

Vulcain 2022

L'Ultra Volcanique 80 km en 7 étapes

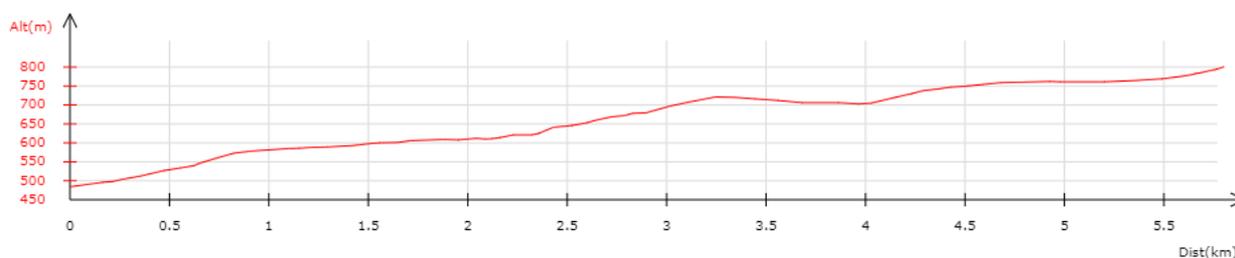
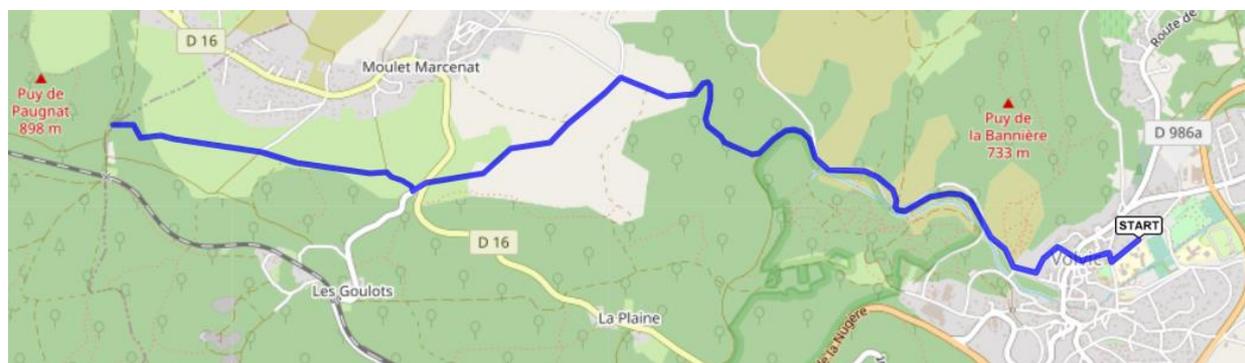
Etape 1 : de Volvic à la voie ferrée du LD Le Goulot.

6km et 340m D+ et 25m D-. Un départ en côte entrecoupé de plusieurs paliers de récupération.

Départ → Fin Etape 1 = 6km - 340m D+ / 25m 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.

Après ce départ de course assez nerveux, 2 km sont passés. C'est maintenant une montée régulière mais constante qui va durer 4 km mais sans difficulté technique, une grosse partie du peloton va courir et s'étirer, jusqu'à la traversée de la voie ferrée. La première monitrice annonce 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 50 kilomètres suivants.



Etape 2 : de la voie ferrée du LD Le Goulot au puy de La Coquille. **9 km pour 540m D+ et 260m D-. Enchaînement de deux belles bosses.**

Départ → Fin Etape 2 = 15km - 880m D+ / 285m 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.

