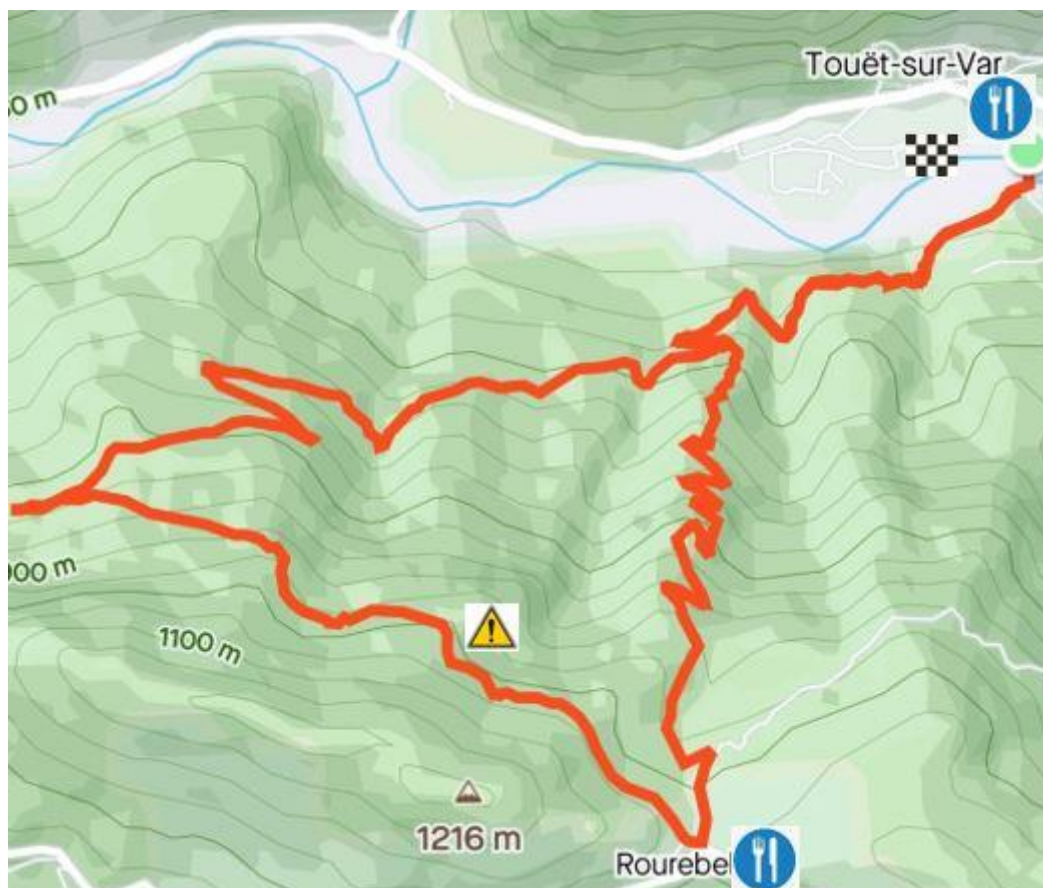


## Fiche Parcours : Course nature 12km 730m D+

### Carte du parcours :



### Profil Altimétrique :



## **Légende :**



: Départ de la course



: Ravitaillement liquide et solide



: Zone de vigilance

## **Détails du parcours :**

Notre course nature est un parcours sportif chronométré de 12km pour 730m de dénivelé au départ du stade de Touët sur Var.

Le parcours est définie en 3 parties caractéristiques :

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 : Descente technique par des sentiers single en corniche étroite jusqu'à la balise numéro 34. Zone de vigilance avec un signaleur sur place pour avertir les coureurs. (3km)

Partie 3 : Sentier carrossable jusqu'à la balise 33 et retour vers l'arrivé par un sentier naturel. (4km)

**Arrivé et ravitaillement** : Sortie du pont de Touët sur Var

## **Signaleurs :**

Partie 1 : 2 signaleurs Balise 30 et 31 (Commun avec le Parcours trail court)

Partie 2 : 1 signaleur zone de Vigilance

Partie 3 : 2 signaleurs Balise 33 et 32

## **Autres informations :**

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

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, le ravitaillement est situé à la baisse de Rourebel , il est accessible en voiture et constitue la fin de l'ascension principale du parcours. Cela permettra aux coureurs de se repérer facilement dans leur course.