TRAIL des COURSIÈRES

13 MAI 2023

ROAD BOOK

SOMMAIRE

Les épreuves 04
Le programme 05

01 INFOS PRATIQUES

Ravitos 07
Sacs pour ravitos 07
Départs et arrivées & Barrières horraires 08
Certificat médical ou licence 09
Récompenses et podiums 09
Retrait des dossards 10
Abandon 10
Équipement obligatoire 11
Suivi live 11
Balisage 12
Localisation et accès 13

02 VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

Ultra-Trail des Coursières 15
Trail des Coursières 54km 16
Le 25km des Coursières 16
City-Trail Coursières - 11km 17
Les P'tites Coursières - courses enfants 17

03 PROFILS DE COURSE

Ultra-Trail des Coursières 19
Trail des Coursières 54km 19
Le 25km des Coursières 20
City-Trail Coursières - 11km 20

04 POINTS DE PASSAGE

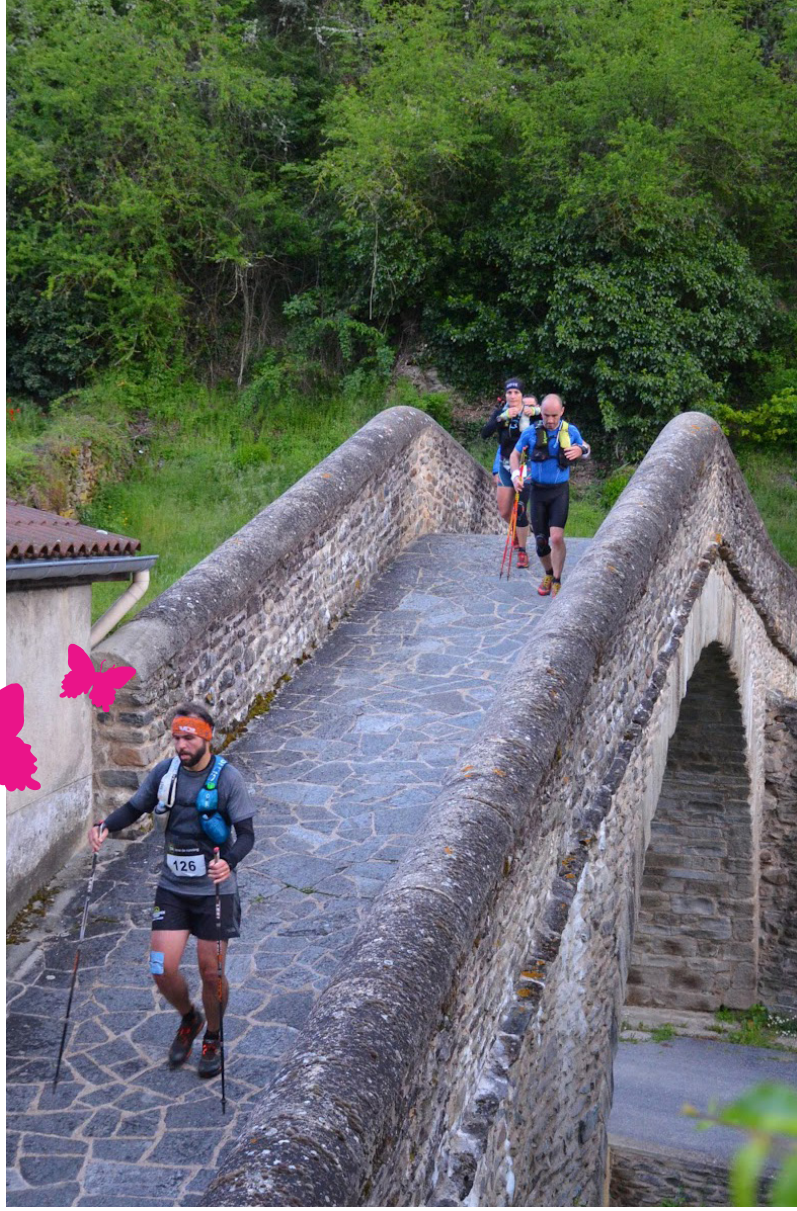
Ultra-Trail des Coursières 22
Trail des Coursières 54km 23
Le 25km des Coursières 24
City-Trail Coursières - 11km 24

05 DESCRIPRIF DÉTAILLÉ & POINTS D'INTÉRÊT

Saint-Martin-en-Haut / Saint Catherine, la partie la plus mythique 26, 27
Saint Catherine / Chagnon, la partie la plus atypique 28
Chagnon / Crêt Reynaud, la partie la plus panoramique 29
Crêt Reynaud / château de Pluvy, la partie la plus roulante 30, 31
Château de Pluvy/ Aveize, la partie la plus « casse-pattes » 32
Aveize / Montromant, la partie la plus sauvage 33
Montromant / lieu dit Bellevue (THURINS), la partie la plus touristique 34
Bellevue / Saint-Martin-en-Haut, la partie la plus courte (ou la plus longue !!!!) 35

Infos repas trail coureurs et bénévoles 36
Contacts 37

1387


126

AMSTEL
Allianz
Lyonnais
Volets

662
673
1684

TRAIL des COURSIÈRES

LES ÉPREUVES

ULTRA-TRAIL DES COURSIÈRES

112 km, 4770m D+/D-
Départ à 4h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
5 points ITRA,
UTMB world series qualifiers 100km,
Western States 2024 (100 miles)

TRAIL DES COURSIÈRES 54KM

54 km, 2450m D+ / 2350m D-
Départ à 11h00 de Saint-Symphorien-sur-Coise
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
3 points ITRA ,
UTMB world series qualifiers 50km

LE 25KM DES COURSIÈRES

1040m D+/D-
Départ à 17h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
1 points ITRA

CITY TRAIL DES COURSIÈRES - 11KM

380m D+/D
Départ à 17h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut

LES P'TITES COURSIÈRES

Courses enfants - Au château de Pluvy
(Commune de Pomeys, proximité Saint-Symphorien-sur-Coise)

Pour les 6-9 ans : 1km (9:00)
Pour les 10-11 ans : 2km (9:15)
Pour les 12-15 ans : 3km (9:30)

LE PROGRAMME

SAINT-MARTIN-EN-HAUT

4:00 - Départ des coureurs pour 112km
15:30 - Arrivée des premiers Ultra-trailers (après 112km de course)
17:00 - Départ des coureurs pour le 25km et 11km
Toute la soirée - Venez applaudir les arrivées !

SAINT-SYMPHORIEN-SUR-COISE

11:00 - Place de la Mairie - Départ des équipes en joëlettes et des coureurs du Trail des Coursières 54km - **Ambiance assurée**

CHÂTEAU DE PLUVY

Espace de vie pour les coureurs

9:00 - 14:30 - Encouragez les coureurs de l'Ultra après 59km de course
9:00 - Courses enfants Les P'tites Coursières -
6-9 ans : 1km / 10-11 ans : 2km / 12-15 ans : 3km
11:15 - 11:30 - Mettez l'ambiance au passage des coureurs du Trail de 54km !

PARTIE I

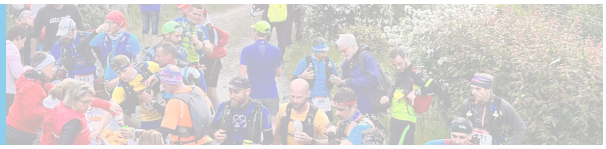
INFORMATIONS PRATIQUES

TRAIL DES COURSIÈRES 2023

RAVITOS *(GOBELET PERSONNEL OBLIGATOIRE)*

ULTRA : 5 RAVITOS COMPLETS
1 RAVITO LÉGER

54 KM : 2 RAVITOS COMPLETS
1 RAVITO LÉGER



25 KM : 1 RAVITO COMPLET

RAVITO COMPLET À L'ARRIVÉE POUR TOUTES LES COURSES
REPAS INCLUS POUR LES COUREURS DE L'ULTRA ET DU 54 KM

SAC POUR RAVITO MI-PARCOURS SUR L'ULTRA

Nouveauté :

Pour les coureurs de l'Ultra uniquement, **un sac vide de 35L** (dimensions 50x70cm) **sera fourni** au retrait des dossards.

Pour ceux qui le souhaitent, **ce sac peut être transmis à l'organisation avant le départ** (zone sac dans la salle) pour pouvoir le récupérer sur le ravito de la base de vie du château de Pluvy.

Aucun autre sac que le sac fourni par l'organisation ne sera accepté.

Par manque de place, nous ne pouvons pas proposer de consignes de sac dans la salle, merci pour votre compréhension.

DÉPARTS ET ARRIVÉES

Ultra : Samedi 13 mai 2023, départ à 4h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-Haut.

54km : Samedi 13 mai 2023, départ à 11h00 de Saint-Symphorien-sur-Coise, place de la mairie.
Des navettes gratuites seront mises à disposition des coureurs pour rallier Saint-Martin-en-Haut à Saint-Symphorien-sur-Coise.
Départ des navettes à 9h30 et 10h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-Haut.

25km et 11km : Samedi 13 mai 2023, départ à 17h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-

A l'arrivée à Saint-Martin-en-Haut : ravitaillement, repas inclus dans l'inscription pour le 112km et le 54km, douches possibles, ostéopathes (en attente de confirmation), bière La Soyeuse.

Nouveauté : le repas trail coureurs (112 km et 54 km) et bénévoles se déroulera au restaurant scolaire de St Martin en Haut, en face de la salle des sports (plan page 25).

Les accompagnants, ainsi que les coureurs du 11km et 25 km ont la possibilité de prendre également leur repas au prix de 10 euros, au restaurant scolaire.
Pas de réservation nécessaire au préalable.

BARRIERES HORAIRES

En 2023, le **temps total maximum** accordé pour parcourir l'ultra est de **21h**.

Attention, l'heure de la barrière horaire correspond à **l'heure limite à partir de laquelle le coureur doit quitter le ravitaillement**. Il faut donc prévoir une marge par rapport à cet horaire pour bénéficier du ravito.