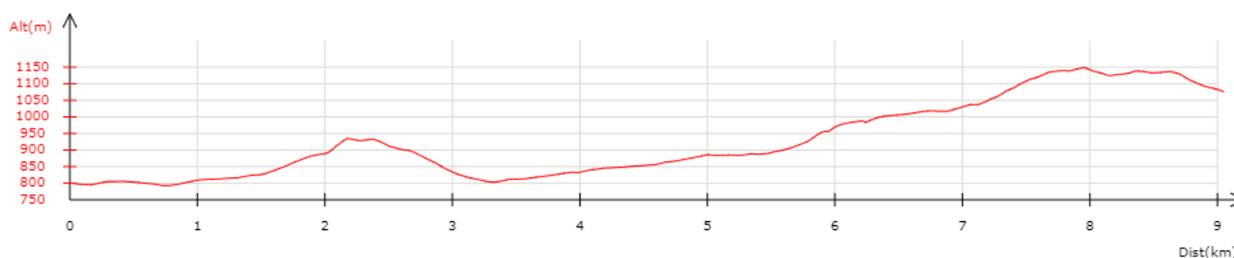
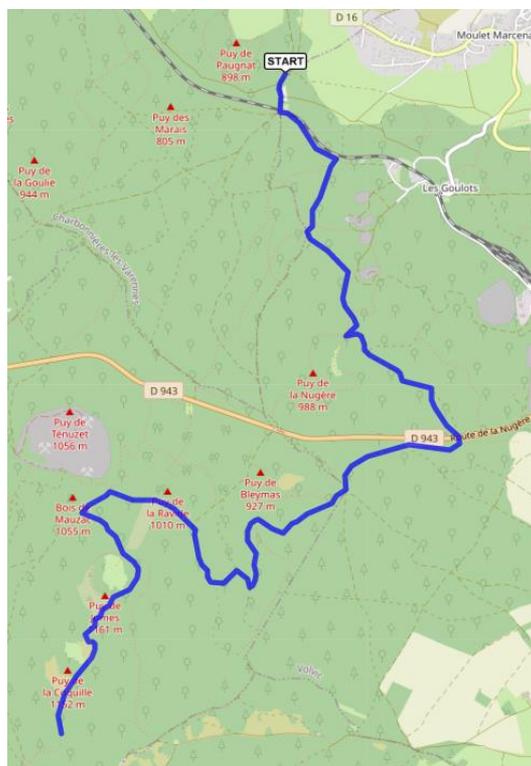
La traversée de la route au neuvième kilomètre annonce l'ascension du Puy de Jume et le lever du jour pour les premiers de l'Ultra, d'abord une montée régulière de 3 km 200 pour 221m D+. Ça grimpe mais prudence, un gros morceau va suivre.

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.



Etape 3 : du puy de La Coquille au ravitaillement de Lemptégy.

6 km pour 140m D+ et 260m D-, une belle bosse puis roulant.

Départ → Fin Etape 3 = 21km - 1020m D+ / 545m D-

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

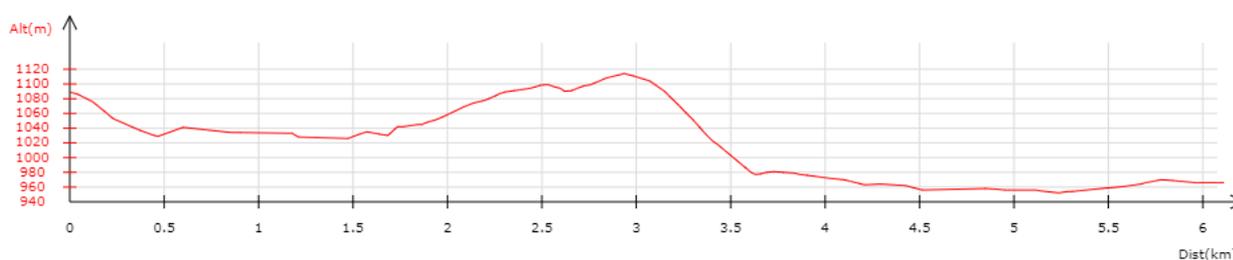
Une fois en bas du Puy de la Coquille, il faut passer sur le flanc droit du Puy de Clermont et monter le Puy des Gouttes 74m D+ en 1 km 500.

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 21

Le premier ravitaillement sans passer à l'intérieur du volcan mais vous le traverserez à votre retour du Puy de Dôme.



Etape 4 : du puy de Lemptégy au pied du Col de Ceysnat.

