Le trail de Beaume de Venise prochaine Ã©tape du Challenge des Trails de Provence

BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 6/9/2016 12:21:39

Le challenge 2017 tire Ã sa fin, il reste encoreÂ 3 journÃ©es avec 3 trails courts et 2 Trails Longs.

Christian LAFONT, prÃ©sident de l'association Combes et CrÃªtes prÃ©sente Le Trail de Beaume de Venise, c'est le samedi 10 septembre, c'est dans le Vaucluse et c'est l'antÃ©pÃ©nultiÃ¨me manche de Trail Court.

Le TRAIL au coeur du massif des Dentelles de Montmirail ! La Montagne Remarquable.

Le Challenge des Trails de Provence quitte les Alpes pour se rendre dans le Nord du Contat Venaissin, Ã BEAUMES de VENISE, situÃ© au pied du Massid des Dentelles de Montmirail, Massif hors du commun au Nord du Vaucluse, un lieu privilÃ©giÃ© pour l'escalade et la randonnÃ©e pÃ©destre, avec ses barriÃ¨res rocheuses qui se dressent telles des sentinelles, dominant la plaine du Comtat Venaissin.

Un trail dans le massif des Dentelles de Montmirail s'est foulÃ©e un terroir gÃ©ologique unique en son genre, le Trias. Sur les terrasses ou bancau, l'Olivier et le Muscat sont rois ; terres disputÃ©es par un gentilhomme du trail , Guillaume LENORMAND accompagnÃ© de som ami Andy Symonds et les coureurs de l'association Combes et CrÃªtes.

DÃ©fi sportif, mais aussi dÃ©couverte d'une nature gÃ©nÃ©reuse et riche de ses paysages uniques aux multiples points de vue rythmant le parcours d'un bout Ã l'autre.

Deux parcours trÃ¨s exigeant, chemins forestiers, sentiers et singles trÃ¨s techniques, qui nÃ©cessitent une prÃ©paration du type cross long . Il faudra tenir compte de la mÃ©tÃ©o en cet aprÃ¨s midi de septembre, mÃªme s'il ne fait que 28 Ã 30 degrÃ©.

Cette 9eme Ã©dition garde son format de 30km environ avec 1800 D+ pour le Trail et de 15 km env. avec 600 m D+ pour la course nature , la DentelliÃ¨re. La rÃ©elle difficultÃ© du parcours c'est la succession de tronÃ§ons

techniques pour passer les barriÃ¨res minÃ©rales, les Dentelles. Et nous ajoutons pour la sÃ©curitÃ© de tous des barriÃ¨res horaires: une aprÃ¨s LAFARE aux GaliniÃ¨res qui a pour but de faciliter le retour des plus Ã©prouvÃ©s par un coupe circuit , une 2eme au Pontillard pour Ã©viter l'Ã©puisement dans les derniers sommets ,avec un coupe circuit pour rallier Beaumes de Venise. Nous rappelons le temps limite de 6h00 pour boucler le pÃ©riple.

Le parcours: Ã partir de Beaumes-de Venise, vous traverserez le massif des Dentelles du Sud au Nord. Le dÃ©part Ã 14 h00 risque de compliquer la tÃ¢che si la chaleur est de mise; il faudra gÃ©rer son rythme, savoir se protÃ©ger et surtout boire rÃ©guliÃ¨rement.

AprÃ¨s 1,5 km , le temps que le peloton s'Ã©tire, Ã N.D. D'Aubune, la premÃ¨re grosse difficultÃ© avec la rude montÃ©e de l'oppidum de Courens. Ensuite descente dans le vallat de Durban en longeant le Lauchun. Vient une piste sur le piÃ©mont Sud de la Dentelle de Montmirail avec vue sur Mon RÃªve et Coyeux et la seconde partie du parcours qui se dessine Ã l'horizon proche, le Ventoux en toile de fond. Le passage de la BrÃªche de la Salle Ã Manger fait dÃ©couvrir la beautÃ© minÃ©rale du site etl'ensemble du massif. Passage derriÃ¨re la Dent Hadamart et la Montmirail pour longer le nord du Grand Montmirail, rester au dessus du Pas de la ChÃªvre pour aller direction col d'Alsau et au nord des Dentelles Sarrazines par la brÃªche du Grand Rocher Ã escalader. Autre paysage avec les Florets en se faufilant le long de la face Nord des Sarrasines , en restant au dessus du col du Cayron pour remonter vers la Pousterle.

