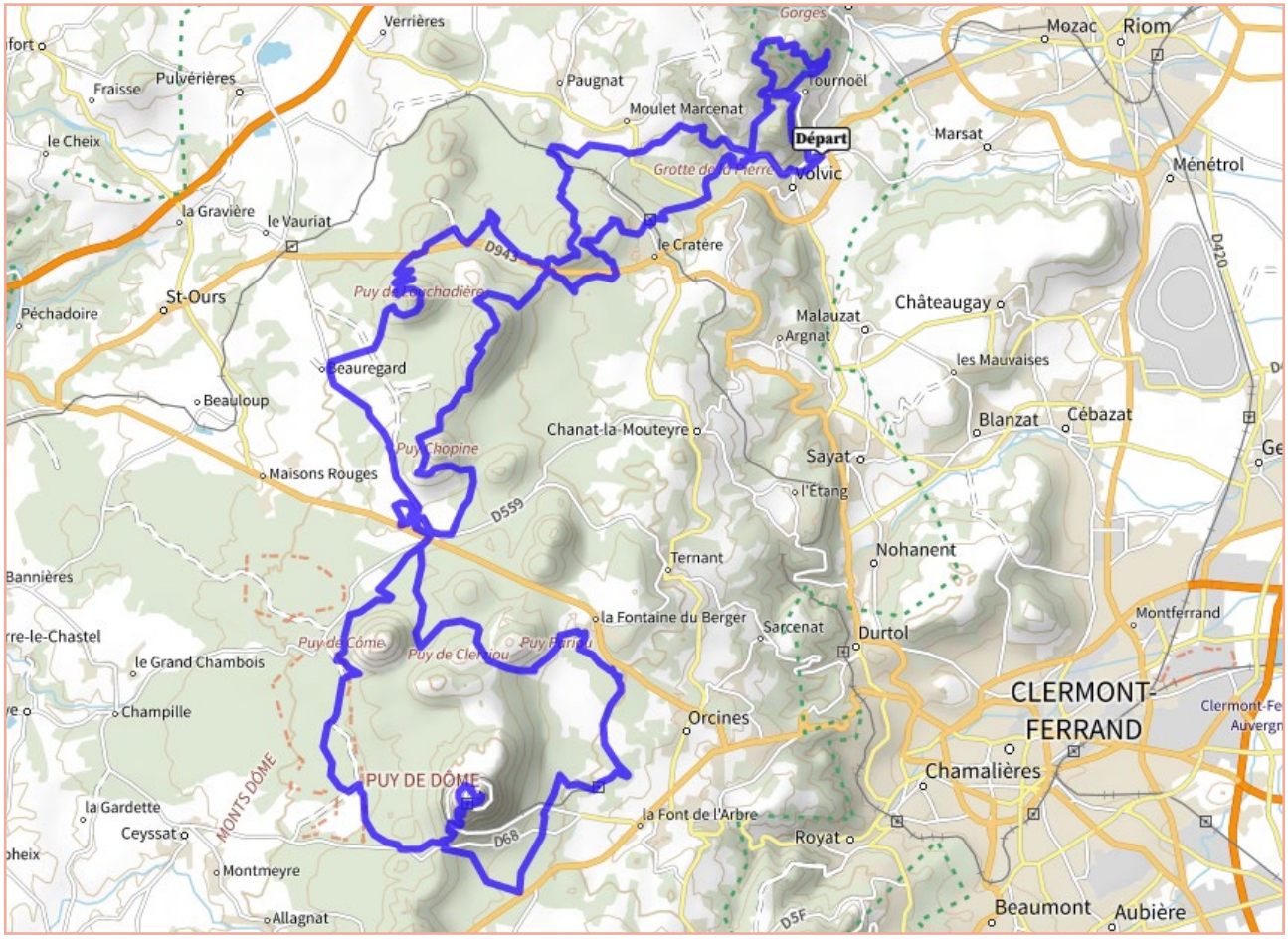
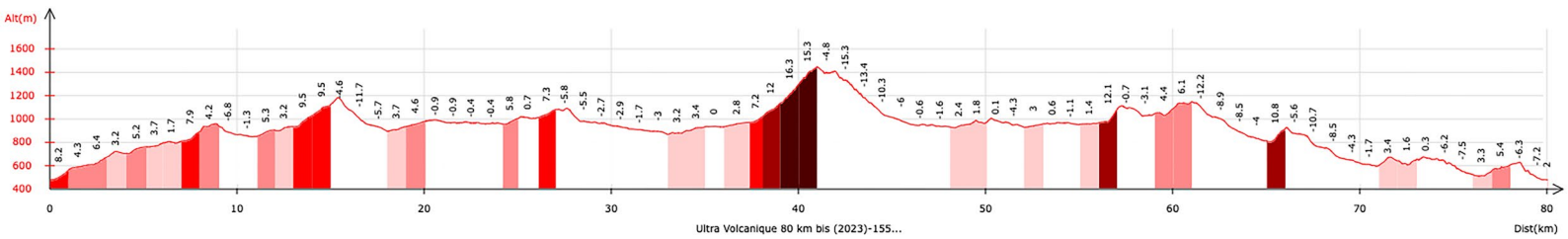
DIMANCHE 05 MARS 2023
Distance : 80km
Dénivelé Positif : 2960m

