

Vulcain 2019

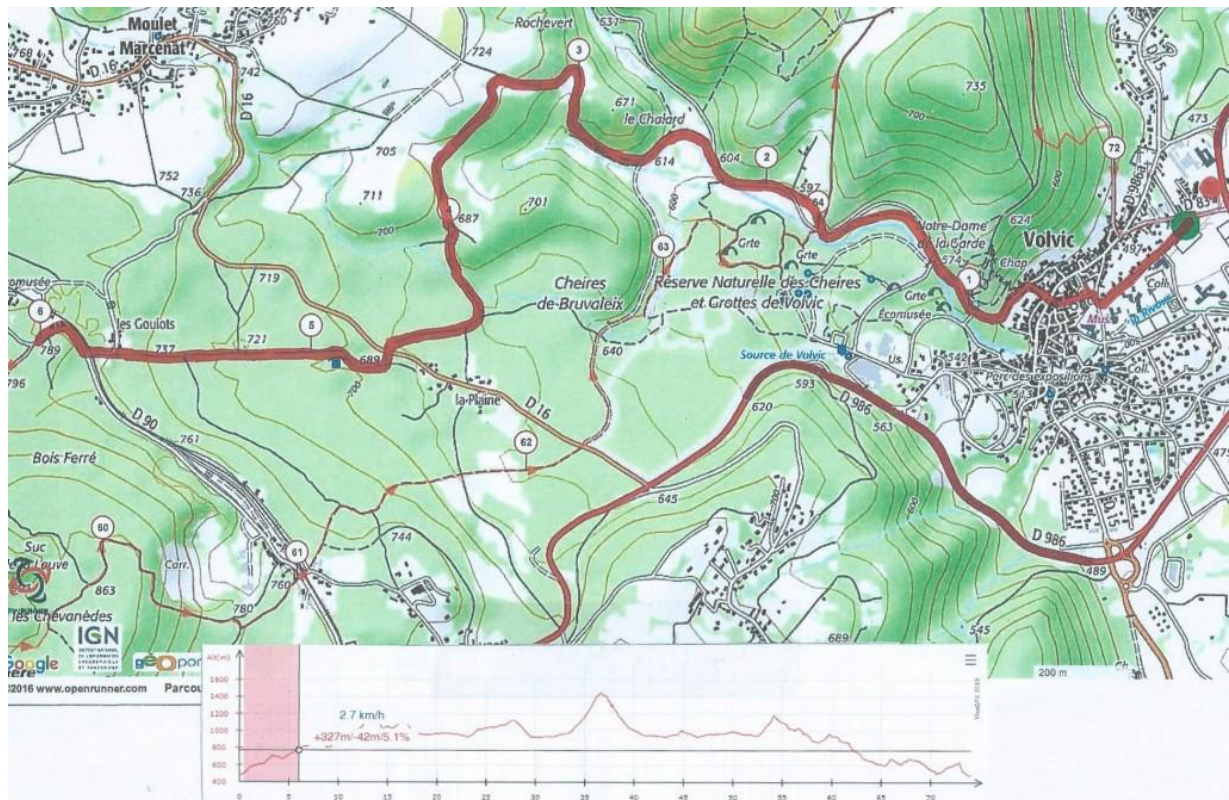
L'Ultra et le Marathon en 6 étapes

Marathon et Ultra : Etape 1 de Volvic au lieu dit le Goulot. 6km et 327m D+ et 42m D-. Un départ en côte entrecoupé de plusieurs paliers de récupération. Départ → Fin Etape 1 = 6km / 327m D+

Le départ se fait du complexe sportif de Volvic, passage au cœur de la cité de l'eau et de la pierre. Après 300m, la pente se fait plus raide pour sortir du village, un raidillon d'un kilomètre à plus de 10% sur une des seules portions de bitume du parcours. Les premiers chemins empruntés sont ceux du célèbre cross international de Volvic. Ils vont vous laisser souffler quelques minutes avant de reprendre l'ascension en direction du premier volcan qui sera le Puy de la Nugère.