Les barrières horaires se déclinent de la façon suivante :

1ère barrière à Chagnon : 7:50
Après avoir parcouru 27km
(3:50 de course soit 7km/h)

2ème à Crêt Reynaud : 10:30
Après avoir parcouru 40km
(10:00 de course soit 6km/h)

3ème à la base de vie – Château de Pluvy : 14:00
Après avoir parcouru 60km
(10:00 de course soit 6km/h)

4ème à Aveize : 17:30
Après avoir parcouru 77km
(13:30 de course soit 5,7km/h)

5ème à Montromant : 19:45
Après avoir parcouru 88km
(15:45 de course soit 5,58km/h)

6ème à Bellevue : 23:15
Après avoir parcouru 105km
(19:15 de course soit 5,45km/h)

Dernière barrière à l'arrivée : 1:00

CERTIFICAT MÉDICAL OU LICENCE

Si vous avez déjà fourni votre certificat médical ou votre licence, vérifiez que votre dossier est bien marqué comme **complet** sur la liste des inscrits.
Si vous n'avez pas fourni votre certificat ou votre licence, vous devez **le transmettre** via votre espace client Terre de running **le plus rapidement possible** (cf mail reçu lors de votre inscription).
Notre objectif cette année est d'avoir validé tous les certificats médicaux ou licence avant le jeudi 21h00.

L'inscription sera validée par l'organisateur uniquement sur présentation
- d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.
OU
- d'une **licence FFA**, plus précisément licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)
Les licences 2022 avec date de fin au 31/12/2022 ne sont donc pas valables.

IMPORTANT : les licences de Triathlon ne sont plus autorisées, nous avons ordre de la FFA de les refuser.
Merci de ne pas venir retirer votre dossard avec une telle licence car nous serons obligés de ne pas vous le délivrer.
Aucun dossard ne pourra être délivré sans certificat ou licence valide.

RÉCOMPENSES & PODIUMS

CADEAU AU RETRAIT DES DOSSARDS POUR TOUS LES PARTICIPANTS &
CADEAU FINISHERS POUR L'ULTRA ET LE 54 KM

La remise des récompenses et les podiums auront lieu à partir de **18h00 pour le 54km, 18h30 pour le 11km, 19h30 pour le 25km et 20h00 pour l'Ultra-Trail** (horaires donnés à titre indicatif, susceptibles de modification)

Récompenses en **produits locaux** sur toutes les courses :
3 premiers au scratch et 3 premières F au scratch, et les premiers de chaque catégorie H et F (sans cumul).

Pour les récompenses, les catégories seront définies de la manière suivante :

Cadets : nés en 2006 à 2007
Juniors : nés en 2004 à 2005
Espoirs : nés de 2002 à 2003
Seniors et M0 : nés de 1984 à 2001
M1 et M2 (anciennement V1) : nés de 1974 à 1983
M3 et M4 (anciennement V2) : nés de 1964 à 1973
M5 et M6 (anciennement V3) : nés de 1954 à 1963
M7 et M8 (anciennement V4) : nés de 1944 à 1953
M9 et M10 (anciennement V5) : nés de 1934 à 1943

Nous restons donc pour cette année encore sur les tranches d'âge de 10 ans

RETRAIT DES DOSSARDS

	VENDREDI 12 MAI 2023	*SAMEDI 13 MAI 2023*
ULTRA	*15:00 - 19:00*	*02:30 - 03:45*
54 KM	*15:00 - 19:00*	*08:00 - 09:30*
11-25KM	*15:00 - 19:00*	*15:00 - 16:30*

LES RETRAITS DE DOSSARDS SE FONT À LA SALLE DES SPORTS DE SAINT-MARTIN-EN-HAUT

Attention : Il est possible de retirer le dossard d'un ou plusieurs autres coureurs en présentant une pièce d'identité.
Les numéros de dossard seront attribués et visibles sur le site début mai depuis la liste des inscrits. Merci de bien noter votre numéro de dossard à l'avance pour éviter les "attroupements" lors du retrait des dossards.
Merci de prévoir vos *épingles* ou porte-dossard pour fixer les dossards et votre *gobelet* personnel pour la course...

LES P'TITES COURSIÈRES	*RETRAIT DES DOSSARDS LE **SAMEDI MATIN**, **SUR PLACE**, AU CHÂTEAU DE PLUVY : **AVANT 8:50***

ABANDON

Tout abandon doit être impérativement signalé à un membre de l'oganisation et le dossard doit être restitué.

Soyez vigilant et prévoyez une alimentation suffisante, un équipement adapté à la distance parcourue, suivant les conditions climatiques.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

POUR TOUTES LES COURSES :

Dossard visible durant toute la course ;
Couverture de survie ;
Gobelet personnel.

SPÉCIFICITÉS ULTRA :

En supplément :
Barres énergétiques ;
Réserve d'eau d'un litre minimum ;
Veste permettant de supporter le mauvais temps et fabriquée avec une membrane imperméable ;
Une lampe frontale avec piles de rechange ou une deuxième lampe ;
Sifflet.

SPÉCIFICITÉS 54 KM :

En supplément :
Barres énergétiques ;
Réserve d'eau d'un litre minimum ;
Coupe-vent ;
Sifflet.

Le non-respect de ce point de règlement entraînera la disqualification immédiate du coureur.
Les bâtons sont autorisés sur l'ultra et le 54km, mais interdits sur le 25km et le 11km.
Les bâtons devront être pliés au départ et sur les premiers KM

SUIVI LIVE

Un suivi live sera disponible avec notre partenaire Chrono Consult :

- 6 points de contrôle intermédiaires sur l'Ultra (Chagnon / Crêt Reynaud / St Symphorien / Aveize / Montromant / Bellevue) + arrivée

- 3 points de contrôle intermédiaires sur le 54km (Aveize / Montromant / Bellevue) + arrivée

L'accès au suivi live sera disponible sur le site du Trail des Coursières et sur le site de Chrono Consult : *https://www.traildescoursieres.fr/live/*

BALISAGE

Le balisage sera constitué de 3 types de signaux différents :

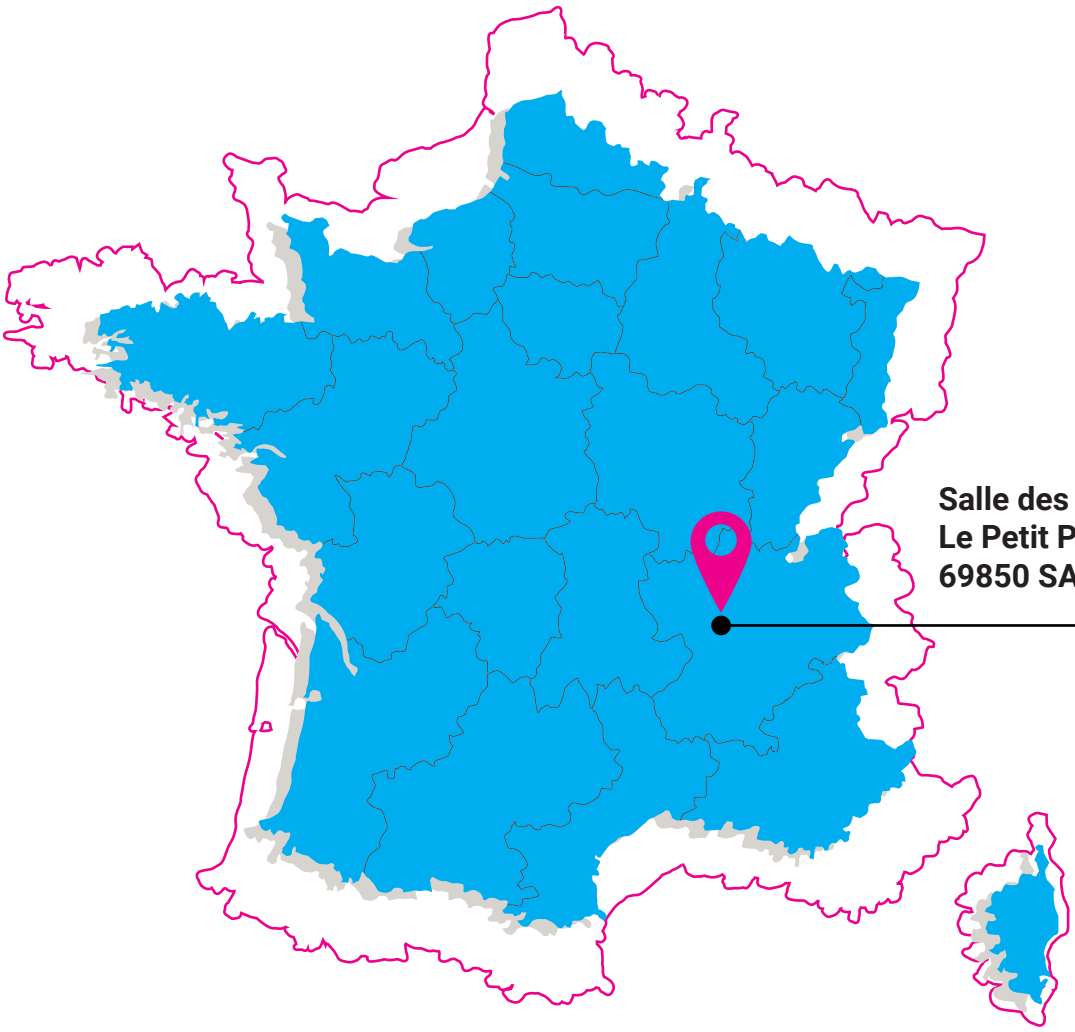
Attention, seuls les panneaux ci-dessus mentionnant le Trail des Coursières ou la rubalise SOGEA sont à prendre en compte.

Panneau directionnel droite ou gauche

Panneau sens interdit : faites demi-tour vous avez raté une intersection

Rubalise rouge et blanche avec logo bleu SOGEA

LOCALISATION & ACCÈS



Salle des sports
Le Petit Pont
69850 SAINT-MARTIN-EN-HAUT

Pour accéder à Saint-Martin-en-Haut, retrouvez le plan d'accès ici. Merci de bien suivre la signalétique pour se garer sur les parkings prévus.

COVOITURAGE

Plusieurs plateformes de covoiturage possibles, il y en a pour tous les goûts. N'hésitez pas à grouper les voitures, les places de parking sont limités...

https://movici.auvergnerhonealpes.fr
https://www.blablacar.fr

TRANSPORTS EN COMMUN

La ligne 2ex des cars du Rhône rejoint Lyon (Gorge du Loup) à Saint-Martin-en-Haut en 45 minutes. Le trajet coûte 2.10 euros.
Arrêt Saint-Martin-en-Haut – le stade juste à côté de la salle.