Vous ne prendrez pas le passage qui mÃªne au Sud. Il faudra virer Ã gauche sous les Sarrasines et rester parallÃ¨le en suivant un single Ã travers buis et chÃªnes, plutÃ´t descendant malgrÃ© les bosses successives Ã passer , et mÃªme un couloir de blocs granitiques qui demandera prudence. Ce tracÃ© mi sauvage amÃ¨ne au pied de Fenouillet et de Cassan. Alors vient un passage roulant Ã faible dÃ©nivelÃ© qui travesera un bois pour sortir Ã proximitÃ© du Rocher St Chistophe. Nous le contournons avant de descendre sur la Cascade. Nouvelle partie montante pour rejoindre le tracÃ© de la DentelliÃ¨re au niveau de Pied Loubaud et rallier LAFARE en traversant la Salette au sec cette fois-ci.

Un seul ravitaillement : environ Ã mi chemin Ã LAFARE, poste de secours, et ravitaillement liquide et solide vous sera proposÃ© sur la place de la Mairie.

La seconde partie du parcours comporte elle aussi une trÃ¨s belle modification depuis l'an passÃ©. Elle sera un peu plus longue et plus compliquÃ©e. Mais d'abord il faudra passer la 1ere barriÃ¨re des Clapas dans un temps de 3 h 30.

Pour ceux qui seront dans les temps , direction Carabelle , trÃ¨s beau point haut au dessus de la Roque Alric. Puis descente sur le Pontillard Nord oÃ¹ se trouve la seconde et derniÃ¨re barriÃ¨re horaire en 4 h 00 , avec encore possibilitÃ© de coupe circuit pour rallier Beaumes.

Enfin le DevÃ¨s (sommet de 521m avec vue Ã 360Â°). Attention, ce petit sommet est un juge de paix redoutable surtout s'il fait trÃ¨s chaud. Il sera suivi par la descente d'un pierrier et la traversÃ©e d'un petit bois pour aller vers la Gaie, traverser la route dÃ©partementale D90a et affronter la nouveautÃ©, le Gaveyron, 443 m. C'est par le Sud, dans un raidillard digne de son nom que vous passerez prÃ¨s de

la table d'orientation avant de descendre la Vallade, remonter Ã GaliniÃ¨re pour une deniÃ¨re descente cross dans Faysse Longue. Attention au matÃ©riel fragile. Derniers KilomÃ¨tres le long de la Salette, parfois carrÃ©ment dans l'eau, une riviÃ¨re surprenante pour rallier secrÃ¨tement l'arrivÃ©e Ã Beaumes.

Parcours technique avec relances permanentes, cross "panoramique", course dans un cadre exceptionnel avec dÃ©cor de cinÃ©ma, participation au Challenge des Trails de Provence, prÃ©paration Ã de futures longues distances, quelle que soit votre motivation, tous les ingrÃ©dients sont lÃ pour en faire une course de rÃ©fÃ©rence.

Nous sommes Ã trois semaines, reste une semaine de relance avec de la prÃ©paration spÃ©cifique puis deux semaines de relÃ¢chement pour faire du "jus". Quoiqu'il en soit il vaut mieux arriver avec de la fraÃ®cheur car les tempÃ©ratures le seront moins.

Reste Ã s'inscrire tout comme Florence Houette, vainqueur en 2014 et Philippe JOUVE, vainqueur de la 1ere Ã©dition en 2008.

Â

Inscriptions: http://combesetcretes.com/inscriptions-tbv-2016/

Texte: Christian LAFONT - Photos: Akuna