DÉPART DE LA COURSE À 6H00
Complexe sportif de Volvic
29 Route de Marsat, 63530 Volvic

Aperçu général du parcours



Profil complet de la course



Etape I : De Volvic à la voie ferrée du LD Le Goulot.

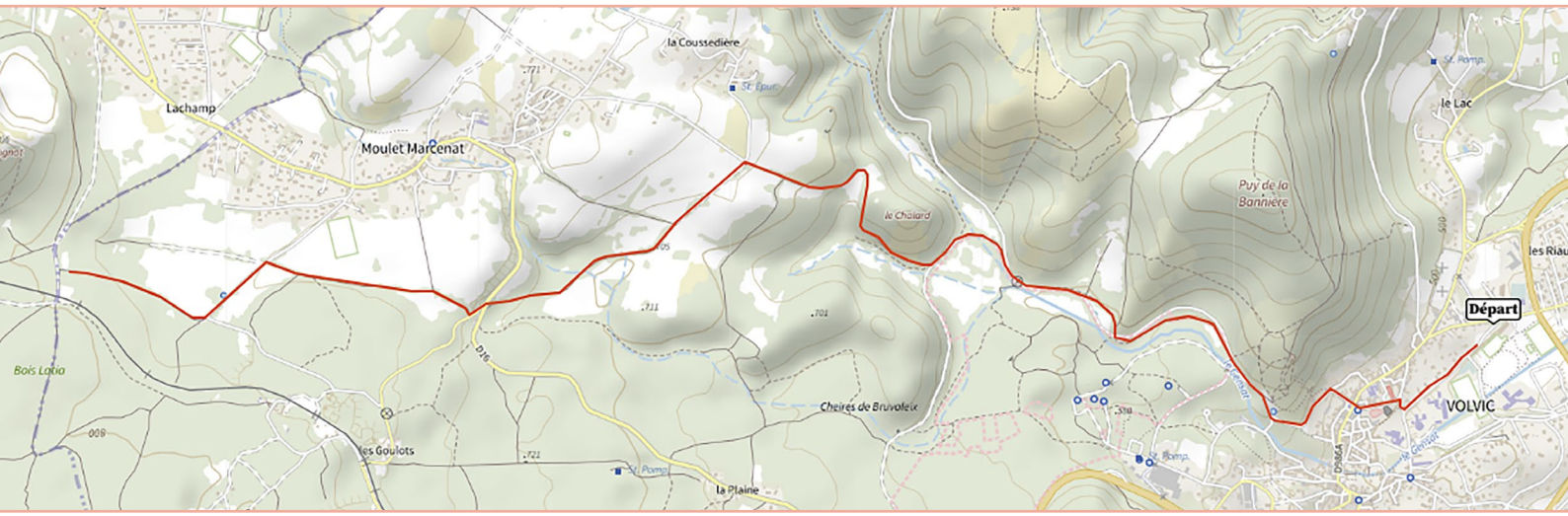
Un départ en côte entrecoupé de plusieurs paliers de récupération.