Horaires 2ex à télécharger ici

PARTIE II

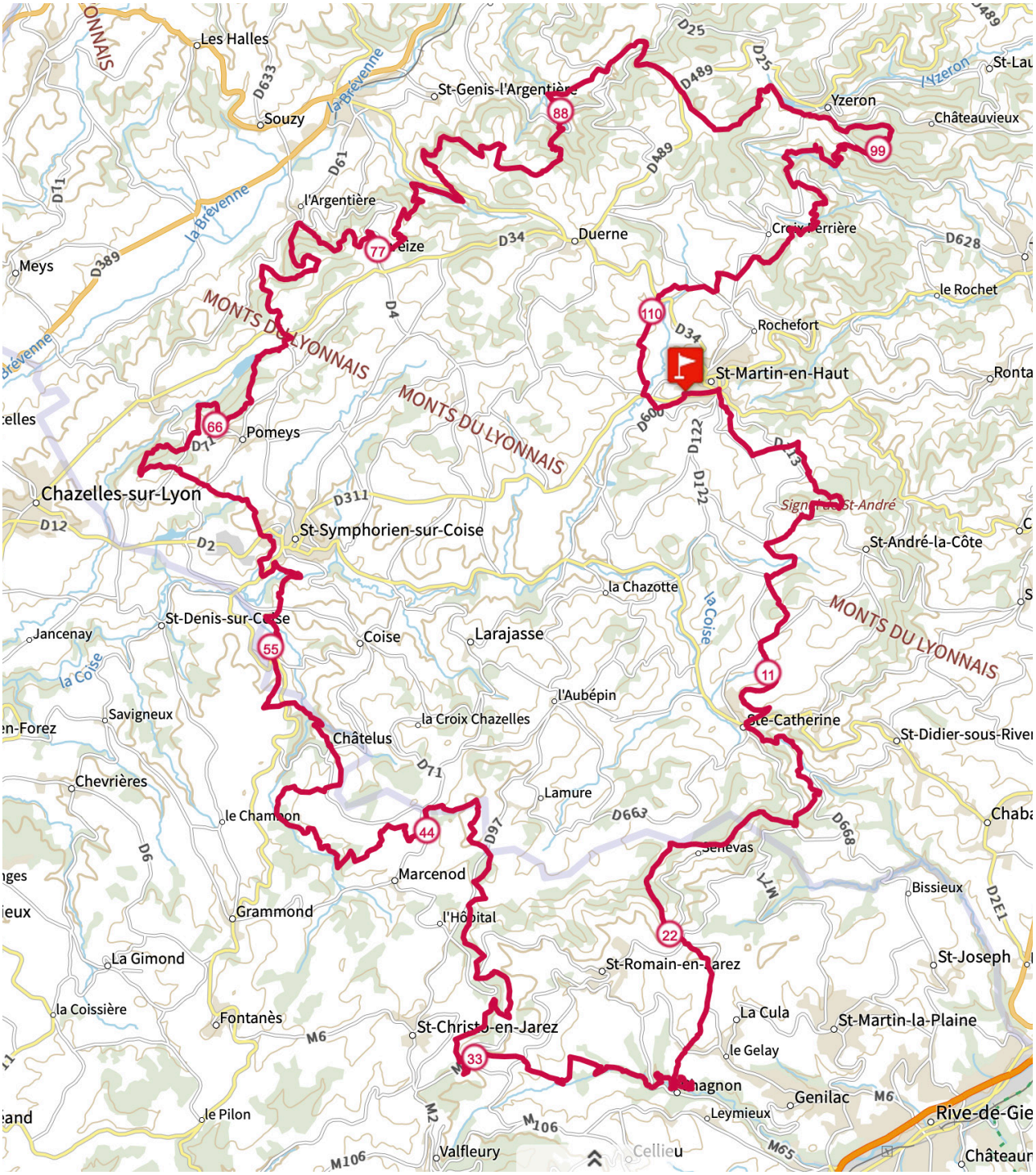
VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

TRAIL DES COURSIÈRES 2023

ULTRA-TRAIL DES COURSIÈRES

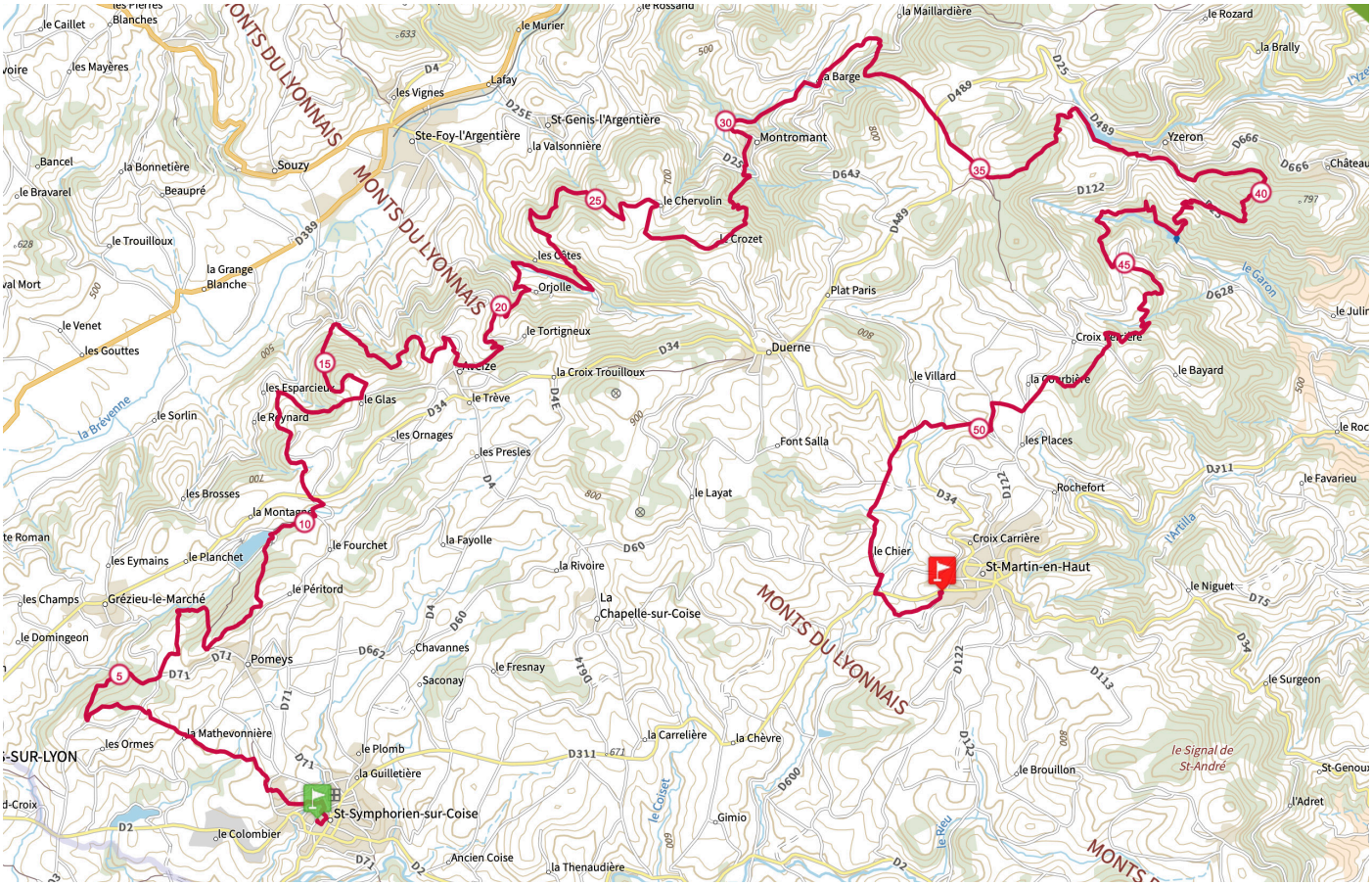
Cette année, le parcours sera disponible sur le site Trace de Trail. Attention des passages privés sont répertoriés, il est absolument interdit de les emprunter lors de vos reconnaissances éventuelles, sous peine d'exclusion de la course. Le risque est évidemment que les propriétaires nous interdisent de passer le jour J.

Le parcours sera identique à celui de l'année 2022. Nous nous réservons le droit de modifier le parcours avant le jour J. Il faudra donc bien suivre le balisage et en aucun cas la trace GPS téléchargée sur le site. De même, la distance et le dénivelé sont donnés à titre indicatif.



VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

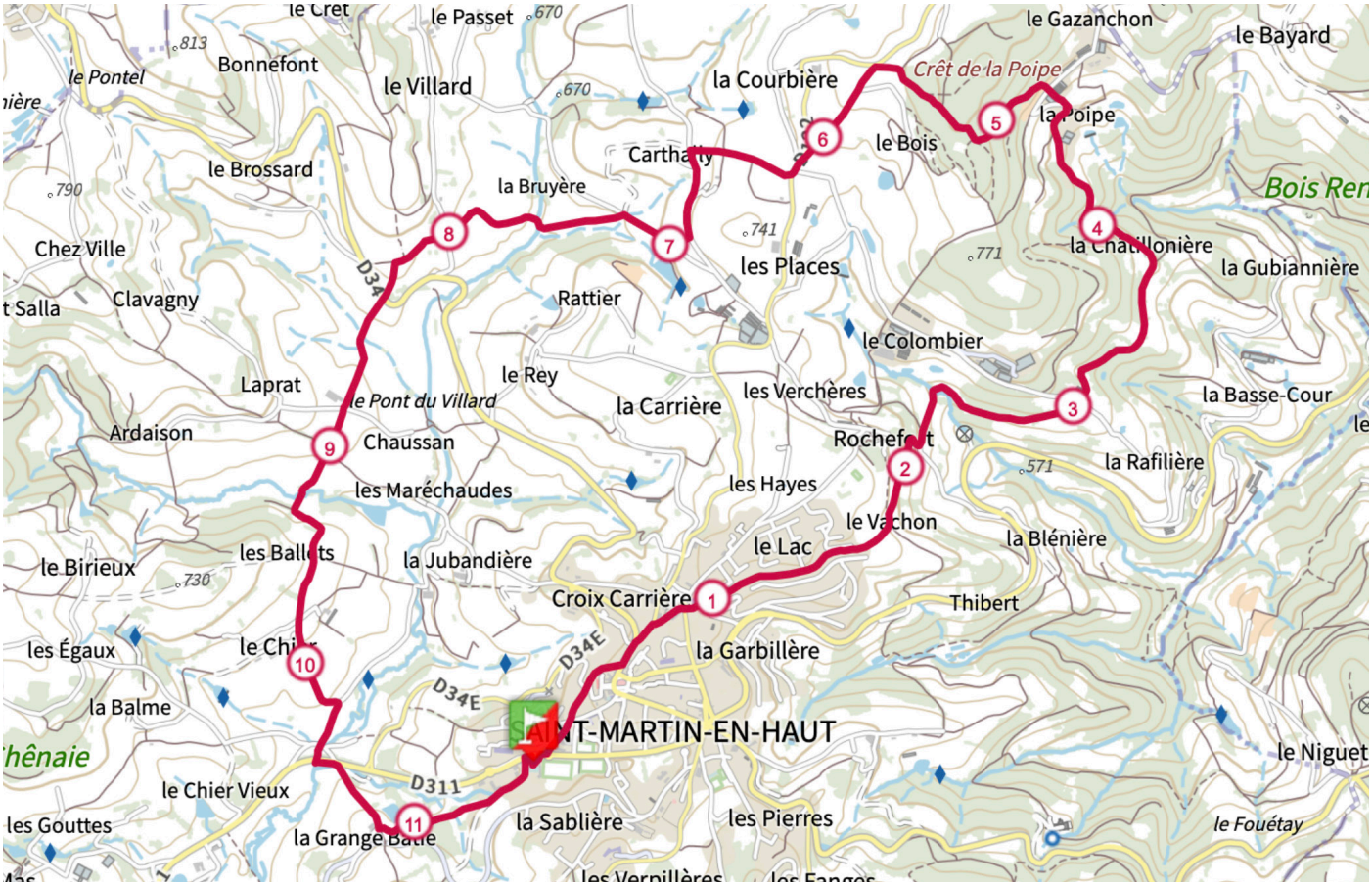
TRAIL DES COURSIERÈS 54KM



LE 25KM DES COURSIÈRES

VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

CITY TRAIL COURSIÈRES – 11KM



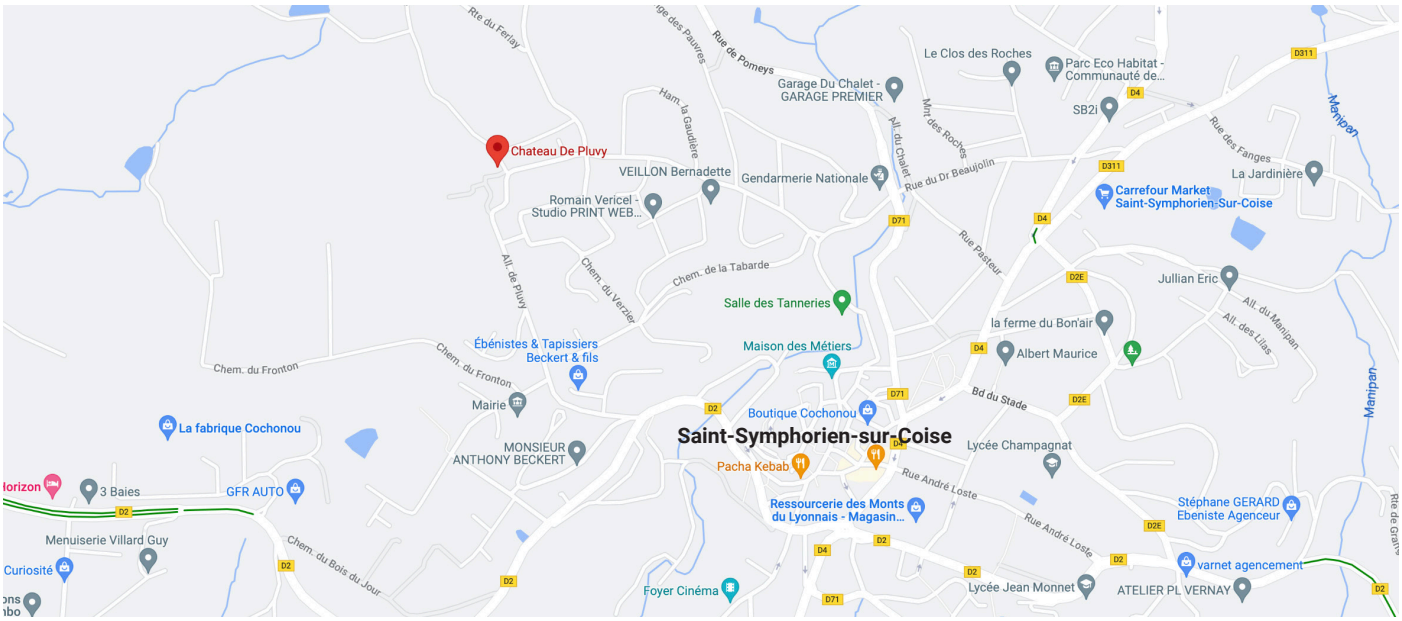
LES P'TITES COURSIÈRES (COURSES ENFANTS)

Au départ du château de Pluvy, commune de Pomeys.

Retrait des dossards à 8h30.

Pas de classement, pas de chrono, seulement le plaisir de courir.

Pour les 6-9 ans : 1km
Pour les 10-11 ans : 2km
Pour les 12-15 ans : 3km

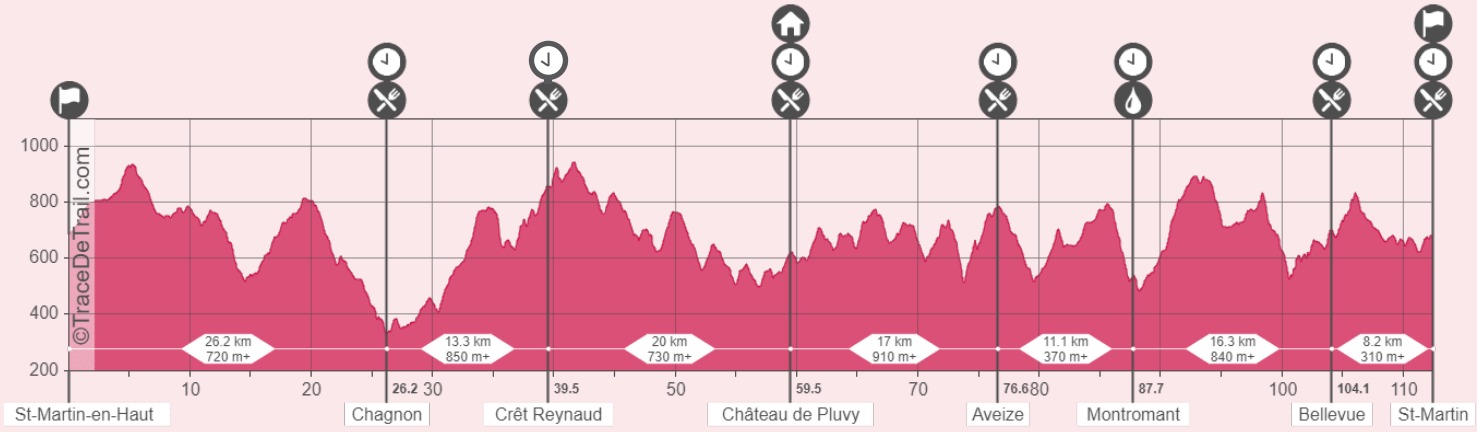


PARTIE III

PROFILS DE COURSES

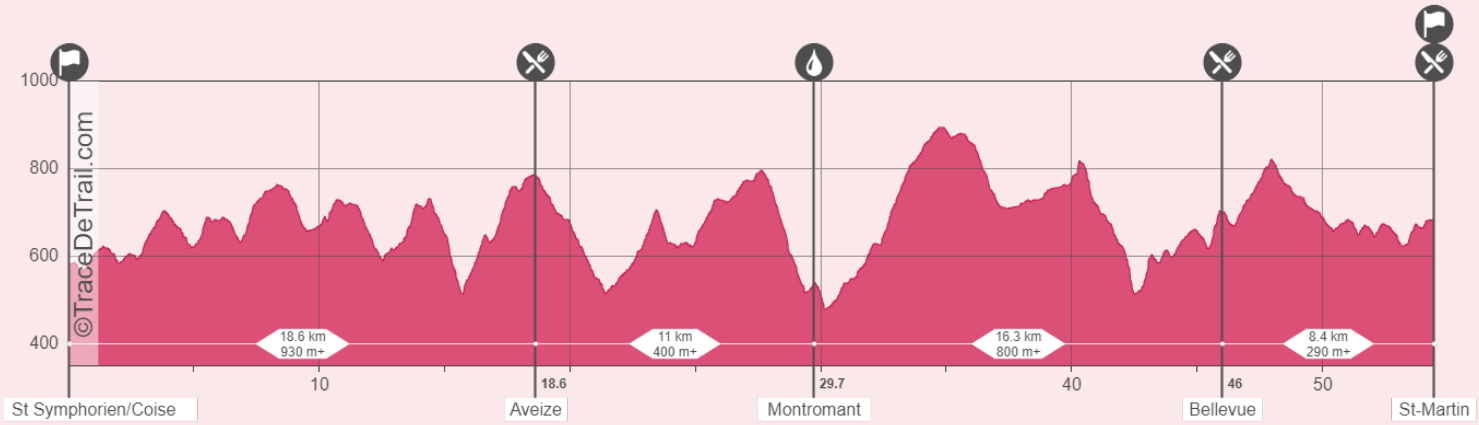
TRAIL DES COURSIÈRES 2023

ULTRA-TRAIL DES COURSIÈRES



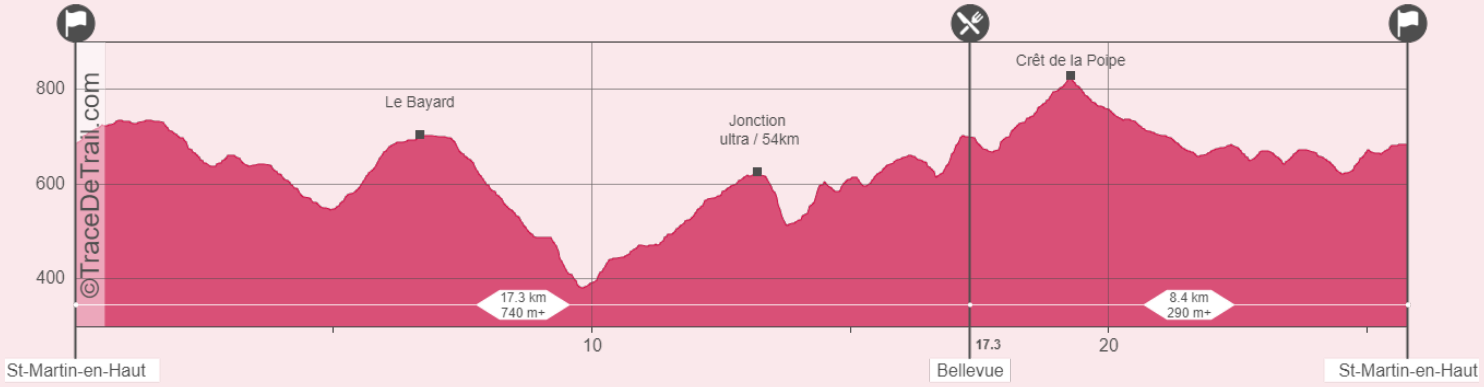
TRAIL DES COURSIÈRES 54KM

A noter que le parcours est commun avec l'Ultra-Trail des Coursières à partir du Château de Pluvy (km 60 de l'ultra, km1,5 du 54km).



