COURIR A VIENNE 2018

» ROAD BOOK 14 km des Balmes Viennoises

Départ du Gymnase du Collège de l'Isle. 1,2 km d'échauffement dans les rues de la ville avant de rentrer dans le vif du sujet.
Et oui, vous êtes au pied de la grosse difficulté du parcours : **la montée des pendus** (1,3 km et 230 m de D+) qui vous emmène sur le plateau.
Vous pourrez vous reprendre avec 800 m sur une petite route avant de bifurquer à gauche et de rentrer dans le bois des Dimes. Petite descente sur 300 m qui vous conduit sur un sentier agréable mais qui peut être boueux, sur 600 m. Vous tournez à droite pour une petite montée dans une coupe du bois jusqu'au **carrefour de Mépée** (km 4,5).
Traversée du carrefour avant de redescendre sur une route pendant 100 m, virage sur la gauche dans un chemin légèrement descendant, traversée de rivière, remontée régulière dans un chemin souvent boueux jusqu'au Télégraphe (km 6).

» PETIT RAVITO en eau

Vous vous trouvez maintenant sur un large chemin que vous empruntez sur 650 m. Bifurquez à gauche (km 6,5) sur un chemin en légère montée au début puis descente dans la forêt jusqu'à rejoindre un sentier (bifurcation des 2 parcours au km 7,2).
Pour le petit parcours vous tournez à droite continuez sur ce large chemin qui vous emmène jusqu'à **la Balme** (km 8,7).

» GROS RAVITO

A la Balme, vous repartez sur la route sur votre gauche pendant 200m avant de prendre le chemin sur votre gauche. Si vous prenez le temps de lever les yeux vous pouvez voir la colline en face à votre gauche où vous serez bientôt !!!
Traversée de route (km 9,4) pour emprunter un monotrace qui vous emmène à **Lantillon** où les 2 parcours se rejoignent pour un même final.
Vous poursuivez sur votre gauche un chemin légèrement montant. Arrivés près d'une villa (km 9,9), vous rentrez dans le bois sur votre droite pour un petit slalom entre les arbres puis longez une terre cultivée pour arriver au pied d'un talus. Aidez-vous de la corde pour le franchir.

» PETIT RAVITO en eau

Traversée de route pour filer sur le chemin en face de vous en légère descente, vous continuez jusqu'au bas du chemin puis vous prenez immédiatement à gauche le sentier qui descend vers le **ruisseau de Malacombe** après une bonne descente de 300 m suivie de la dernière difficulté (400 m, D+ 60m).
Vous rejoindrez la route (km 11) puis vous emprunterez un sentier sur la gauche qui rejoint la **montée des pendus**.
Attention ! Avec la fatigue cette descente peut être difficile.
Vous reviendrez au stade et terminerez par un tour de piste. Vous en avez fini de ce parcours exigeant de 14 km pour 450 m D+ !!! BRAVO !!!

CLUB Léo LAGRANGE Vienne

» Courir à Vienne