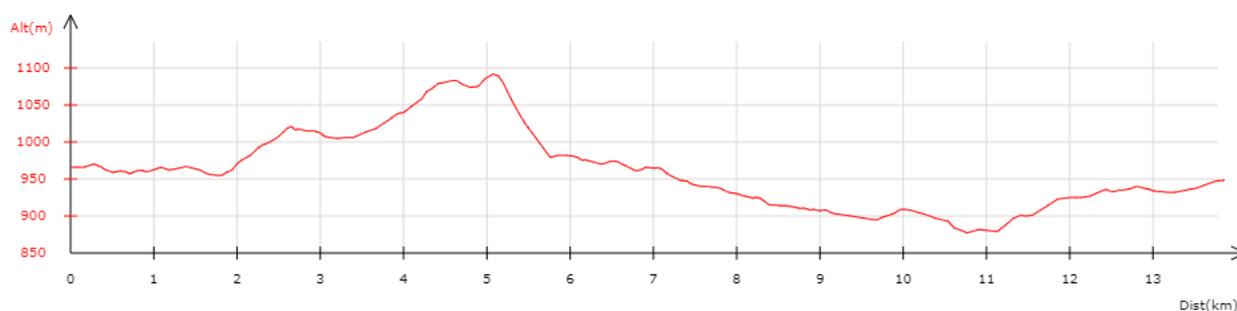
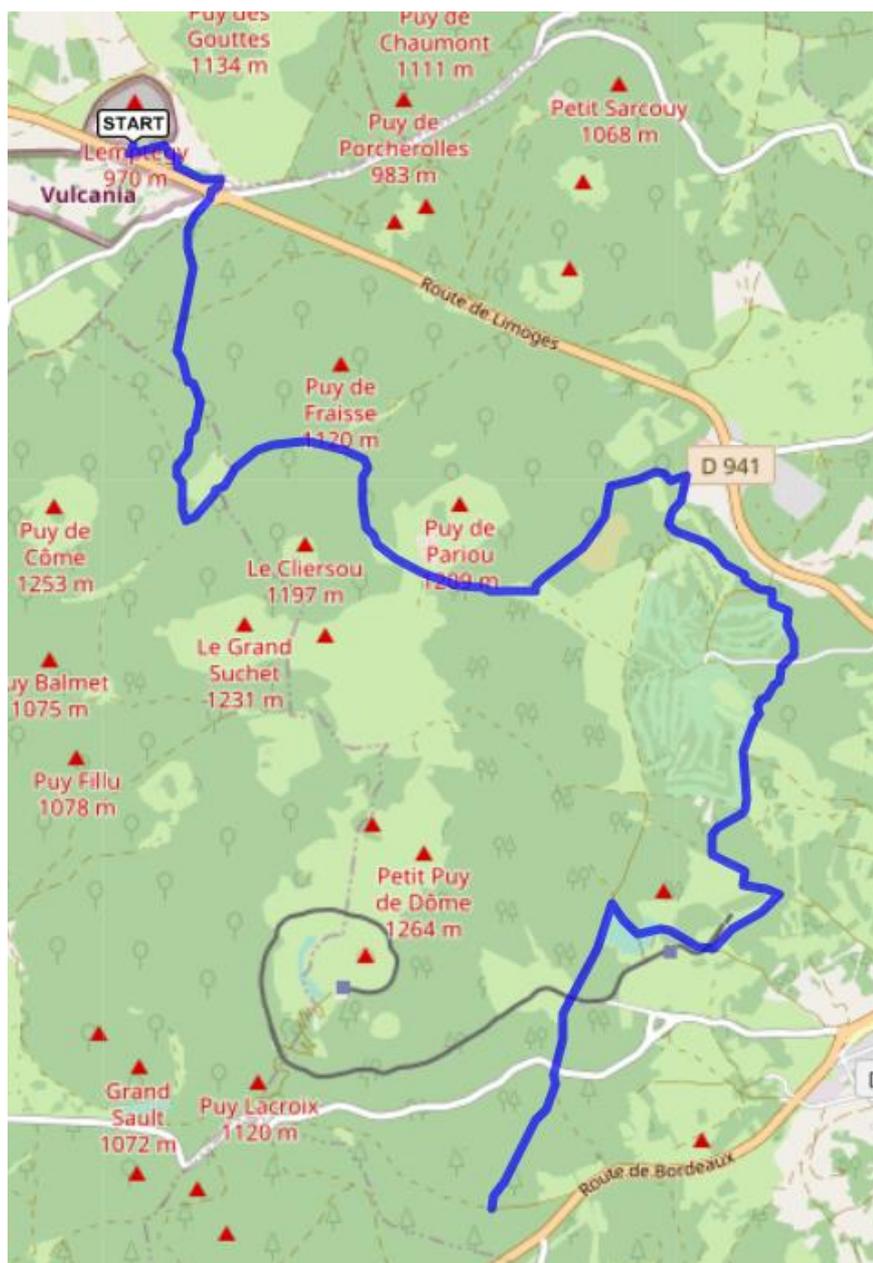
14 km pour 310m D+ et 325m D-, une approche avec vue sur votre but, le Puy de Dôme.