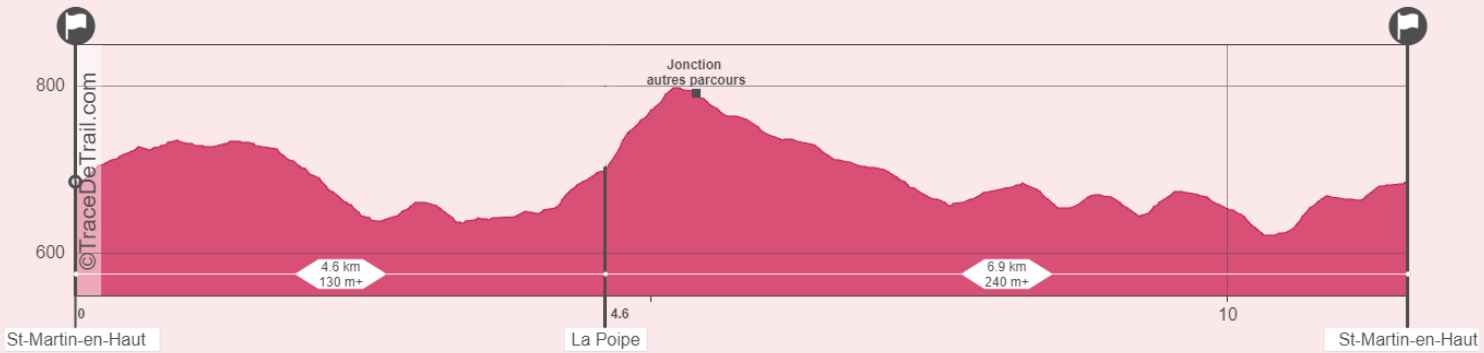
LE 25KM DES COURSIÈRES

Parcours commun avec le City jusqu'au km 4. Puis jonction avec la fin de l'ultra au km 13,5.



CITY TRAIL COURSIERES

Parcours commun avec le 25km jusqu'au km 4. Puis jonction avec la fin de l'ultra au km 5,5.



PARTIE IV

POINTS DE PASSAGE

TRAIL DES COURSIÈRES 2023

ULTRA-TRAIL DES COURSIÈRES

			Cumul			Intermédiaire		
Passage	**Description**	**Alt.**	**Dist.**	**D+**	**D-**	**Dist.**	**D+**	**D-**
Départ		686	0	0	0	0	0	0
Sainte-Catherine		677	13,5	440	449	13.5	440	449
Chagnon	Ravitaillement complet	331	26,6	793	1146	13.1	353	697
Crêt Reynaud	Ravitaillement complet	858	40,1	1648	1475	13.4	855	329
Château de Pluvy (Pomeys)	Ravitaillement complet Base de vie (sacs)	624	59,9	2388	2450	19.8	740	975
Barrage de la Gimond		659	68	2749	2774	8	361	324
Aveize	Ravitaillement complet	786	77,1	3305	3204	9	556	430
Montromant	Ravitaillement léger	542	88,2	3693	3839	11.1	388	635
Lac du Ronzey		714	96,1	4127	4101	7.9	434	262
Barrage de Thurins		529	101,1	4270	4427	5	143	326
Bellevue	Ravitaillement complet	701	104,7	4532	4515	3.5	262	88
Arrivée		686	113,1	4851	4851	8.3	319	336

TRAIL DES COURSIÈRES 54KM

			Cumul			Intermédiaire		
Passage	**Description**	**Alt.**	**Dist.**	**D+**	**D-**	**Dist.**	**D+**	**D-**
Départ		586	0	0	0	0	0	0
Barrage de la Gimond		659	9,6	418	343	9,6	418	343
Aveize	Ravitaillement complet	786	18,7	974	773	9	556	430
Montromant	Ravitaillement complet	542	29,9	1356	1402	11,1	382	629
Lac du Ronzey		713	37,8	1793	1667	7,9	437	265
Barrage de Thurins		528	42,7	1932	1990	4,8	139	323
Bellevue	Ravitaillement complet	701	46,2	2183	2066	3,5	251	76
Arrivée		686	54,6	2503	2403	8,3	320	337

LE 25KM DES COURSIÈRES

			Cumul			Intermédiaire		
Passage	**Description**	**Alt.**	**Dist.**	**D+**	**D-**	**Dist.**	**D+**	**D-**
Départ		686	0	0	0	0	0	0
Bellevue	Ravitaillement	702	17,2	748	731	17,2	748	731
Arrivée		687	25,7	1060	1060	8,4	312	329

CITY TRAIL COURSIÈRES

			Cumul			Intermédiaire		
Passage	**Description**	**Alt.**	**Dist.**	**D+**	**D-**	**Dist.**	**D+**	**D-**
Départ		687	0	0	0	0	0	0
La Poipe		740	4,7	199	146	4,7	199	146
Arrivée		687	11,6	417	418	6,8	218	272

PARTIE V

DESCRIPTIF DÉTAILLÉ & POINTS D'INTÉRÊTS

TRAIL DES COURSIÈRES 2023

1. *SAINT-MARTIN-EN-HAUT / SAINT CATHERINE, LA PARTIE LA PLUS MYTHIQUE*

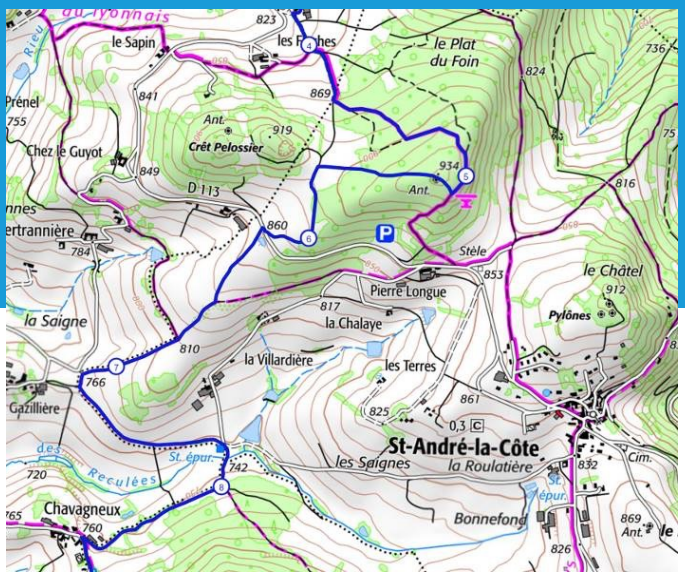
Comme les années précédentes, nous vous offrons **le Signal de Saint-André-la-Côte** dès le petit déjeuner, avant les premières lueurs du soleil, car le départ a été avancé d'une heure.

Les points de vue au lever du soleil vont lancer idéalement votre journée à travers les Monts du Lyonnais. *Attention à bien gérer ce départ roulant et ne pas se mettre dans le rouge dès les premiers kilomètres.*

ⓘ *Le parcours du 54km est commun avec la deuxième moitié du parcours de l'Ultra (voir descriptif à partir de St Symphorien sur Coise, jonction km60 de l'ultra, après 1,5km sur le 54km).*

OÙ VOIR LES COUREURS ?

SIGNAL DE SAINT-ANDRÉ



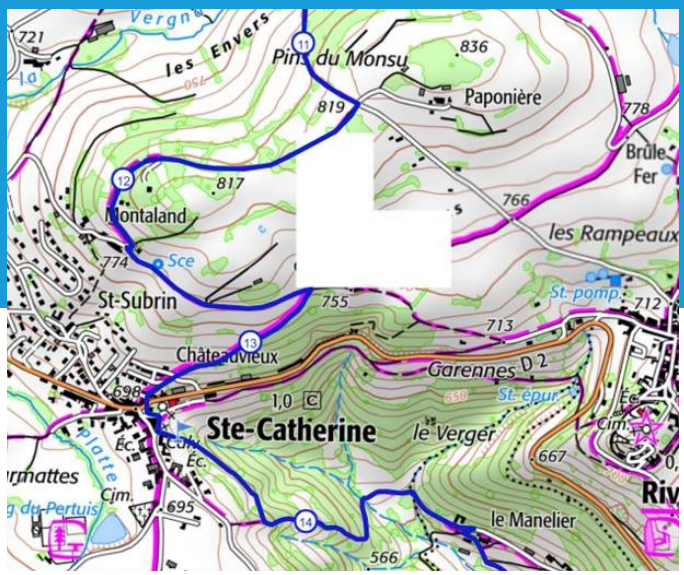
Pour les accompagnants les plus matinaux, possibilité de voir les coureurs (de nuit)

(point 934m marche d'approche de 5 minutes)

Se garer le long de la D113 (parking Signal) puis monter au Signal par le sentier. Table d'orientation, point de vue.

Attention au croisement D113, priorité aux coureurs

SAINTE-CATHERINE



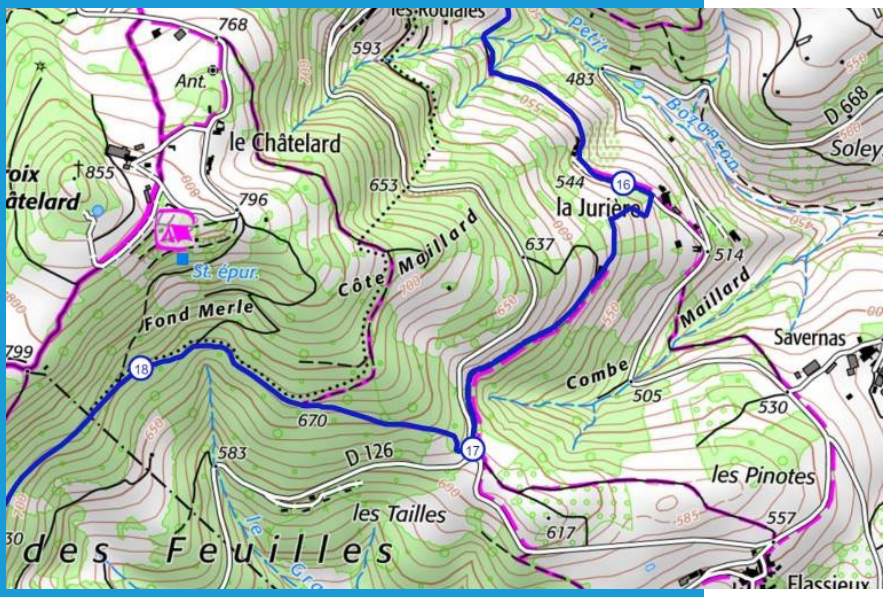
Attention au croisement D2 centre de Sainte-Catherine priorité aux coureurs

2. SAINT CATHERINE / CHAGNON, LA PARTIE LA PLUS ATYPIQUE

Après une descente express au fond du vallon du Manelier puis une remontée sur les crêtes du GR7, lieu de passage de la SaintéLyon, une longue descente avec des points de vue à couper le souffle vous emmènera dans le petit village de Chagnon.