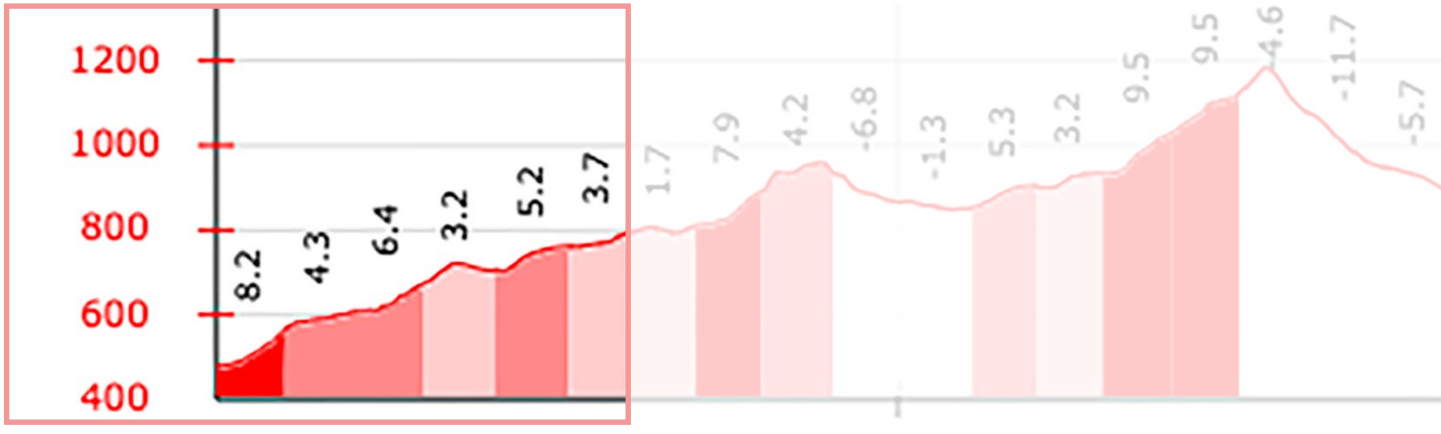
6km | 340m D+ | 25m D-
Cumul depuis le départ : 6km | 340m D+

LE DÉPART SE FAIT DU COMPLEXE SPORTIF DE VOLVIC, passage au coeur 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 monotrace 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.





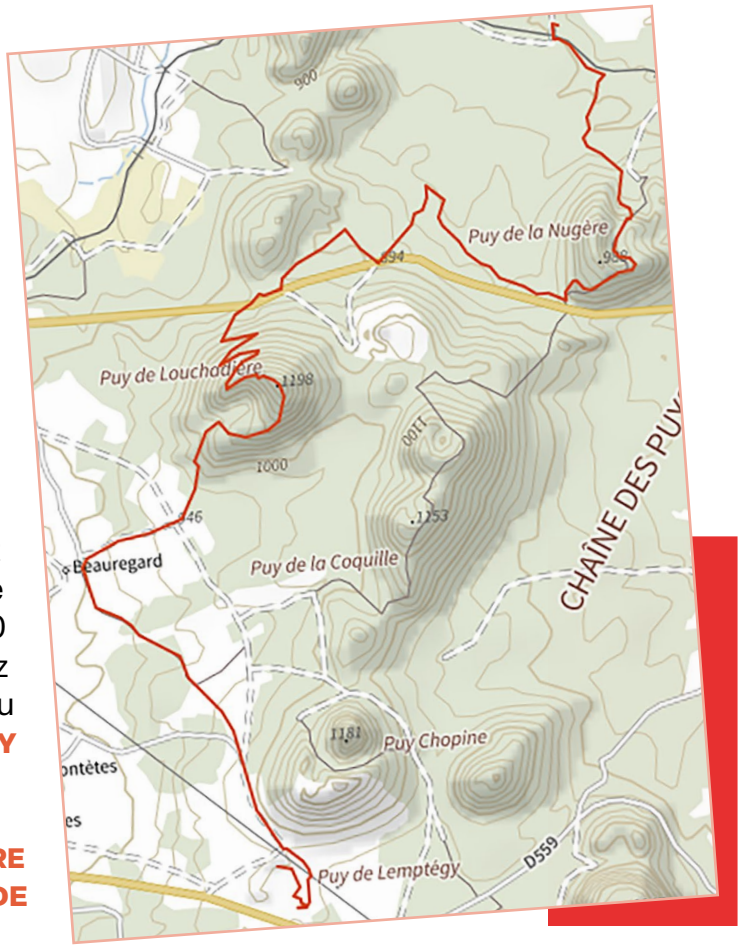
Etape II : De la voie ferrée du LD Le Goulot au Volcan de Lemptégy.