Départ → Fin Etape 4 = 35 km - 1330m D+ / 870m D-

Le contournement du Puy de Clersiou 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 entre le Traversin et le puy de Pariou.

Puis une partie descendante puis roulante en longeant le golf d'Orcines et en apercevant souvent le Puy de Dôme sur votre droite vous amènera en 9 km au Suquet Bonnet 2 km avant le Col de Ceysnat, pied de l'ascension du Puy de Dôme.



Etape 5 : du pied du Col de Ceysnat au Puy de Lemptéguy.

18 km pour 790m D+ et 770m D-, la montée au sommet du Puy de dôme et le retour à Lemptéguy.

Départ → Fin Etape 5 = 53 km - 2120m D+ / 1640m D-

Ravitaillement complet au col de Ceysnat km 37 & en eau au retour au km 42

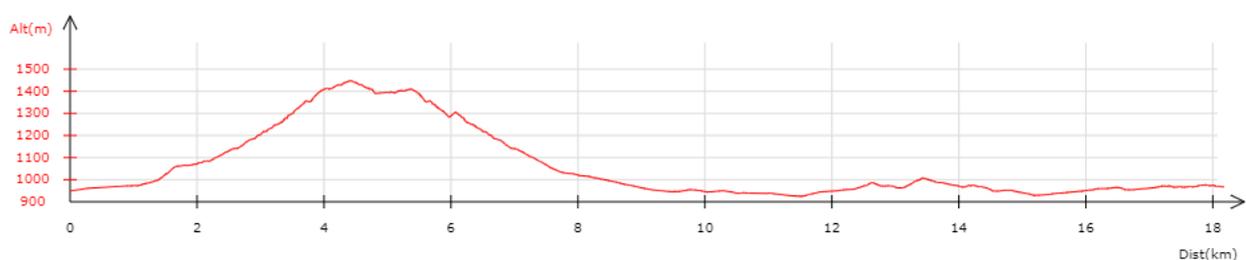
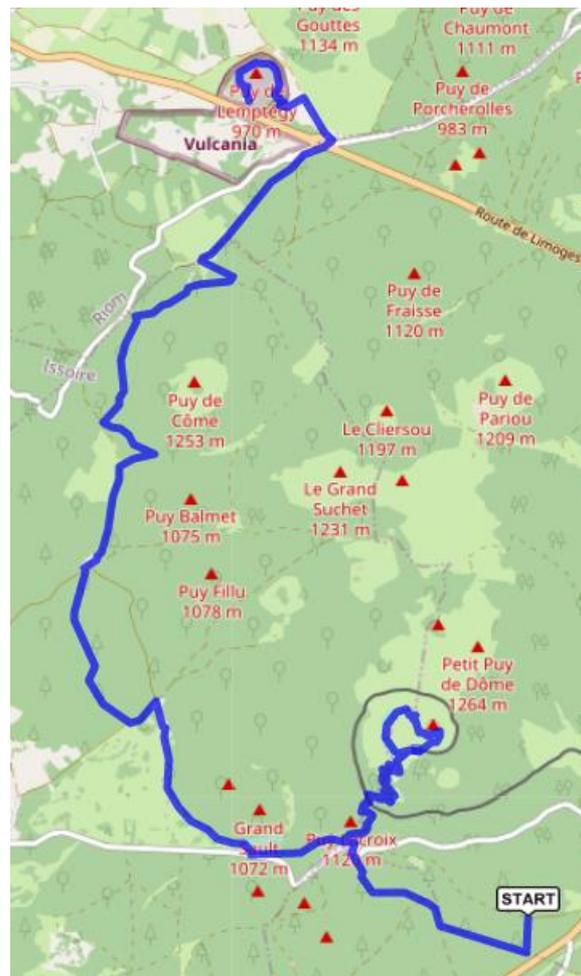
La route est encore longue, et c'est une des grosses difficultés du parcours qui s'annonce : 495m D+ en 4 km. Beaucoup sont venus pour son ascension, mais attention, au sommet, vous serez précisément à la moitié de votre trajet, il vous restera 40 km et de belles difficultés pour rentrer !

