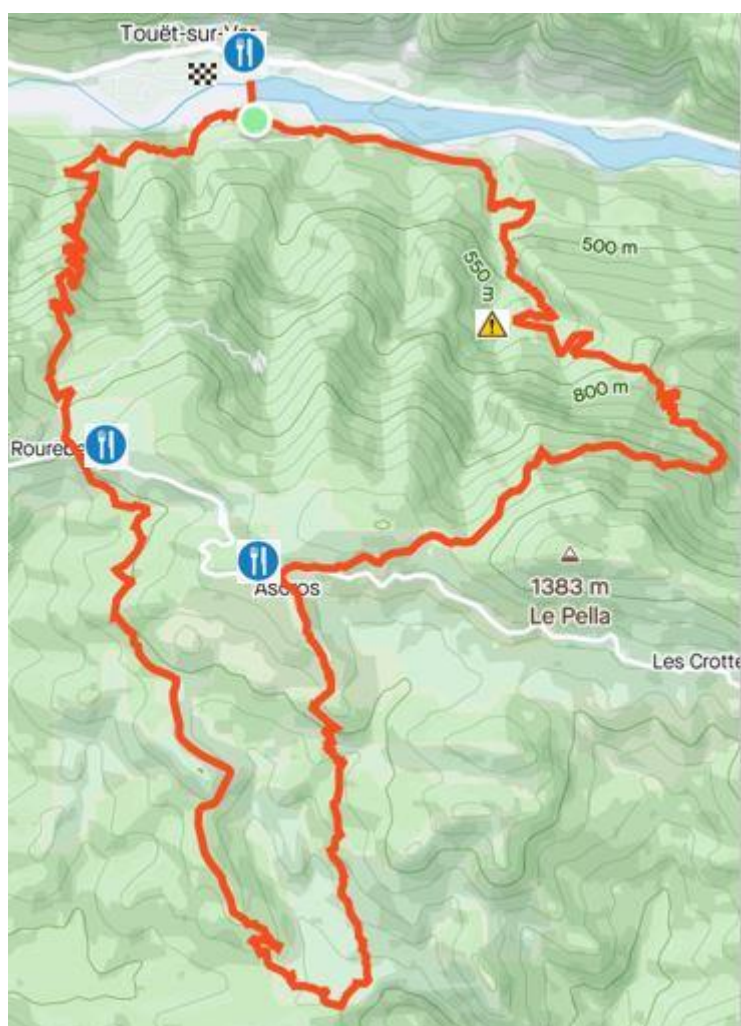


## Fiche parcours : Trail court (22 km 1250 m de D+ )

### Carte du parcours :



### Profil altimétrique :



Distance : 21,7 km  
Ascension : 1250 m  
Descente : 1250 m  
Point le plus bas : 320 m  
Point le plus haut : 1205 m

## **Légende :**



: Départ de la course



: Ravitaillement liquide et solide



: Zone de vigilance

## **Détails du parcours :**

Notre Trail court est un parcours sportif chronométré de 21,7 km pour 1250m de dénivelé au départ du stade de Touët sur Var.

Ce parcours se définit en 5 parties :

Partie 1 : départ du stade de foot de Touët sur Var, traverser le pont et passer devant le centre équestre. Ascension en majorité par un sentier naturel jusqu'à la baisse de Rourebel ( 5km 700m D+)

**Ravitaillement** : Baisse de Rourebel (1040m)

Partie 2 : Partie plate sur 3 km par un petit sentier naturel avant de rejoindre un sentier carrossable qui descend jusqu'à la balise numéro 104

Partie 3 : A la balise numéro 103 remonter par la Vé scuosa (sentier naturel) jusqu'à Ascros

**Ravitaillement** : Ascros (1100m)

Partie 4 : Traverser le village, passer par la baisse d'Ascros (1205m)

Partie 5 : Redescendre en direction de Touët sur Var par un sentier naturel Balisé, zone de vigilance au kilomètre 16, corniches étroites.

## **Signaleurs :**

Partie 1 : 2 signaleur Balise 30 et 31 (En commun avec la course nature)

Partie 2 : 2 Signaleurs Balise 314 et 104

Partie 4: 1 Signaleur baisse d'Ascros

Partie 5 : 1 signaleur, zone de vigilance kilomètre 16

## **Autres informations :**

Le parcours alterne entre sentiers carrossables et sentier pédestres, il ne traverse que très peu de routes goudronnées hors mis : le départ sur 200m, la Baisse de Rourebel (route à traverser ), Village d'Ascros sur 200m , et l'arrivé sur 1,5 km.

De plus, la quasi-totalité de l'itinéraire proposé suit des sentiers balisés PR (petite randonnée) avec un balisage jaune et un fléchage fréquent. Avec les signaleurs disposés stratégiquement et un fléchage détaillé nous mettront en œuvre toutes les mesures possibles pour le bon déroulement de la course.

Enfin, les ravitaillements sont situés à la baisse de Rourebel et à l'entrée du village d'Ascros (Croix ), il sont accessibles en voiture et sont disposés à la fin des deux grosses ascensions de l'épreuve. Cela permettra aux coureurs de se repérer facilement dans leur course.