Enchaînement de deux belles bosses.

16km | 662m D+ | 527m D-
Cumul depuis le départ : 22km | 1002m D+

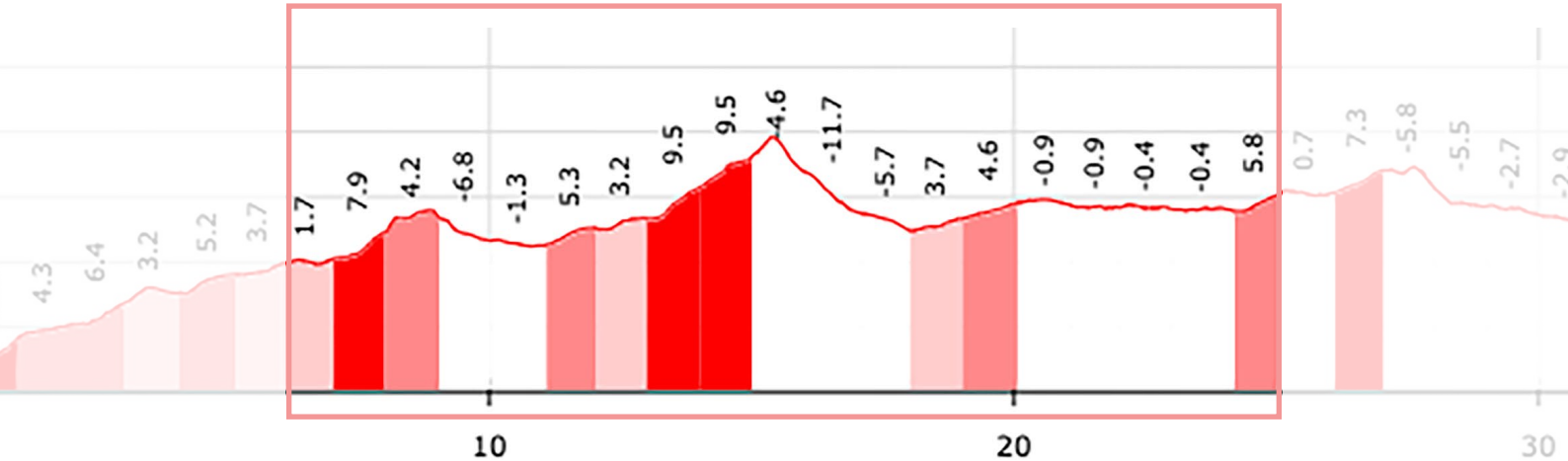
L'APPROCHE DU PUY DE LA NUGÈRE commence par une portion sans difficulté. Seule la neige peut rendre le terrain plus exigeant. C'est au coeur d'une magnifique hêtraie que débute l'ascension du volcan, sur les 600m avant l'accès au cratère, tout le monde marchera. ✅ C'est le moment de sortir vos bâtons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

Le passage dans le cratère de ce volcan sera suivi de la montée jusqu'à la lèvre inférieure à 964m. De là vous allez avoir 2 km plutôt descendant, profitez-en pour récupérer vous allez monter les 3km500 suivant pour 335m D+ jusqu'au sommet du Puy de Louchadière (14 km).



Une longue descente technique au début puis plus facile va vous emmener jusqu'au hameau de Beauregard (17ème km). Il vous reste 3km500 de faux plat montant et descendant pour arriver à l'entrée du Volcan de Lemptégy. 1km500 de traversée du Volcan (profitez du spectacle) et vous voilà au **RAVITAILLEMENT DE LEMPTÉGY** (au 22ème km).

ATTENTION : PREMIÈRE BARRIÈRE HORAIRE À 10H30 APRÈS 4H30 DE COURSE !



Etape III : Du puy de Lemptégy au pied du Col de Ceyssat.