Un kilomètre et 100m D+ plus loin, une portion descendante mais courte avec les premières monotraces. Pas d'énervements pour les ralentissements, la route est longue et après 500m le chemin redevient large et les dépassements seront possibles. Plus aucun ralentissement à craindre sur quasiment tout le parcours.

Après ce départ de course assez nerveux, les 4 km sont passés. C'est maintenant une montée régulière jusqu'au lieu dit le Goulot. Le chemin est large et sans difficulté technique ; une grosse partie du peloton va courir. Avec une pente à 8 % de moyenne, les Goulots annoncent l'arrivée dans les volcans. A 800m d'altitude, suivant la météo, la neige peut faire son apparition et ne plus vous quitter durant les 30 kilomètres suivants.



Marathon et Ultra : Etape 2 du lieu dit les Goulots au puy de La Coquille.
8 km pour 556m D+ et 210m D-. Enchaînement de deux belles bosses.
Départ → Fin Etape 2 = 14km / 883m D+

L'approche du Puy de la Nugère commence par une portion sans difficulté. Seule la neige peut rendre le terrain plus exigeant. C'est au cœur d'une magnifique hêtraie que débute l'ascension du volcan, sur les 600m avant l'accès au cratère, tout le monde marchera. C'est le moment de sortir vos bâtons si vous en êtes équipés.

Le passage dans le cratère de ce volcan se fera au retour, le contournement par la gauche pour aller traverser la nationale vous permettra de récupérer durant cette descente de 1km et 125m D-. Ce sera l'occasion de prendre un gel ou une barre de votre ravito perso, à l'heure de course pour une bonne partie du peloton.

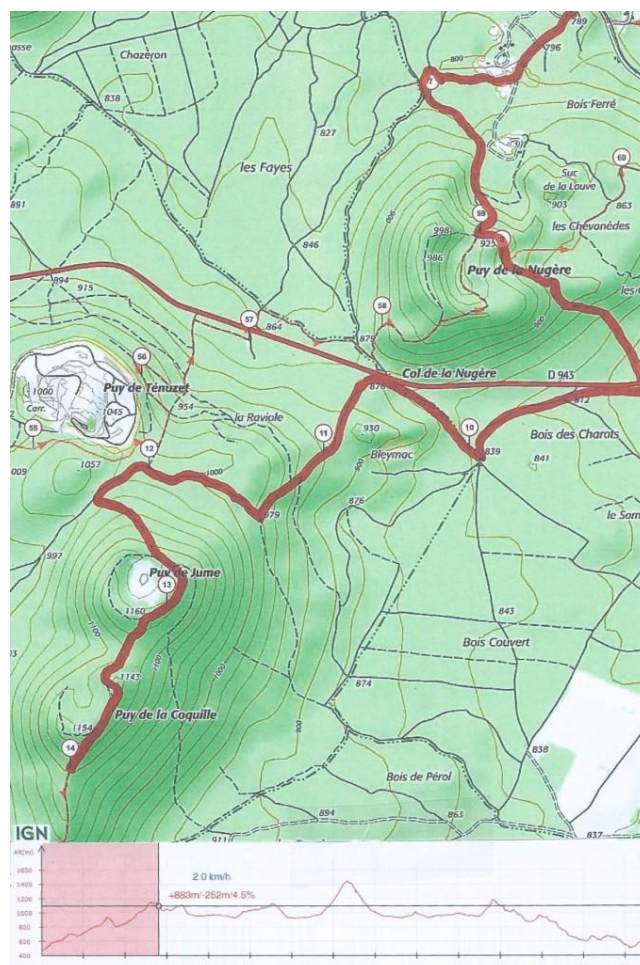
La traversée de la route au neuvième kilomètre annonce l'ascension du Puy de Jume et le lever du jour pour les premiers de l'Ultra, d'abord une montée régulière de 3 km 200 pour 221m D+. Ça grimpe mais prudence, un gros morceau va suivre.

