

## Trail du Cousson : le programme !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1700>

---

### Trail du Cousson : le programme !

#### Après course

Post  par : DUBOST

Publiée le : 10/10/2012 9:40:00

Après avoir fait peau neuve et renoué avec le succès en 2011, le Trail du Cousson, rebaptisé "les routes du temps", s'apprête à vivre sa 5 me édition ce week-end   Digne-les-Bains (04).

Fidèle à son habitude, l'association Athl thique a réservé quelques nouveautés aux 500 coureurs attendus sur les 4 parcours tracés au coeur des décors magnifiques de la Réserve Naturelle Géologique de Haute Provence. La principale sera la création cette année du "Défi Vertical du Cousson", ascension sèche du sommet du Cousson (900m+) en contre-la-montre individuel qui ouvrira les festivités du week-end samedi après-midi et tiendra lieu de finale du challenge national et régional PACA Tecnica Vertical Race. Le parcours "Experts", maintenant une distance de 44km pour 2200m+ se voit également doté d'un nouveau tracé, toujours aussi aérien avec des panoramas à couper le souffle sur les sommet alpins et provençaux.

Programme sportif du week-end :

- Défi Vertical du Cousson : samedi à partir de 14h (départs en contre-la-montre)  
5.8 km pour 900m+, départ du vallon des Sources et arrivée au sommet du Cousson

- Trail "Experts" : dimanche à 9h  
44 km pour 2200m+

Un parcours aérien à la mesure des paysages magnifiques de la Réserve Naturelle Géologique de Haute Provence à travers forêts préalpines, alpages, crêtes et "terres noires".

- Trail "Initiés" : départ dimanche à 10h  
18 km pour 1000m+

Parcours dessiné autour du massif du Cousson avec ascension au sommet pour un panorama à couper le souffle

- Trail "Découverte" : départ dimanche à 10h  
10 km pour 450m+  
Parcours en sous-bois pour une découverte de la course nature

- Randonnée guidée "sur les traces de St Pancrace" : départ dimanche à 10h  
10 km pour découvrir le patrimoine naturel géologique d'un des plus beau site de la Réserve Géologique

- Courses enfants gratuites : départs dimanche à partir de 14h30  
Pour les enfants de 7 à 14 ans. Goûter BIO offert à l'arrivée

Les Extras :

- Hoka Test Tour : samedi après-midi  
Testez gratuitement sur le terrain les chaussures de la marque

- Conférence sport/santé : samedi à 18h30 (entrée libre et gratuite)  
Thématique : "sports d'endurance, un ventre à tout épreuve ?"

Et bien sûr comme chaque année une ambiance conviviale, des ravitaillements BIO faisant la part belle aux spécialités des Alpes de Haute Provence : jus de pommes , pâte d'amandes, pâtes de fruits, bière du Haut Verdon, des cadeaux d'accueil et récompenses issus de l'artisanat local...

## Trail du Cousson : le programme !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1700>

---

Infos sur [www.trailducousson.fr](http://www.trailducousson.fr) Â Â Â

crÃ©dit photo : Â © DROZ Photography