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 amis.

Après les 3 km de descente et **une première barrière horaire à 13h45 après 7h45 de course**, le retour vers le ravitaillement de Lemptéguy 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 léger faux plat montant pénible pour finir d'arriver de nouveau au rond-point de Lemptéguy, mais vous serez récompensés par la traversée du volcan et le ravito.

Ravitaillement Lemptéguy km 53 - barrière horaire : 15h45



Etape 6 : du puy de Lemptégy au sommet du Puy de la Nugère.

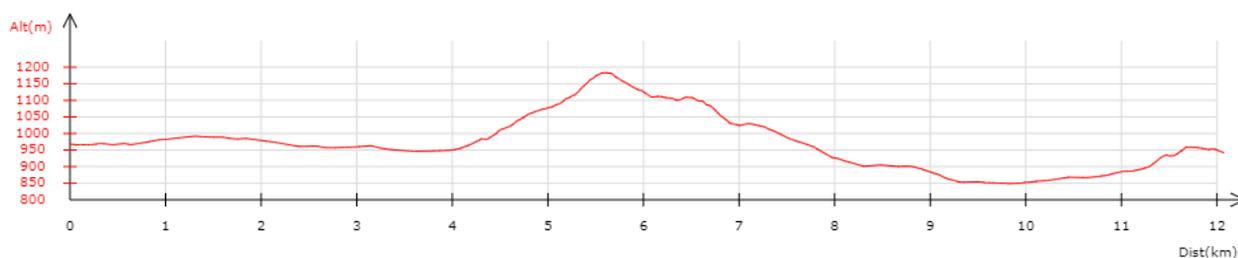
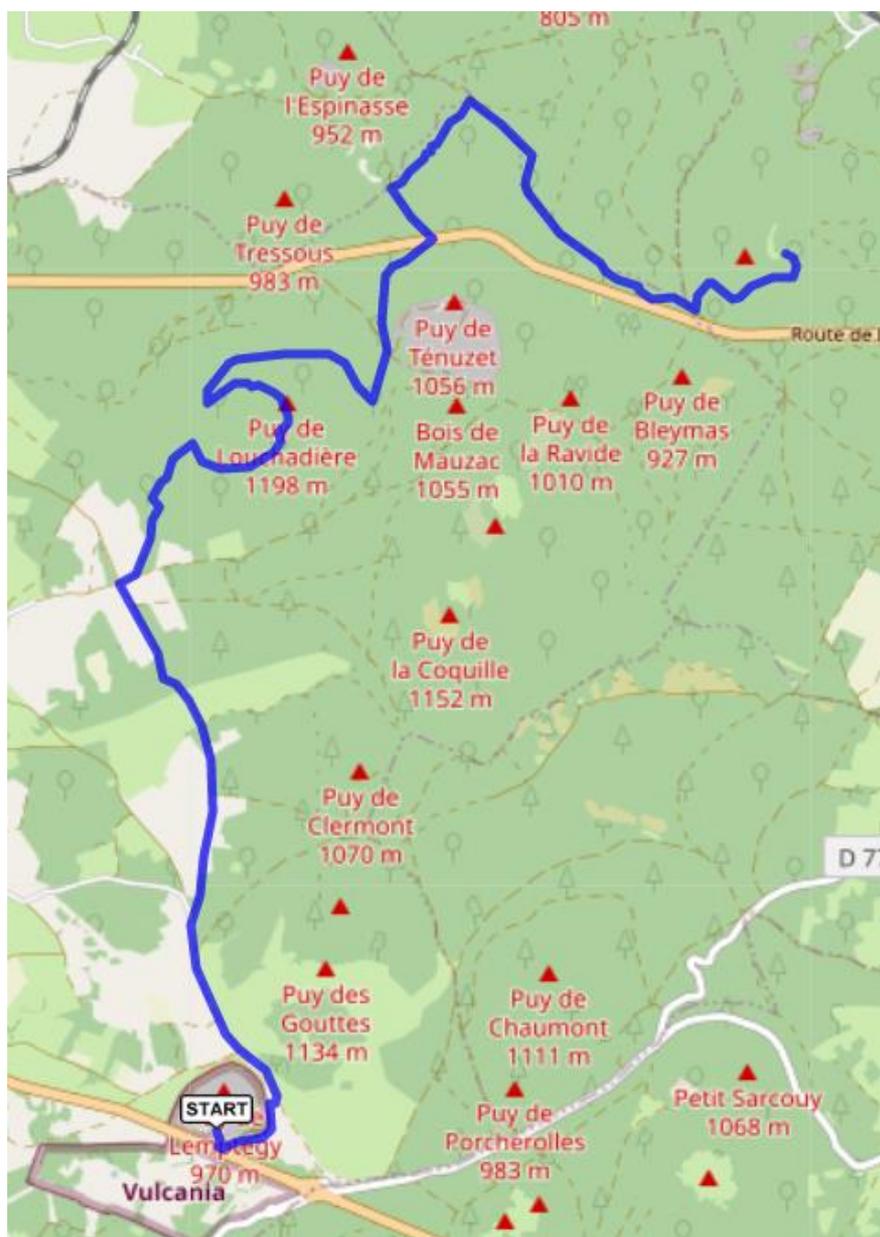
12 km 420m D+ et 450m D-