Les crêtes de ces 2 volcans offrent des panoramas somptueux.

Dans la montée du puy de Jume, il vaut mieux ne pas courir : 114m D+ en 750m, les cuisses vont piquer. Avec un sommet qui culmine à 1140m, vous vous souviendrez de cette côte! En cas de neige, les bâtons peuvent s'avérer précieux.

Légère descente et c'est l'ascension du Puy de la Coquille 1136m.

Prudence dans la descente car la pente est raide et le terrain glissant. Des conditions hivernales peuvent encore élever le niveau de risques.



Marathon et Ultra : Etape 3 du puy de La Coquille au ravitaillement de Lemptégy. 6 km pour 148m D+ et 291m D-, une belle bosse puis roulant.
Départ → Fin Etape 3 = 20km / 1031m D+

Cette étape est certainement un des secteurs les plus beaux du parcours.

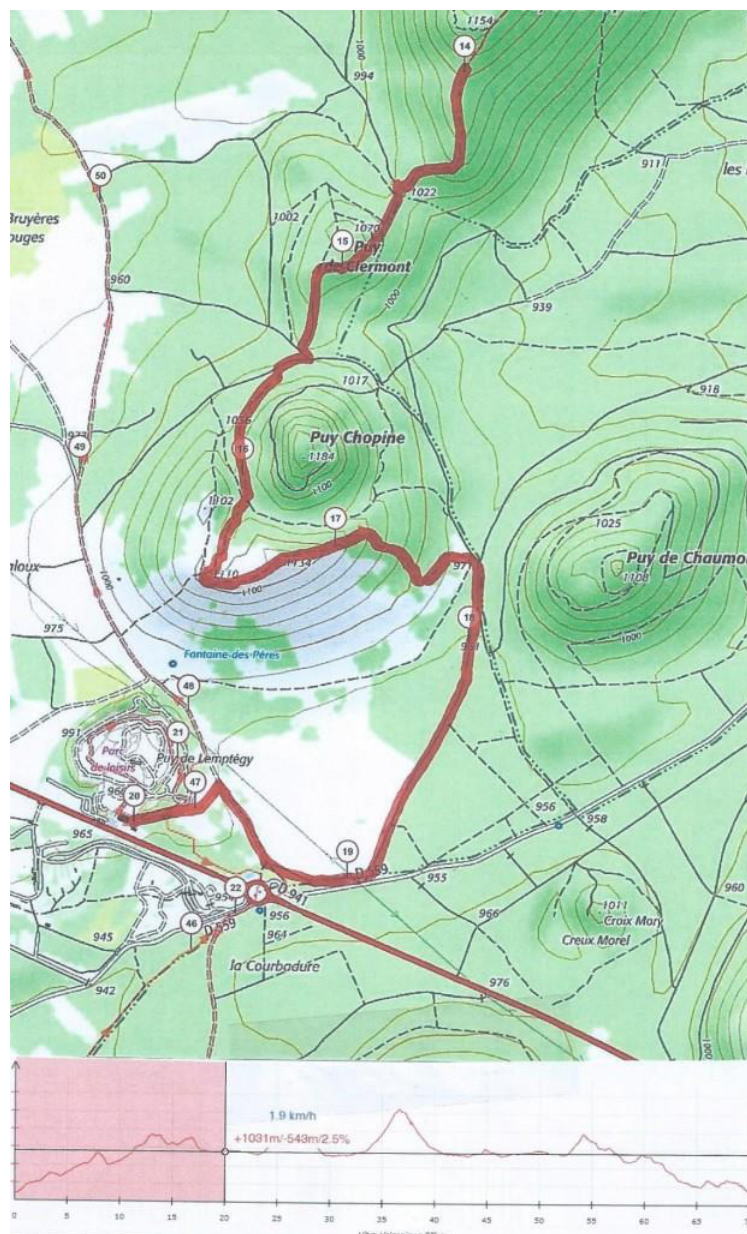
Une fois en bas du Puy de la Coquille, il faut passer sur le flanc gauche du Puy de Clermont et monter le Puy des Gouttes 74m D+ en 1 km 500.

