

Speed Limaces & Trail des Limaces puissance 3 !!!

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1756>

Speed Limaces & Trail des Limaces puissance 3 !!!

Après course

Post  par : DUBOST

Publi e le : 12/2/2013 18:50:36

Après deux  ditions au succès non démenti, les Limaces sont de retour ! Speed Limaces et le Trail des Limaces reviennent en effet le samedi 25 mai prochain à Blausasc (  15 mn au nord de Nice).

Juch  dans un écrin de verdure, le village qui les accueille est entouré d'une magnifique forêt domaniale compos e de pinèdes et marnes grises. De quoi proposer aux participants des tracés de toute beauté!

La particularité technique de ces derniers est d'enchaîner sur des sentiers en corniche des portions assez roulantes, voire rapides, avec des ascensions   très fortes verticalités. De véritables murs pour certaines, le jour de la course des cordes y seront même install es afin de faciliter la mont e. D'un point de vue technique, si quelques descentes peuvent être qualifi es de bucoliques, d'autres sont en revanche assez engag es et nécessite une grande attention.

Le final des Trails empruntera en sens inverse une partie de la descente VTT du village, la désormais célèbre  «  Ding, Dingue, Down  », qui ce jour là pourra aisément être rebaptis e  «  Ding, Dingue, Up  » !

Toujours organis e par l'association la Blausascoise et la municipalité de Blausasc de Monsieur Michel Lottier, l' v nement sera une nouvelle fois agr ment e de nouveautés cette année.

Plusieurs épreuves sont toujours au programme, mais avec quelques évolutions. Speed Limaces, course mixte route/piste de 8 km (en deux tours de 4) pour 120m de dénivelé, trac e par Magali Reymonenq, championne de France 2010 de 100km, proposera une légère variante de son ancien parcours.

Le Mini-trail des Limaces et le Trail des Limaces, tracés par Stéphane Giordanengo (vainqueur du challenge nature 06 en 2007, 2010 et 2011, de l'ascension pédestre du col de la Bonette en 2007 ), sont eux totalement renouvelés. Le grand trail passe à un format de 25 km pour 1 100m de dénivelé, le petit à 15 km pour 560m de dénivelé. Ce dernier est une version all g e du long, il emprunte le même départ et la même arriv e, et évite juste une boucle de 10 km propre à son ainé.

Une rando-nature se déroulera sur le parcours du Mini-Trail, et Chibi-Limaces, les courses r serv es aux enfants (900m pour les écoles d'athl tismes et poussins, 1  800m pour les benjamins et minimes) permettront aux plus jeunes de prendre part à cette liesse sportive.

Les trails sont courus en semi-autosuffisance. Un seul ravitaillement en eau sera disposé à mi-course, les participants devront donc prévoir suffisamment de liquide pour gérer leur épreuve.à

Speed Limaces et le Mini-Trail compteront une fois de plus pour le challenge du Pays des Paillons.

Le Mini-Trail et le Trail compteront comme en 2012 respectivement pour le challenge découverte et pour le challenge nature du Challenge Trail Nature 06 chapeauté par le Conseil général des Alpes-Maritimes, ainsi que pour le Challenge Spiridon Côte d'Azur.

Speed Limaces & Trail des Limaces puissance 3 !!!

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1756>

Un euro par inscription sera reversé à l'association « Ludimane » dont le but est d'aider la famille d'une fillette atteinte d'une leucémie.

Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés par des paniers garnis. Un cadeau souvenir sera offert aux participants inscrits avant le 1^{er} mai 2013. Après la remise des prix, un repas clôturant la journée est au programme. Il sera ouvert aux accompagnateurs des coureurs.

Informations et inscriptions : <http://speedlimaces.over-blog.com/>

À

