

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 8/7/2015 8:30:00

Le 11 juillet prochain, le challenge des Trails de Provence fera étape en Haute Corse pour la 6^e édition du Restonica Trail ou 4 parcours sont proposés.

Comme en 2014, 2 épreuves ont été retenues au calendrier du challenge des Trails de Provence:

Le Restonica Trail (69 km, 5000 D+), 7^e manche en trail long.

Le Tavignanu Trail, (33 km, 2500D+), 11^e manche en trail court.

Ce ne sont certainement pas les épreuves les plus faciles d'accès pour les challengers, mais quelle beauté, quels parcours !!! Et l'association RESTONICA TRAIL se détermine pour permettre aux challengers et aux autres continentaux de venir découvrir les hautes cimes cortenaises. Ainsi, des tarifs préférentiels sont proposés pour permettre une traversée et un séjour dans les meilleures conditions. Par ailleurs, ce même week-end, 2 autres épreuves sont organisées en marge du challenge,

L'Ultra Trail di Corsica (110 km, 8000D+) , avec départ le samedi,

L'Andata (une marche de 8km).

LES NOUVEAUTÉS 2015:

Récompenses : Les 10 premiers du classement « scratch » et les 3 premiers de chaque catégorie représentée et ce pour les trois courses. De plus, dans la mesure du possible, chaque concurrent qui terminera

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Le Restonica Trail 69 km se verra récompensé par un cadeau « Spécial Finisher ».

Suivi coureurs : Pour améliorer la sécurité, l'acquisition, et le confort de suivi pour la famille et les amis, utilisation d'un système électronique connecté pour badger les dossards "puces", au départ, aux divers points de contrôle et à l'arrivée, à l'appui d'une équipe qui a fait ses preuves sur des courses réputées, la société LIVE TRAIL. (En cours de test sur le terrain avant validation définitive)
pour + d'info : <http://www.livetrail.net/>

Création d'une "marche" caritative en partenariat et au profit de l'association INSEME <http://www.inseme.org/>

FAVORIS :

En 2014, sur les 2 épreuves du challenge, **Jonathan COLOMBET** et **Aude DIET** s'étaient imposés sur Tavignanu trail, 347 participants avaient été classés. Sur le Restonica Trail, c'est un coureur local **Lambert SANTELLI** qui avait remporté l'épreuve ; chez les féminines **Aline GRIMAUD** à celle qui deviendra quelques mois plus tard, la championne du challenge 2015, qui s'est illustrée parmi 187 rentrants.

Cette année, sur le 69 km on peut noter la présence de Benoit DE PREVILLE et Carlton ROWLANDS du team Vibram. Guillaume LE NORMAND en stage sur le GR20 est espéré.

Sur le 33 Guillaume PERETTI, pointure local et détenteur du record de traversée du GR20, en pleine préparation pour la TDS, sera au départ. Chez les féminines, on suivra avec attention l'affrontement entre les filles du challenge des trails de Provence, Laetitia DARDANELLI, tenante du titre et Amandine FERRATO du team New Balance qui domine le challenge cette année.

À

INSCRIPTIONS : A 3 semaines de la manifestation, les inscriptions vont bon train. L'organisation semble optimiste avec déjà plus de 60 participants supplémentaires par rapport à 2014. Assurément, le Restonica Trail est en passe de devenir une référence dans le paysage du Trail, en atteste l'origine des inscrits, de tous les coins de l'hexagone, mais aussi une grosse affluente en provenance de la Réunion et bien entendu le flot des coureurs locaux dont beaucoup s'inscriront au dernier moment.

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Infos Restonica Trail : <http://www.restonicatrail.fr/>

Infos Challenge : <http://www.trailsdeprovence.fr/>

DESCRIPTION DES PARCOURS EN DETAIL :

Le Restonica Trail, 69 KM.

Un départ nocturne, 5 heures, en musique et€!

À ... Fumigées du centre ville, ambiance, ambiance€!

Dès les premiers mètres on entre de suite dans le vif du sujet.

Hé oui ça monte très dur, 1400 de D+ pour seulement 7,5 Km, bienvenue en corse et bonne chance€!

