11Ã©me Ã©dition du trail de NoÃ«l
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 7/11/2010 22:20:00

Pour cette 11Ã¨me Ã©dition le trail de NoÃ«l conserve la mÃªme formule que celle de lÊ¼an passÃ© :

La trace des Lutins, une course de 15 kms en individuel exclusivement, et le Trail de NoÃ«l, en Ã©quipe de 2 coureurs ou en individuel sur une distance de 26 kms. Cette annÃ©e les 2 parcours seront nouveaux et dans le sens inverse de lÊ¼an dernier.

Â«La trace des LutinsÂ» est un vrai trail court, technique, avec une grande partie sur monotrace. Il conviendra autant aux adeptes du Â«sprintÂ» quÊ¼Ã celles et ceux qui voudront sÊ¼essayer au Trail.

Le Â«Trail de NoÃ«lÂ» sera plus exigeant avec ses 1500m de dÃ©nivelÃ©. Pour ceux qui le courront en Ã©quipe il faudra bien gÃ©rer les efforts pour passer la ligne dÊ¼arrivÃ©e ensemble.
Il pourra aussi se courir en individuel, mais emmener une Ã©quipe au bout reste un grand souvenir chez tous les coureurs.
Le dÃ©part des deux parcours sera commun et se fera Ã 9H00 du centre ville dÊ¼Ollioules. A peine le dÃ©part donnÃ© et la traversÃ©e du village effectuÃ©e, le chemin encore bitumÃ© sÊ¼Ã©lÃ¨vera assez nettement pour vous emmener sur les hauteurs de Chateauvallon. Pour Ã©viter les bouchons de lÊ¼an passÃ©, la route sera prolongÃ©e par une large piste dÊ¼environ 1km pour vous conduire Ã un sentier et Ã lÊ¼Oppidum, premier site habitÃ© dÊ¼Ollioules, avec sa vue imprenable sur la baie de Sanary. Ensuite, direction le Broussan par un sentier en balcon dominant les gorges du Destel et les ruines du chÃ¢teau dÊ¼Evenos construit au 10Ã¨me siÃ¨cle. Au bout de ce sentier sÊ¼Ã©levant par un vallon pierreux, Â«La trace des lutinsÂ» se dirigera sur le plateau du Croupatier, et le seul ravitaillement prÃ©vu sur ce parcours. Puis, aprÃ¨s le col du TÃ©lÃ©graphe oÃ¹, si le temps le permet, la vue est exceptionnelle, une descente dÊ¼enfer vous conduira vers la Reppe et le village. Encore quelques mÃ¨tres de grimpette dans les ruelles dÊ¼Ollioules et ce sera lÊ¼arrivÃ©e auÂ gymnase oÃ¹ un petit ravitaillement, des douches, et un repas complet chaud vous attendront.
Quant aux coureurs du grand parcours, arrivÃ©s au Broussan, ils continueront en direction du col de Garde oÃ¹ se trouvera le premier ravitaillement, pour ensuite grimper au sommet du mont Caume point culminant de la course avec ses 800 m. De lÃ , il faudra admirer le paysage Ã 180Â° de Cassis aux Ã®les dÊ¼HyÃ¨res, avant dÊ¼attaquer une descente technique vers le village du Revest. Un peu de calme pour retrouver le panoramique du baou des 4 Aures oÃ¹ un deuxiÃ¨me ravitaillement, quÊ¼il ne faudra pas nÃ©gliger, vous attendra. Car de suite une remontÃ©e sÃ©vÃ¨re vous permettra de revenir sur le plateau du Croupatier, puis le col du

tÃ©lÃ©graphe oÃ¹ vous retrouverez le tracÃ© commun des deux parcours.