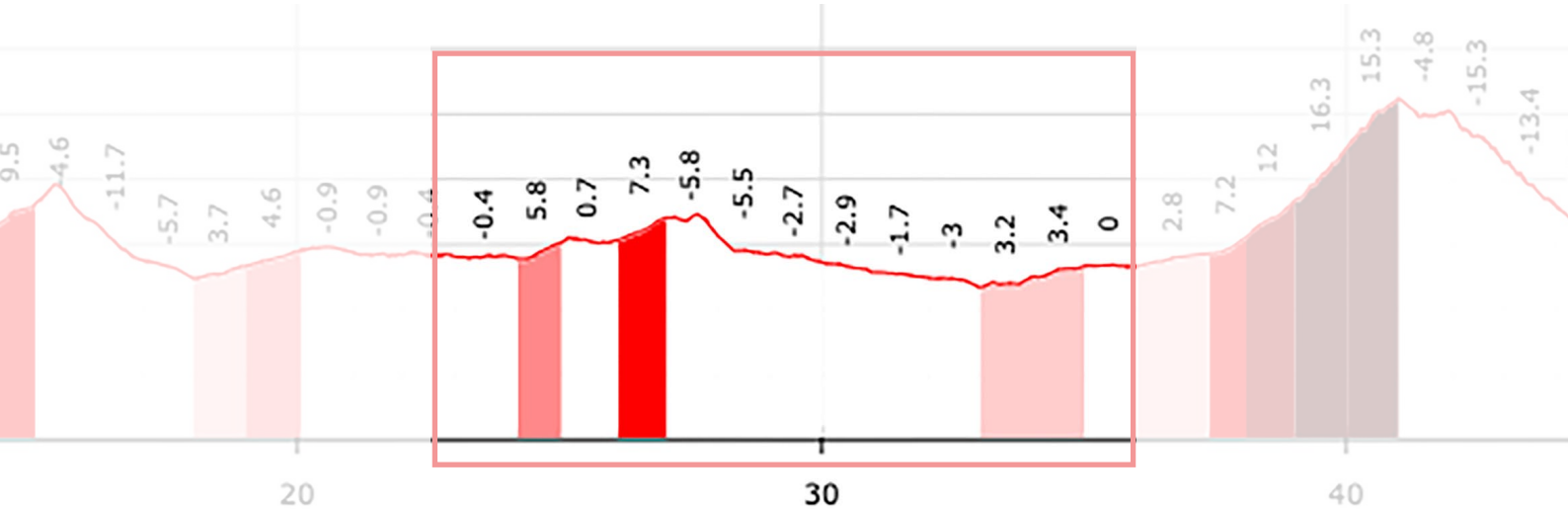
Une approche avec vue sur votre but, le Puy de Dôme.

14km | 327m D+ | 328m D-
Cumul depuis le départ : 36 km | 1329m D+

Le contournement du Puy de Clersiou

va vous plonger au coeur 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 contournant 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 Ceyssat, pied de l'ascension du Puy de Dôme.



Etape IV : Du pied du Col de Ceyssat au Puy de Lemptégy.

La montée au sommet du Puy de dôme et le retour à Lemptégy.

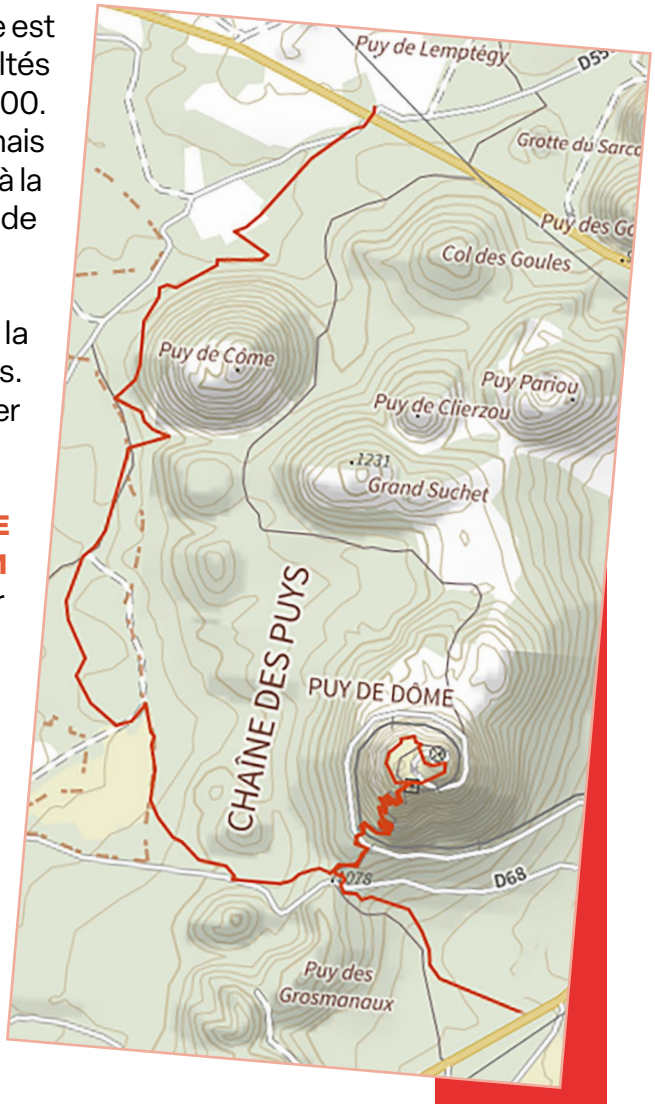
18km | 743m D+ | 739m D-
Cumul depuis le départ : 54 km | 2072m D+