Il faut veiller à ne pas être trop euphorique et en garder sous la cadale en ne manquant pas d'admirer le somptueux panorama qui devient de plus en plus aérien.

A votre gauche la chaîne du MONTE ROTONDO 2622 m second sommet de corse vous tend les bras vous pouvez apercevoir dans l'ordre la LATTINICCIA, le CARDO, FILLICINA, I CIOTTI, et enfin l'imposant ROTONDO ourlé de gros nuages.

Derrière vous le vide se creuse et CORTE vu du ciel avec la mer au fond, ça vaut le déplacement.

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Soyez attentifs afin de ne pas louper une curiosité géologique qui surgit de nulle part l'arche du Scandulaghju.

Au dessous coule une rivière, il s'agit du majestueux TAVIGNANU que vous aurez le loisir d'approcher.

Le ravito des bergeries des Padule vous fera le plus grand bien et à quelques encablures vous passerez enfin le col de BOCCA CANAGLIA 1790 m (ouf un peu de répit).

Il faut compter presque deux heures pour faire à peine 7,5 km.

Une petite descente dans l'herbe rase et les cailloux vous mène rapidement aux bergeries de Cogna, de là vous pourrez détacher vos mollets sur une belle piste forestière s'étalant nonchalamment sur 6 km.

En rejoignant la bergerie de BONNIACCE ayez une petite pensée devant la stèle dite du « perroquet » pour les maquisards qui au cours de la seconde guerre mondiale ont préparé d'ici la libération du corse qui fut le premier département libéré un an avant le débarquement de Normandie.

Une descente raide et très technique vous amène au km 16,5 au refuge de la SEGA 1100 m ou un ravito reconstituant vous attend.

Ce lieu était autrefois un lieu d'exploitation du pin Lariciu destiné entre autre à la confection des mats de navires.

Quel plaisir maintenant que de longer le Tavignanu à l'ombre des pins centenaires et en pouvant admirer deux cascades majestueuses et si rafraîchissantes.

Après quelques km le chemin se redresse et en une succession de petits raidillons vous conduit sur les rives veloutées du lacs du NINU 1900 m peuplé de truites, source du Tavignanu où paissent chevaux sauvages,

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

vaches et cochons.Â

Vous Ãªtes au km 28, sur le mythique GR20, faites le tour du lac, les jambes commencent Ã tirer, n'oubliez pas de bien vous hydrater et bien vous alimenter au ravito ou une base de vie avec la prÃ©sence d'un mÃ©decin et d'infirmiÃ¨res.

Vous allez parcourir pendant environ 7 km le Campotile vaste plateau herbeux pour rejoindre le refuge de MANGANU en passant devant la bergerie de VACCAJA haut lieu de macagne du temps du berger Jacquot LUCIANI.

Fini la plaisanterie, le juge de paix de cette course se profile, le «Â cruxÂ Â», le terrible col de BOCCA ALLE PORTE 2250 m point culminant du GR 20.

Une montÃ©e raide dans un univers minÃ©ral austÃ¨re et parsemÃ© de gros nÃ©vÃ©s, mÃªne Ã une improbable brÃ©che que vous situerez Ã l'oreille, encouragÃ© par les cris des bÃ©nÃ©voles.Â

Quelle rÃ©compense en haut, une vue en 360Â° avec en toile de fond les plus hauts sommets de l'Ã®le et les plus beaux lacs d'altitude CAPITELLU et MELU Ã vos pieds.

Il faudra nÃ©anmoins rester concentrÃ© car une longue descente hyper technique vous attends. Vous quittez le GR20 Ã Bocca SOGLIA , direction le lac du MELU et ensuite les bergerie des GRUTELLE ou vous attend un ravito indispensable, riche en calories (charcuterie corse, fromage, soupe, pÃ¢tes).

Ce ne sera pas un luxe vu l'Ã©tat de vos quadriceps et surtout au vu de ce qu'il reste Ã accomplir.

Vous Ãªtes dÃ©sormais au km 44 et les grosses difficultÃ©s sont derriÃ¨re vous.

Un chemin descendant vous conduit le long de la riviÃ¨re Restonica au km 50 ou vous allez aborder la derniÃ¨re difficultÃ© du jourÂ (hÃ© oui, il en restait encore uneÂ !).