Départ → Fin Etape 6 = 65 km - 2540m D+ / 2090m 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.

Le début de la descente vous fera découvrir un magnifique panorama sur le plateau de Pulvérières et le viaduc de la Sioule avant d'emprunter un sentier sauvage et très peu fréquenté qui vous amènera au passage de la route. A la traversée de route, vous trouverez certainement les encouragements des bénévoles en poste depuis tôt le matin. Suivront 3 km à travers une forêt lumineuse qui vous conduira jusqu'au pied du Puy de La Nugère, où il vous restera une grimpette d'1 km et 82m D+ qui va faire mal aux jambes pour atteindre le sommet.



Etape 7 : du sommet du Puy de La Nugère au complexe sportif de Volvic.

15 km 390m D+ et 840m D-. Pas simple avec la fatigue.

Départ → Fin Etape 7 = 80 km - 2930m D+ / 2930m D-

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, vous devrez encore faire preuve d'économie car cette année encore, il vous restera quelques belles difficultés à passer...

Des sentiers sauvages en monotrace vous emmèneront jusqu'à la gare de Volvic, où vous pourrez profiter d'un bon ravitaillement, le dernier jusqu'à l'arrivée dans 12 km.

Ravitaillement gare de Volvic km 68

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 72, détournement sur Tournoël à partir de 19h00.** Vous serez malgré tout finisher, classé derrière les derniers à avoir fait toute la distance.

La longue descente en monotrace 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.

Au km 78, descente tout droit dans la pente à travers une forêt et vous déboucherez sur la route qui descend de Tournoël à Volvic. Vous verrez en dessous de vous le complexe sportif et entendrez l'animateur annoncer les arrivants. Encore 1 km et vous serez finisher en passant sous l'arche d'arrivée dans la chaleur du complexe sportif.

