Speed Limaces & Trail des Limaces puissance 3 !!!
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 12/2/2013 17:50:36

AprÃ¨s deux Ã©ditions au succÃ¨s non dÃ©menti, les Limaces sont de retourÂ ! Speed Limaces et le Trail des Limaces reviennent en effet le samedi 25 mai prochain Ã Blausasc (Ã 15 mn au nord de Nice).

JuchÃ© dans un Ã©crin de verdure, le village qui les accueille est entourÃ© d'une magnifique forÃªt domaniale composÃ©e de pinÃ¨des et marnes grises. De quoi proposer aux participants des tracÃ©s de toute beautÃ©â€¦

La particularitÃ© technique de ces derniers est d'enchainer sur des sentiers en corniche des portions assez roulantes, voire rapides, avec des ascensions Ã trÃ¨s fortes verticalitÃ©s. De vÃ©ritables murs pour certaines, le jour de la course des cordes y seront mÃªme installÃ©es afin de faciliter la montÃ©e. D'un point de vue technique, si quelques descentes peuvent Ãªtre qualifiÃ©es de bucoliques, d'autres sont en revanches assez engagÃ©es et nÃ©cessite une grande attention.

Le final des Trails empruntera en sens inverse une partie de la descente VTT du village, la dÃ©sormais cÃ©lÃ¨bre Â«Â Ding, Dingue, DownÂ Â», qui ce jour lÃ pourra aisÃ©ment Ãªtre rebaptisÃ©e Â«Â Ding, Dingue, UpÂ Â»Â !

Toujours organisÃ©e par l'association la Blausascoise et la municipalitÃ© de Blausasc de Monsieur Michel Lottier, l'Ã©vÃ¨nement sera une nouvelle fois agrÃ©mentÃ©e de nouveautÃ©s cette annÃ©e.

Plusieurs Ã©preuves sont toujours au programme, mais avec quelques Ã©volutions. Speed Limaces, course mixte route/piste de 8 km (en deux tours de 4) pour 120m de dÃ©nivelÃ©, tracÃ©e par Magali Reymonenq, championne de France 2010 de 100km, proposera une lÃ©gÃ¨re variante de son ancien parcours.

Le Mini-trail des Limaces et le Trail des Limaces, tracÃ©s par StÃ©phane Giordanengo (vainqueur du challenge nature 06 en 2007, 2010 et 2011, de l'ascension pÃ©destre du col de la Bonette en 2007â€¦), sont eux totalement renouvelÃ©s. Le grand trail passe Ã un format de 25 km pour 1 100m de dÃ©nivelÃ©, le petit Ã 15 km pour 560m de dÃ©nivelÃ©. Ce dernier est une version allÃ©gÃ©e du long, il emprunte le mÃªme dÃ©part et la mÃªme arrivÃ©e, et Ã©vite juste une boucle de 10 km propre Ã son ainÃ©.

Une rando-nature se dÃ©roulera sur le parcours du Mini-Trail, et Chibi-Limaces, les courses rÃ©servÃ©es aux enfants (900m pour les Ã©coles d'athlÃ©tismes et poussins, 1Â 800m pour les benjamins et minimes) permettront aux plus jeunes de prendre part Ã cette liesse sportive.

Les trails sont courus en semi-autosuffisance. Un seul ravitaillement en eau sera disposÃ© Ã mi-course, les participants devront donc prÃ©voir suffisamment de liquide pour gÃ©rer leur Ã©preuve.Â

Speed Limaces et le Mini-Trail compteront une fois de plus pour le challenge du Pays des Paillons.

Le Mini-Trail et le Trail compteront comme en 2012 respectivement pour le challenge dÃ©couverte et pour le challenge nature du Challenge Trail Nature 06 chapeautÃ© par le Conseil gÃ©nÃ©ral des Alpes-Maritimes, ainsi que pour le Challenge Spiridon CÃ´te d'Azur.

Un euros par inscriptions sera reversÃ© Ã l'association Â«Â LudimaneÂ Â» dont le but est d'aider la famille d'une fillette atteinte d'une leucÃ©mie.

Les 3 premiers de chaque catÃ©gorie seront rÃ©compensÃ©s par des paniers garnis. Un cadeau souvenir sera offert aux participants inscrits avant le 1er mai 2013. AprÃ¨s la remise des prix, un repas clÃ´turant la journÃ©e est au programme. Il sera ouvert aux accompagnateurs des coureurs.

Informations et inscriptions : http://speedlimaces.over-blog.com/

Â