Caché dans un vallon hors du temps, vous le découvrirez au dernier moment via un magnifique single. Nos amis trailers de la course « Courir pour les pommes » (24/09/2023) vous attendent pour votre premier ravito ainsi que le premier point de contrôle du suivi live.

OÙ VOIR LES COUREURS ?

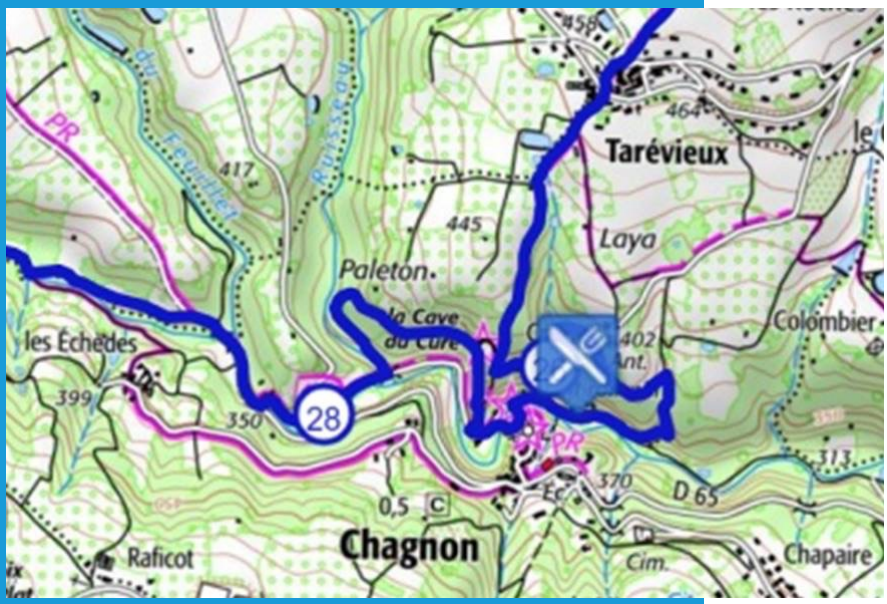


POINT KM 17

(croisement St-Martin-la-Plaine / Flassieux)

Sur la route entre Sainte-Catherine et Saint-Martin-la-Plaine (D126) - km 17

Attention, priorité aux coureurs sur cette intersection.



CHAGNON

Ravitaillement au km 27,5 et point de contrôle chronométrique.

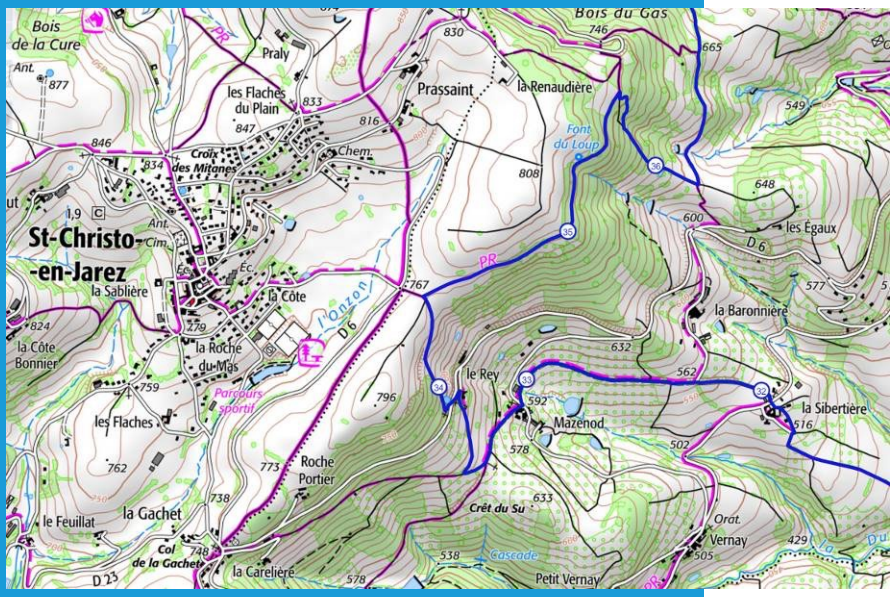
Rendez-vous au bord de la rivière. Se garer avant dans le village car aucun parking à proximité. Attention, priorité aux coureurs.

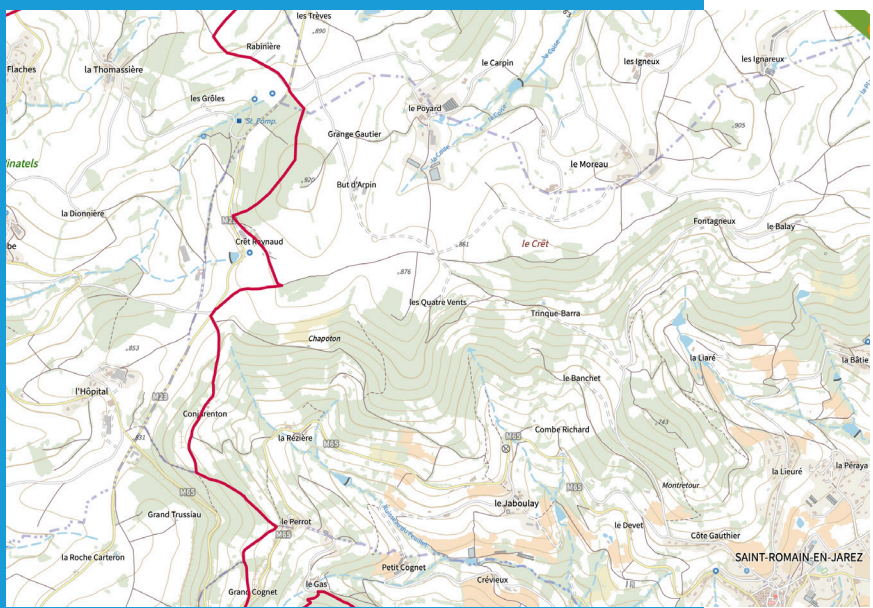
Une visite du magnifique village de Chagnon est fortement conseillée !

3. CHAGNON / CRET REYNAUD, LA PARTIE LA PLUS PANORAMIQUE

Il faudra reprendre des forces à Chagnon car la partie suivante est une longue montée en 2 temps vers le point culminant du parcours. La première montée vous emmènera à quelques pas de Saint-Christo et son aire de décollage de parapente. Retournez-vous et admirez le paysage, les vergers et la vue sur les Monts du Pilat. Vous enchainerez ensuite par une partie plus abritée qui vous emmènera au deuxième ravito via Croix Bicouri et le GR7.

OÙ VOIR LES COUREURS ?





SAINT-CHRISTO

Se garer le long de la route ente le col de la Gachet et Saint-Christo (point d'altitude 767)

Croix Bicouri et Crêt Reynaud (Saint Romain en Jarez)

Sur la route entre Saint-Christo et L'Aubépin

Pour accéder au ravitaillement de Crêt Reynaud, merci de vous garer au bord de la D23 (ligne droite surlignée en jaune) et de faire le reste chemin à pied pour ne pas gêner les coureurs.

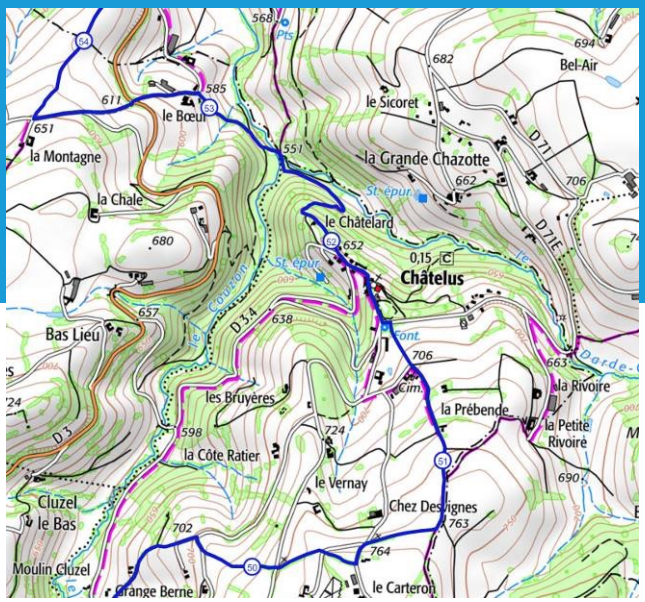
A ne pas rater : proche du ravito, le Crêt Malherbe (946m), point culminant des Monts du Lyonnais offre un panorama sur la chaîne des Alpes et le massif du Pilat.

4. CRET REYNAUD / CHATEAU DE PLUVY, LA PARTIE LA PLUS ROULANTE

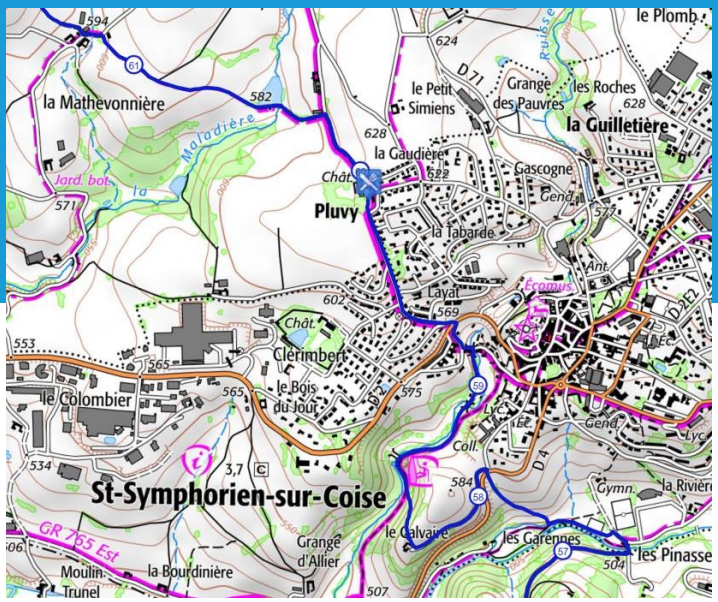
Une montée à la suite du ravitaillement du Crêt Reynaud vous permettra d'atteindre le sommet du parcours, le Crêt Malherbe, également point culminant des Monts du Lyonnais. S'en suit une descente sur Chatelus, puis un nouveau passage inédit du côté de Saint-Denis-sur-Coise, avant de relier la base de vie du château de Pluvy, en contournant Saint-Symphorien sur Coise par les Pinasses. Vos sacs déposés le matin seront disponibles et vous aurez déjà dépassé la mi-parcours (km60 / 113). Par contre à ce stade vous n'aurez pas encore réalisé la moitié du dénivelé total… Il reste encore du chemin…

OÙ VOIR LES COUREURS ?

