ©barquement de Normandie.Â

Une descente raide et trÃ¨s technique vous amÃ¨ne au refuge de la SEGA 1100 m ou un ravito reconstituant vous attend.Â

Ce lieu Ã©tait autrefois un lieu d'exploitation du pin laricio destinÃ© entre autre Ã la confection des mat
navires.

Puis montÃ©e sÃ¨che 700 m de D+ pour arriverÂ au plateau d'ALZU haut lieu d'estive Cortenais et point d'orgue convivial de la course.

L'ambiance du ravito est gÃ©niale de par l'accueil des bÃ©nÃ©voles, et des bergers. Attention c'est votre dernier point de ravitaillement.

Vous repartirez heureux et requinquÃ©s pour les 14 derniers kilomÃ¨tres descendants en longeant la vallÃ©e du TAVIGNANU et ses gorges Ã©troites ou vous ne manquerez pas au passage de vous rafraÃ®chir aux fontaines Ã©difiÃ©es par les membres de l'association RESTONICA TRAIL.

Enfin Corte en vue, un petit dÃ©tour par la haute ville et sa citadelle et voilÃ l'arrivÃ©e tant mÃ©ritÃ©e.Â

AprÃ¨s un peu de rÃ©cup, place Ã la remise des prix, Ã la fÃªte et Ã la musique avec notre DJ.

Texte et photosÂ : Association Restonica Trail


1039