Le passage au sommet vous offre une vue panoramique magnifique sur la chaîne des volcans d'Auvergne, le puy de Dôme, les monts du Sancy en cas de beau temps et bien sûr, le célèbre Vulcania et le volcan de Lemptégy juste à vos pieds.

Attention à la descente pentue et glissante jusqu'au pied. Ensuite 2 km 200 de section roulante en léger faux plat descendant et c'est le ravitaillement.

Ravitaillement Lemptégy km 20

Le premier ravitaillement, à mi parcours du Marathon, pour les coureurs de l'Ultra à l'aller, et au retour une deuxième fois au 47ème kilomètre. C'est aussi l'emplacement d'une barrière horaire, sur l'Ultra uniquement, après 9H00 de course à 15H00. A la sortie du ravitaillement une belle surprise vous attend : le passage au cœur d'un volcan.



Ultra : Etape 3bis du puy de Lemptégy au puy de Lemptégy (ravitaillements 20ème et 47ème km). 27 km pour 980m D+ et 1008m D-, ascension du puy de Dôme.

Départ → Fin Etape 3bis Ultra = 47km / 2011m D+

Le contournement du puy de Côme va vous plonger au cœur des plus belles hêtraies du secteur, par une alternance de monotraces et de chemins forestiers.

Cette approche, sans difficultés majeures, en faux plat montant passe par le Traversin, offrant une vue magnifique vers le puy de Pariou et le Puy de Dôme.

Si la météo est favorable, vous apercevrez au loin les Monts du Sancy

Puis une longue partie descendante puis roulante vous amènera en 5 km 500 au pied du Col de Ceysnat. Vous aurez alors devant vous 451m D+ en un peu plus de 3 km coupée au bout d'1 km par le ravitaillement.

Ravitaillement col de Ceysnat km 33 & possibilité au km 38 (pour les affamés !)

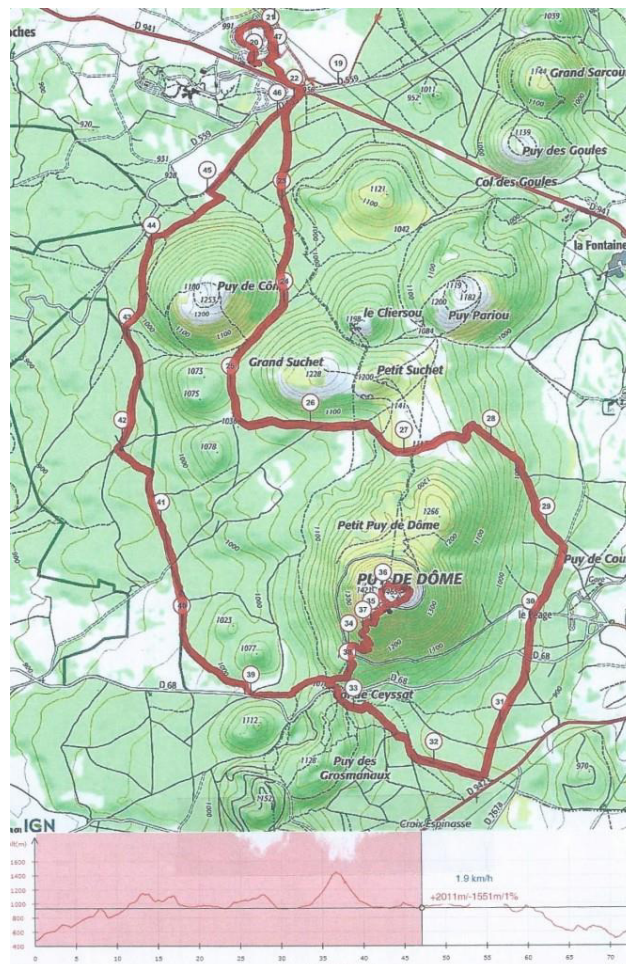
La route est encore longue, et c'est une des grosses difficultés du parcours qui s'annonce. Beaucoup sont venus pour son ascension, mais attention : au sommet, il ne vous restera pas loin de 37 km et de belles difficultés pour rentrer !