CHÂTELUS



CHÂTEAU DE PLUVY ET SON PARC (POMEYS)



Priorité aux coureurs qui traversent la route pour accéder au ravito.

BASE DE VIE CHÂTEAU DE PLUVY

(Commune de Pomeys, proximité Saint-Symphorien-sur-Coise)

Buvette/casse-croûtes assurés par le food truck saint-martinois, le matin et le midi.

5. CHATEAU DE PLUVY/ AVEIZE, LA PARTIE LA PLUS « CASSE-PATTES »

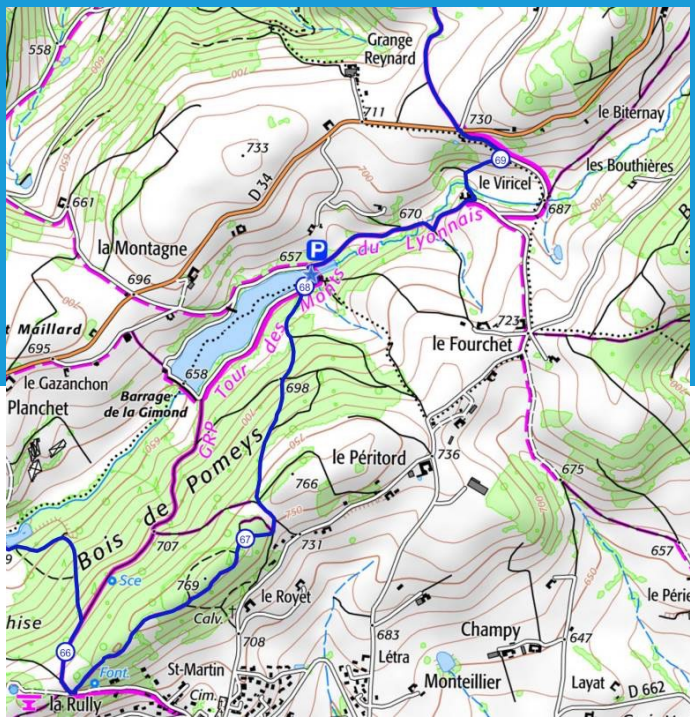
A partir du Château de Pluvy, le parcours est commun entre l'Ultra et le Trail des Coursières 54km. Le 54km débute du centre de Saint-Symphorien sur Coise (comme d'habitude) et rejoint le château comme les années précédentes par les tanneries et la montée de la Tabarde. Une montée à découvert vous emmènera sur les hauteurs de Pomeys, puis des singles en sous-bois (bois de Coutarcy / bois de Pomeys) avec successions de bosses et de passages en crête offrant une vue magnifique sur les Monts du Lyonnais. Ils vous feront rallier le barrage de la Gimond (pas de ravitaillement eau cette année, remplissez bien vos poches à eau à Pluvy).

Ensuite, ce sont 2 belles bosses qui vous attendent pour rejoindre Aveize, avec notamment la montée finale du sentier botanique entre le centre médical de l'Argentière et Aveize qui va marquer les esprits...

Nous déconseillons d'aller à Aveize avant 14h car fête des conscrits ce jour-là, donc complexe au niveau des parkings. Il est préférable de se garer loin du village. Cette année, le ravitaillement change d'endroit, et aura lieu à l'entrée du village d'Aveize dans le local communal.

OÙ VOIR LES COUREURS ?

AU BARRAGE DE LA GIMOND *(GRÉZIEU LE MARCHÉ)*

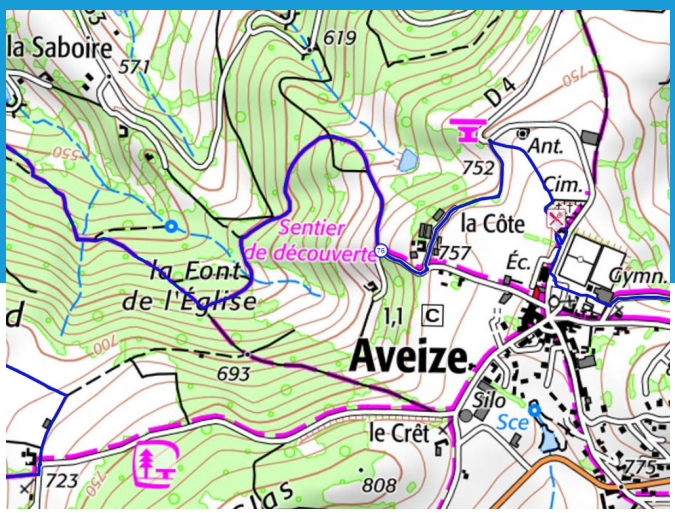


AUX ESPARCIEUX & AU CENTRE MÉDICAL DE L'ARGENTIÈRE

(route entre Grézieu le Marché et Sainte-Foy l'Argentière)

AVEIZE

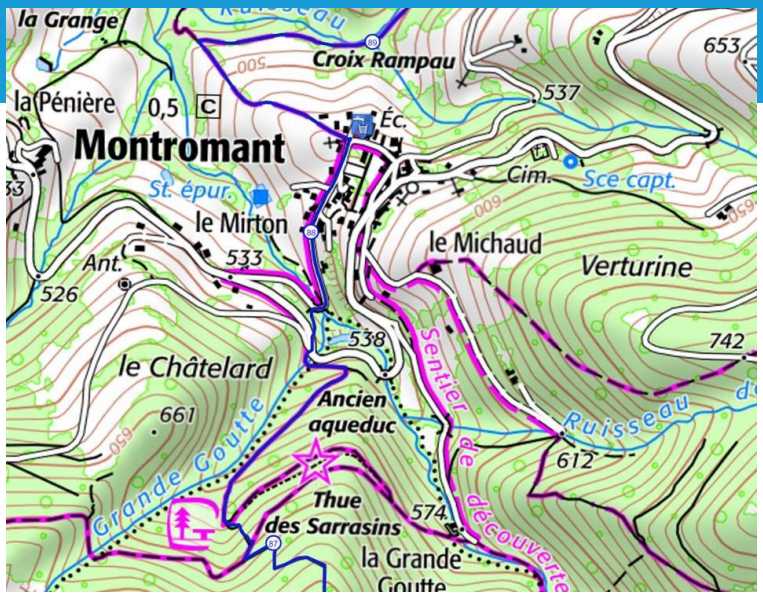
(Respecter les panneaux signalant les parkings)



6. AVEIZE / MONTROMANT, LA PARTIE LA PLUS SAUVAGE

Cette portion représente sans aucun doute la partie la plus sauvage du parcours, avec très peu de hameaux traversés et une nature préservée… La descente initiale vous emmènera au fond du vallon d'Orjolles que vous remonterez vers les aqueducs de Montromant avant la descente finale sur le village de Montromant. Un ravito léger vous attendra (eau + tucs et pâtes de fruit).

OÙ VOIR LES COUREURS ?



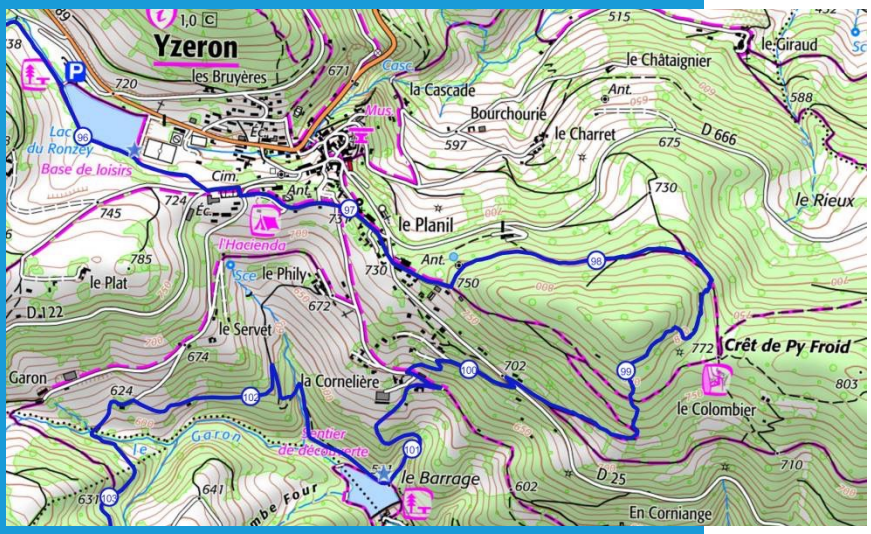
MONTROMANT

En voiture depuis Ste Foy L'Argentière, prendre à gauche après le hameau le Mirton direction le centre du village pour rejoindre le ravito. Un parking sera disponible sur la droite avant le ravito. Attention, le parcours est commun avec celui de la course, modérez votre vitesse et donnez toujours la priorité aux coureurs….

7. MONTROMANT / LIEU DIT BELLEVUE (THURINS), LA PARTIE LA PLUS TOURISTIQUE

Après le ravito, un bel effort sera nécessaire pour rejoindre la Fromenterie et le plateau des Brosses puis vous retrouverez la civilisation et de nombreux encouragements au plan d'eau d'Yzeron. La traversée du village vous emmènera vers le Crêt de Py Froid puis un magnifique single vous guidera jusqu'au barrage de Thurins, où la descente directe va faire chauffer quelques quadriceps déjà bien entamés… Vous rencontrerez peut-être des concurrents du 25km (partis à 17h00). Après avoir longé le barrage, il faudra se projeter dans la montée à travers bois pour rallier le dernier ravito du parcours, au lieu-dit Bellevue. Une ambiance phénoménale vous attend pour vous aider à boucler les derniers kilomètres restants.

OÙ VOIR LES COUREURS ?



