

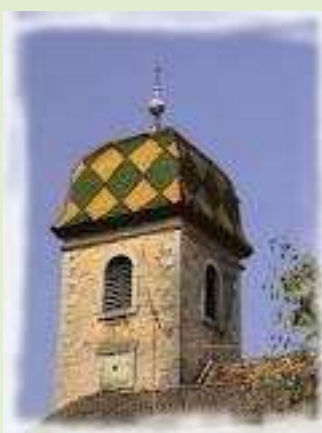
## ----- Descriptif -----

Master Serie 

Le départ de la course sera donné à 9 heures devant l'accueil du Techcenter de Bavans. Il est à la charge des différentes équipes d'organiser leurs transferts entre l'arrivée (*complexe sportif de la commune de Bavans*) et la zone de départ. A cette occasion, le parking du technocentre sera accessible aux véhicules.

**9 heures.**

L'ensemble des équipes s'élance pour une première partie longeant le site FAURECIA sur un chemin blanc avant de bifurquer à droite, sur un sentier dans les bois. Au sortir du bois, une petite portion de route peu fréquentée, **⚠ prudence tout de même ⚠**, conduit les concurrents à travers le village de Lougres. Au centre du village il est nécessaire de traverser la N463. **⚠ La plus grande vigilance s'impose ⚠** Et puis c'est le début de la montée en direction du première épingle à la route au profit d'un travers bois. Après ce débouchez sur une blancs. Direction à montée d'abord en s'accentuera sur la fin. son effort, quitte à marche rapide. radoucie à nouveau et les arbres jusqu'à



cimetière. Dans la gauche vous abandonnez petit sentier qui monte à premier effort, vous intersection de chemins droite pour une nouvelle pente douce mais qui A ce moment il faut gérer réduire son allure en une Finalement la pente se le chemin serpente entre déboucher sur un sentier

qui lui est perpendiculaire. Comme souvent, il faut le suivre dans le sens de la montée. Celle-ci reste douce. Une fois au sommet de la 'bosse' le sentier plonge à droite dans une descente rapide en devers. Au bas de la pente des cailloux rendent la zone plus technique, attention les chevilles ! A ce moment, vous rejoignez la route qui monte de Lougres vers l'Accrobranche. **⚠ Traversez avec la plus grande prudence ⚠.**

De l'autre côté de la route, le sentier repart immédiatement sur la droite. C'est une succession de portions de bois et de pâtures.

À la sortie d'un pré, vous vous engagez sur le chemin à droite, en descente, qui vous conduit à une nouvelle route. Soyez prudent, certaines pierres peuvent être traîtresses. Nouvelle route et nouvelle **⚠ consigne de prudence ⚠**. En face, le chemin s'engage en une montée courte et franche parsemée de roches. A nouveau vous sillonnez entre bois et prés pour déboucher sur une nouvelle intersection de chemins blancs. Vous êtes aux environs du 6ème kilomètre. Direction à gauche, et un peu plus loin, à nouveau à gauche pour retrouver les bois.

Là commence une montée progressive et relativement longue. C'est le moment de penser à autre chose. Entre chemin et sentier, vous gravissez doucement la crête qui surplombe Lougres et Bavans. Après ~ 1,5km vous



arrivez au terme de votre effort. A cet endroit, la forêt vous accueille entre ses grands arbres. Vallonné avec une pente légèrement descendante, vous retrouvez vos jambes et de la vitesse. Ce beau chemin va vous conduire sans encombre jusqu'au 10ème kilomètre où vous attend un bien mérité ravitaillement.

### Pause.

Et le plaisir continue. Vous traversez **⚠ prudemment ⚠** la D391 qui descend sur Bavans, pour continuer sur le même chemin qui s'élargit jusqu'à rejoindre une nouvelle route qui marque son terme. Premier virage à gauche sur la route puis, quelques mètres plus loin, nouveau virage à droite pour retrouver la forêt. - **Bis 11,5km - arrivé sur la route, tournez à droite pour rejoindre la fin du circuit 300m plus loin.** Vous sillonnez sous une ligne de crête qui se trouve à votre droite. Doucement le chemin s'élève. Après quelques centaines de mètres un virage à droite vous place face à la pente. Courage. La montée est rude mais de courte durée. Arrivés sur la crête, soyez prudents, de multiples chemins se croisent sur cette zone (parcours Vitae) et une erreur est vite commise. Notre sentier part sur la gauche. Suivez attentivement le balisage. A nouveau le tracé devient un régal. Vallonné à souhait, serpentant entre les grands arbres, vous descendez d'abord doucement puis plus rapidement pour aboutir au pied du Mont Bart. Si tout c'est bien passé, ces tronçons sur les crêtes ont été du bonheur. Cela



étant, attention à ne pas tout donner dans ces parties 'exaltantes'. Quelques difficultés restent à vaincre ! Ainsi donc vous débouchez sous le Mont Bart qui s'offre à vous en une suite d'escaliers de bois, d'acier et de béton. A nouveau patience. Gérez votre allure en fonction de vos capacités. C'est tout le plaisir du Trail ! Courir, marcher, reprendre son souffle, cela fait aussi partie de la course. L'ascension est rude et la respiration s'accélère. Après une première partie raide qui se termine sur des escaliers en acier, le sentier revient à plat et alterne entre montées et descentes sur des marches en béton. ⚠ *Attention à la glissade* ⚠. Après une dernière volée de marches à gravir, enfin le sommet.

**Profitez de la vue qui s'offre à vous.**



Après ce spectacle bien mérité, vous repartez droit devant vous pour entrer dans les bois à la droite du parking. ⚠ *Attention* ⚠ un creux piègeux vous attend. Passez-le avec prudence. Ensuite, si vos jambes sont encore assez fraîches c'est un petit bonheur de descente en single-track à flan de colline. Arrivés au bas de cette première pente, vous rejoignez la route que vous suivez à droite aussi dans le sens de la descente. ⚠ *Vous allez rester sur la route pendant quelques temps alors soyez prudents et respectueux du code de la route* ⚠. Après plusieurs dizaines de mètres, en plein virage vous empruntez la route qui part sur votre droite. C'est le moment de détendre vos jambes. La route sillonne toujours en une légère descente en bordure du village de Bavans. Puis, à nouveau vous quittez la route pour un chemin qui monte sur votre droite. La première partie du chemin s'élève rapidement au dessus des maisons pour devenir vallonné dans le sous bois. Sur une pente légèrement montante vous longez Bavans par le haut pour venir au niveau du centre ville. Cette distance parcourue, vous rejoignez une route. ⚠ *Soyez très prudent, la fin du parcours étant exclusivement dans l'agglomération sur route ouverte* ⚠. Arrivés à la route, à gauche toute pour une descente vertigineuse vers le centre du village. **Point de jonction**  **Courage,** l'arrivée est toute proche. A droite, à gauche, vous passez entre plusieurs bâtiments pour vous retrouver face à la ligne d'arrivée.



**Vous reste une dernière petite épreuve, traverser à nouveau la N463. Même si vous êtes pressés d'en finir, il est nécessaire de ne pas confondre vitesse et précipitation.**

**⚠ *Traversez donc la route prudemment* ⚠ pour vous retrouver sur le parking du complexe sportif.**  
**Encore quelques mètres ...**

**Bravo, vous êtes FINISHER !**

**Après un dernier ravitaillement de type apéritif, vous profiterez d'une bonne douche revigorante.**

**Enfin, il sera temps de passer à table pour un buffet froid durant lequel vous pourrez évoquer les "déjà souvenirs" de ce second**