Comme les autres années, l'ascension et la descente se feront par le chemin des muletiers. Une occasion de croiser les premiers ou de saluer quelques collègues.

Après les 4 km de descente, le retour vers le ravitaillement de Lemptégy est une partie du circuit assez roulante avec quelques petites bosses quand même, au gré de laquelle vous découvrirez les bacs de Montmeyre et de Ceysnat, rares sources de cette partie de nos volcans, mais aussi un des hauts lieux de la résistance.

Vous trouverez le faux plat montant pénible pour finir d'arriver de nouveau au ravitaillement de Lemptégy.

Ravitaillement Lemptégy km 47 - barrière horaire : 15h00



Marathon et Ultra : Etape 4 du puy de Lemptégy au passage de la route D943. 10km 370m D+ et 311m D-

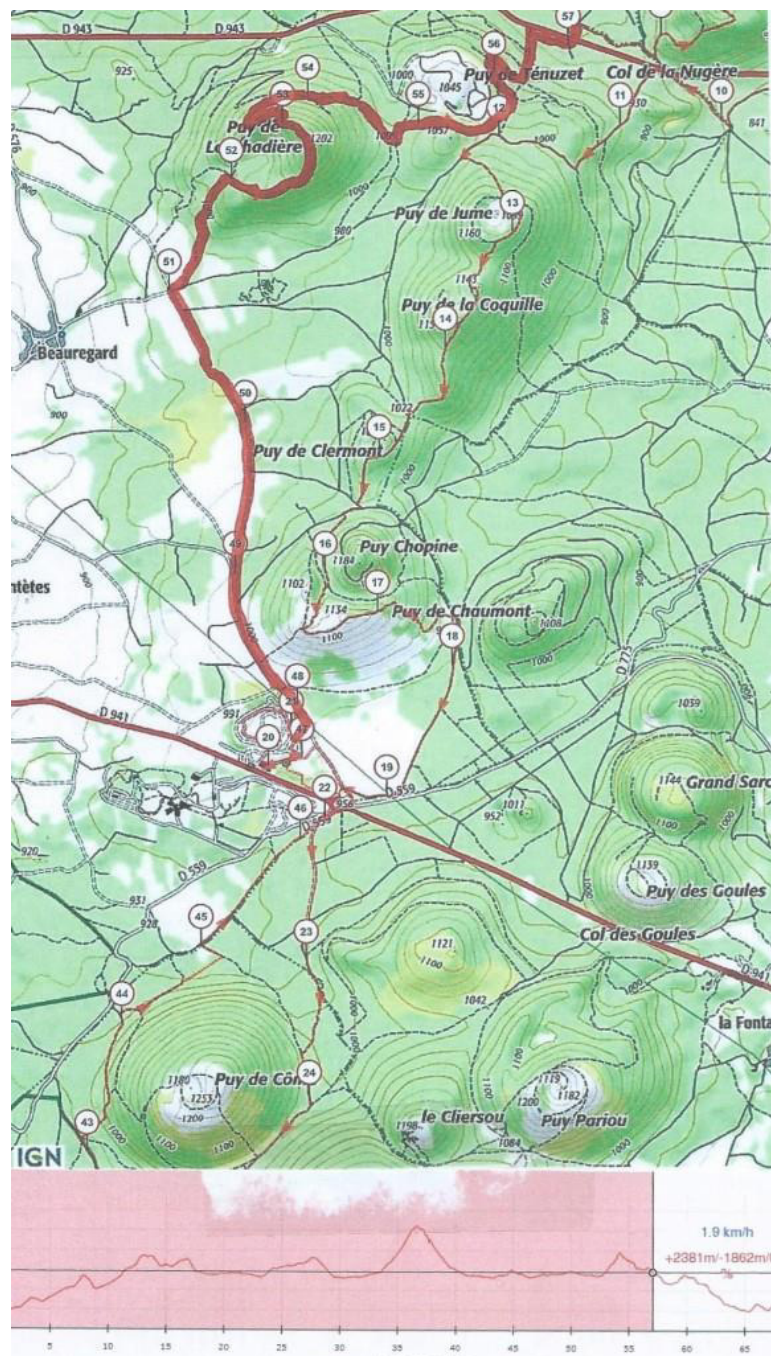
Départ → Fin Etape 4 Marathon = 31km / 1388m D+