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Environ 800 m de dénivellation pour 3 petits km vous conduisant au plateau d'ALZU haut lieu d'estive Cortenais et point d'orgue convivial de la course. Dans la montée, vous aurez le choix de suivre le chemin muletier ou de tracer droit dans la pente par les coupes autorisées et balisées.

L'ambiance du ravito est géniale de par l'accueil des bénévoles, et des bergers. Attention c'est votre dernier point de ravitaillement.

Les kinés s'occuperont, pour ceux qui souffrent de crampes, de vos membres endoloris et vous repartirez heureux et requinqués pour les 14 derniers kilomètres descendants en longeant la vallée du TAVIGNANU et ses gorges étroites ou vous ne manquerez pas au passage de vous rafraîchir aux fontaines édifiées par les membres de l'association RESTONICA TRAIL.

Enfin Corte en vue, un petit détour par la haute ville et sa citadelle et voilà l'arrivée tant méritée.

Après un peu de récup, place à la remise des prix, à la fête et à la musique avec notre DJ.

Le Tavignanu Trail, 33 KM.

Un départ à l'aube, 6h30, en musique et en

À ... fumigènes du centre ville, ambiance, ambiance!

Dès les premiers mètres on entre de suite dans le vif du sujet.

Hé oui ça monte très dur, 1400 de D+ pour seulement 7,5 Km, bienvenue en Corse et bonne chance!

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Il faut veiller à ne pas être trop euphorique et en garder sous la poignée en ne manquant pas d'admirer le somptueux panorama qui devient de plus en plus aérien.

A votre gauche la chaîne du MONTE ROTONDO 2622 m second sommet de Corse vous tend les bras vous pouvez apercevoir dans l'ordre la LATTINICCIA, le CARDO, FILLICINA, I CIOTTI, et enfin l'imposant ROTONDO ourlé de gros névés.

Derrière vous le vide se creuse et CORTE vu du ciel avec la mer au fond, ça vaut le déplacement.

Soyez attentifs afin de ne pas louper une curiosité géologique surgit de nulle part l'arche du Scandulaghju.

Au dessous coule une rivière, il s'agit du majestueux TAVIGNANU que vous aurez le loisir d'approcher.

Le ravito des bergeries des Padule vous fera le plus grand bien et à quelques encablures vous passerez enfin le col de BOCCA CANAGLIA 1790 m (ouf un peu de rûpit).

Il faut compter presque 1h30 pour faire à peine 7,5 km.

Une petite descente dans l'herbe rase et les cailloux vous mène rapidement aux bergeries de Cogna, de là vous pourrez décrocher vos mollets sur une belle piste forestière s'étalant nonchalamment sur 6 km.

En rejoignant la bergerie de BONNIACCE ayez une petite pensée devant la stèle dite du « perroquet » pour les maquisards qui au cours de la seconde guerre mondiale ont préparé d'ici la libération de Corse qui fut le premier département libéré un an avant le débarquement de Normandie.

Une descente raide et très technique vous amène au refuge de la SEGA 1100 m ou un ravito reconstituant vous attend.

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

Celle-ci a été autrefois un lieu d'exploitation du bois destiné entre autre à la construction des matras et navires.

Puis remontez à 700 m de D+ pour arriver au plateau d'ALZU haut lieu d'estive Cortenais et point d'orgue convivial de la course.

L'ambiance du ravito est géniale de par l'accueil des bénévoles, et des bergers. Attention c'est votre dernier point de ravitaillement.

Vous repartirez heureux et requinqués pour les 14 derniers kilomètres descendants en longeant la vallée du TAVIGNANU et ses gorges étroites ou vous ne manquerez pas au passage de vous rafraîchir aux fontaines édifiées par les membres de l'association RESTONICA TRAIL.

Enfin Corte en vue, un petit détour par la haute ville et sa citadelle et voilà l'arrivée tant méritée.

Après un peu de récup, place à la remise des prix, à la fête et à la musique avec notre DJ.

Texte et photos : Association Restonica Trail

Le challenge des Trails de Provence fait étape en Haute Corse !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11102>

