Trail du Cousson : le programme !

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 10/10/2012 7:40:00

AprÃ¨s avoir fait peau neuve et renouÃ© avec le succÃ¨s en 2011, le Trail du Cousson, rebaptisÃ© "les routes du temps", s'apprÃªte Ã vivre sa 5Ã¨me Ã©dition ce week-end Ã Digne-les-Bains (04).
FidÃ¨le Ã son habitude, l'association Athl'Ã©thique a rÃ©servÃ© quelques nouveautÃ©s aux 500 coureurs attendus sur les 4 parcours tracÃ©s au coeur des dÃ©cors magnifiques de la RÃ©serve Naturelle GÃ©ologique de Haute Provence. La principale sera la crÃ©ation cette annÃ©e du "DÃ©fi Vertical du Cousson", ascension sÃ¨che du sommet du Cousson (900m+) en contre-la-montre individuel qui ouvra les festivitÃ©s du week-end samedi aprÃ¨s-midi et tiendra lieu de finale du challenge national et rÃ©gional PACA Tecnica Vertical Race. Le parcours "Experts", maintenant une distance de 44km pour 2200m+ se voit Ã©galement dotÃ© d'un nouveau tracÃ©, toujours aussi aÃ©rien avec des panoramas Ã couper le souffle sur les sommet alpins et provenÃ§aux.

Programme sportif du week-end :

- DÃ©fi Vertical du Cousson : samedi Ã partir de 14h (dÃ©parts en contre-la-montre)
5.8 km pour 900m+, dÃ©part du vallon des Sources et arrivÃ©e au sommet du Cousson

- Trail "Experts" : dimanche Ã 9h
44 km pour 2200m+
Un parcours aÃ©rien Ã la mesure des paysages magnifiques de la RÃ©serve Naturelle GÃ©ologique de Haute Provence Ã travers forets prÃ©-alpines, alpages, crÃªtes et "terres noires".

- Trail "InitiÃ©s" : dÃ©part dimanche Ã 10h
18 km pour 1000m+
Parcours dessinÃ© autour du massif du Cousson avec ascension au sommet pour un panorama Ã couper le souffle

- Trail "DÃ©couverte" : dÃ©part dimanche Ã 10h
10 km pour 450m+
Parcours en sous-bois pour une dÃ©couverte de la course nature

- RandonnÃ©e guidÃ©e "sur les traces de St Pancrace" : dÃ©part dimanche Ã 10h
10 km pour dÃ©couvrir le patrimoine naturel gÃ©ologique d'un des plus beau site de la RÃ©serve GÃ©ologique

- Courses enfants gratuites : dÃ©parts dimanche Ã partir de 14h30
Pour les enfants de 7 Ã 14 ans. GoÃ»ter BIO offert Ã l'arrivÃ©e

Les Extras :
- Hoka Test Tour : samedi aprÃ¨s-midi
Testez gratuitement sur le terrain les chaussures de la marque

- ConfÃ©rence sport/santÃ© : samedi Ã 18h30 (entrÃ©e libre et gratuite)
ThÃ©matique : "sports d'endurance, un ventre Ã tout Ã©preuve ?"

Et bien sÃ»r comme chaque annÃ©e une ambiance conviviale, des ravitaillements BIO faisant la part belle aux spÃ©cialitÃ©s des Alpes de Haute Provence : jus de pommes , pÃ¢te d'amandes, pÃ¢tes de fruits, biÃ¨re du Haut Verdon, des cadeaux d'accueil et rÃ©compenses issus de l'artisanat local...

Infos sur www.trailducousson.frÂ Â Â Â

crÃ©dit photo :Â Â© DROZ Photography