Départ → Fin Etape 4 Ultra = 57km / 2381m D+

Après la sortie du Volcan de Lemptégy, un large chemin forestier en faux plat plutôt descendant vous amènera au pied de l'ascension du Puy de Louchadière (1176m).

Le puy de Louchadière est la première difficulté après le ravitaillement de Lemptégy. Les bâtons vous seront utiles voire plus en cas de neige, 230m D+ en 2 km.

La descente, longue et piègeuse vous fera découvrir un magnifique panorama sur le plateau de Pulvérières et le viaduc de la Sioule. Après une légère reprise vous passerez sur le bord supérieur du Puy de Ténuzet, aujourd'hui une vaste carrière de pouzzolane à l'aspect lunaire. La descente qui suit emprunte un sentier sauvage et très peu fréquenté qui vous amènera au passage de la route dit le Cratère. A la traversée de route, vous trouverez certainement les encouragements des bénévoles en poste depuis tôt le matin, il vous reste environ 15 km 500.



Marathon et Ultra : Etape 5 de la route D943 à l'arrivée au complexe sportif de Volvic. 17 km 492m D+ et 1014m D-.

Pas simple avec la fatigue.

Départ → Fin Etape 5 Marathon = 47 km / 1880m D+

Départ → Fin Etape 5 Ultra = 74 km / 2873m D+

Sitôt la route traversée, un faux plat montant en monitrice va vous conduire en 400m au pied du Puy de la Nugère. Une grimpette d'1 km pour 82m D+ qui va faire mal aux jambes. Petite descente dans le cratère et on se retrouve sur l'autre bord au croisement de ce matin (934m).

A ce stade de la course, les coureurs devront encore faire preuve d'économie car cette année encore, il leur restera quelques belles difficultés à passer...

Des sentiers sauvages en monitrice vous emmèneront jusqu'à la gare de Volvic, où vous pourrez profiter d'un bon ravitaillement, le dernier jusqu'à l'arrivée dans 11 km 500.

Ravitaillement gare de Volvic km 35 (Marathon) & km 61 (Ultra)

Profitez des 3 km en descente qui vous mènent sur le secteur des sources de Volvic.

Pour monter jusqu'à Beauvalleix il vous reste une série de bosses sur 3 km où je vous entends déjà « râler ». Attention : Au km 65, détournement sur Tournoël à partir de 18h15. Vous serez malgré tout finir, classé derrière les derniers à avoir fait toute la distance.

La longue descente en monitrice du sentier du Renard sur 2 km 500 vous fera du bien et vous en profiterez pour apercevoir de l'autre côté de la vallée, le château de Tournoël, annonciateur du final. Une dernière difficulté puis le passage sous les remparts annonce l'arrivée. Encore un faux plat montant qui semblera plus long qu'il n'est pour les plus fatigués d'entre vous.

Descente droit dans la pente à travers une forêt et vous déboucherez sur la route qui monte à Tournoël. Vous verrez en dessous de vous le complexe sportif et entendrez l'animateur annoncer les arrivants. Encore 500 m et vous serez finir en passant sous l'arche d'arrivée dans la chaleur du complexe sportif.