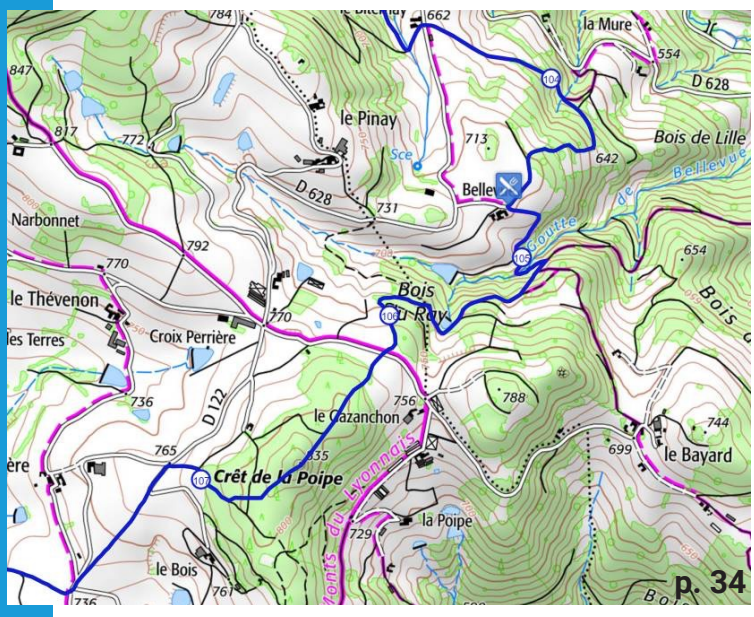
PLAN D'EAU D'YZERON

AUX ROCHERS DE PY FROID
(accès uniquement à pieds)

AU BARRAGE DE THURINS
(accès par D628)

RAVITAILLEMENT DE BELLEVUE *(Thurins)*

Pour atteindre le ravito, prendre la D628 entre Yzeron et Saint-Martin-en-Haut : route du barrage direction Thurins puis première à droite. Suivre les panneaux pour se garer aux endroits prévus.
Attention aux cultures.



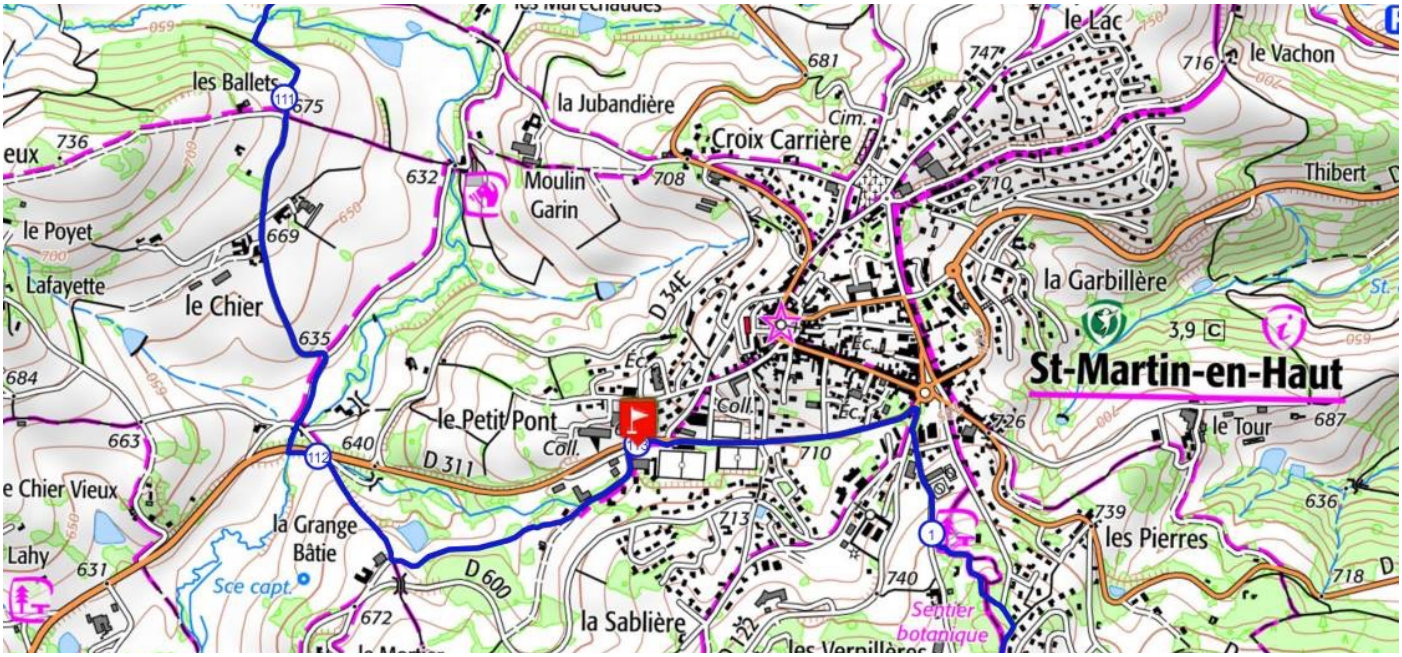
8. BELLEVUE / SAINT-MARTIN-EN-HAUT, LA PARTIE LA PLUS COURTE (OU LA PLUS LONGUE ?!)

8km pour finir ! Et une dernière difficulté pour rejoindre le Crêt de la Poipe et son point de vue magistral sur la chaîne des Alpes. Ensuite un parcours roulant emprunté également par le City Trail des Coursières et le 25km (départ à 17h00) vous permettra de relier Saint-Martin-en-Haut par l'ouest, avec un passage original pour traverser la route St-Sym / St-Martin sans aucun risque.

Un dernier effort, et voilà la ligne d'arrivée, le speaker, la cloche, le cadeau finisher, les applaudissements, le repas d'arrivée et tous les souvenirs de cette journée magique qui se bousculent dans votre tête !
Bravo, vous êtes FINISHER !!!

OÙ VOIR LES COUREURS ?

À L'ARRIVÉE : SALLE DES SPORTS DU PETIT PONT, SAINT-MARTIN-EN-HAUT

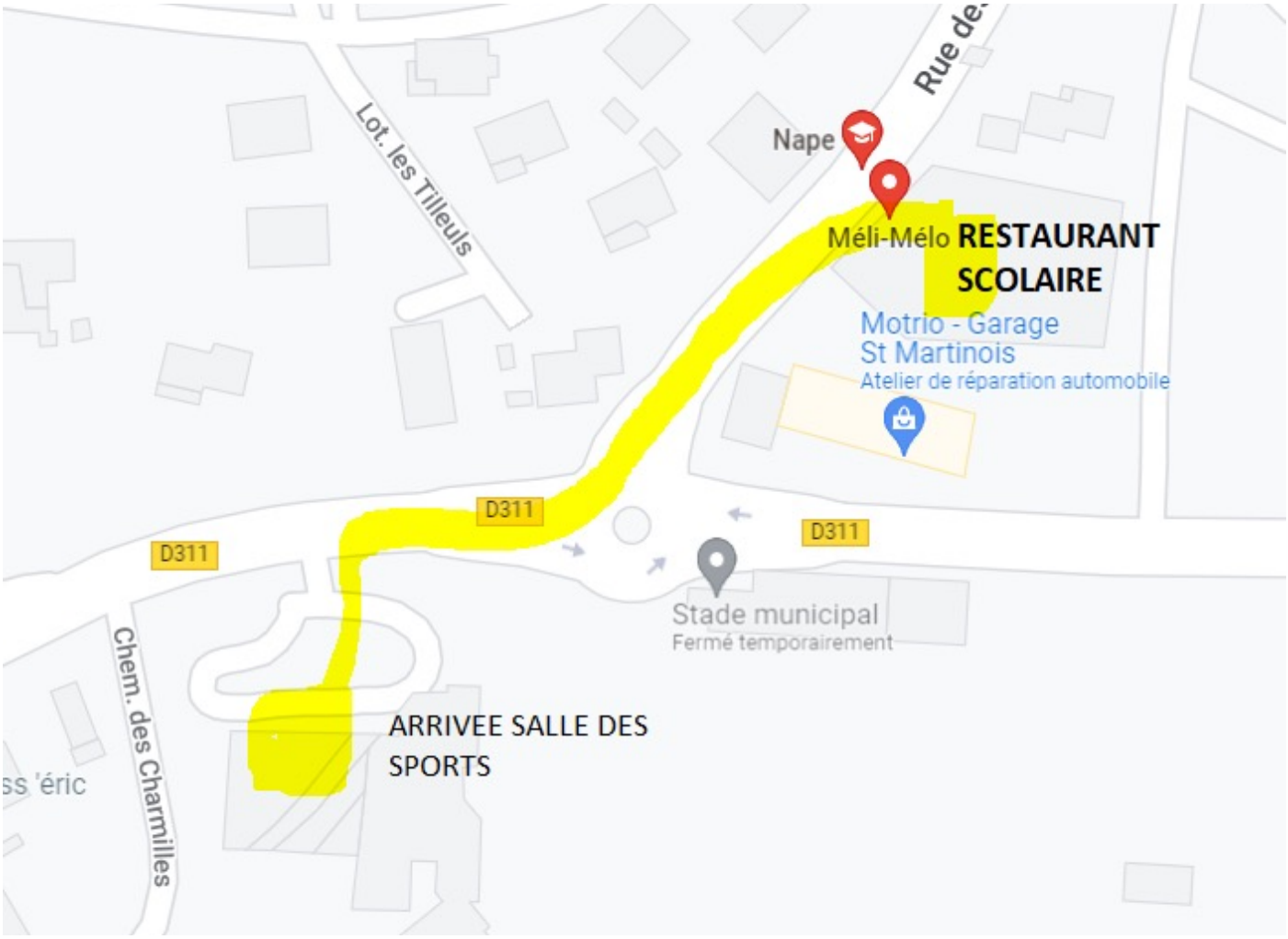


INFOS !
REPAS TRAIL
COUREURS & BÉNÉVOLES

Nouveauté, le repas trail coureurs(es) (Ultra et 54km) et bénévoles se déroulera au restaurant scolaire de St Martin en Haut, en face de la salle des sports.

Les accompagnants, ainsi que les coureurs du 11km et 25 km ont la possibilité de prendre également leur repas au prix de **10 euros**, au restaurant scolaire. Pas de réservation nécessaire au préalable.

Premiers repas servis à partir de 13h jusqu'à l'arrivée des derniers coureurs



CONTACTS

contact@traildescoursieres.fr

https://www.traildescoursieres.fr

https://www.instagram.com/

https://www.facebook.com/