RAVITAILLEMENT COMPLET AU COL DE CEYSSAT (km 37,50) et en eau au retour au km 43. La route est encore longue, et c'est une des grosses difficultés du parcours qui s'annonce : 512m D+ en 3 km 800. ✅ 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 !

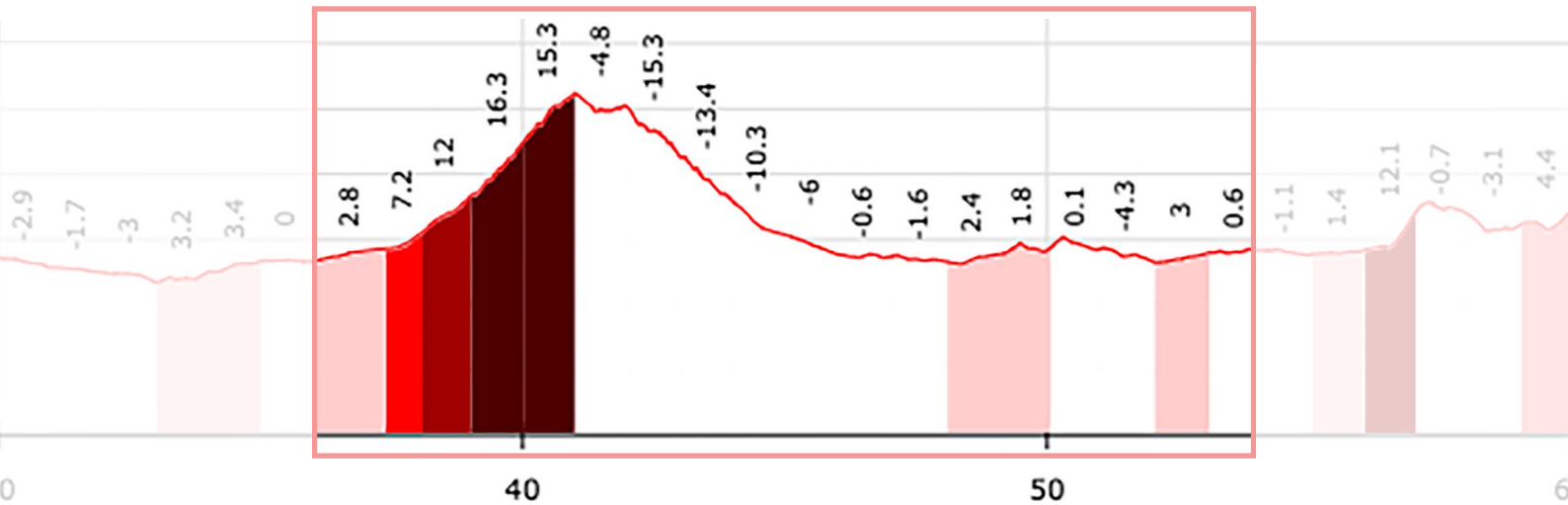
Comme les autres années, l'ascension et la descente se feront par le chemin des muletiers. Une occasion de croiser les premiers ou de saluer quelques amis.

Après les 3 km de descente et **LA DEUXIÈME BARRIÈRE HORAIRE AU COL DE CEYSSAT KM 44 À 14H00 APRÈS 8H00 DE COURSE**, 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 Ceyssat, 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 Vulcania, mais vous serez heureux de retrouver le ravito de Lemptégy.



RAVITAILLEMENT LEMPTÉGY KM 54 - BARRIÈRE HORAIRE : 16H00 APRÈS 10H DE COURSE !



Etape V : Du Volcan de Lemptégy au puy de La Nugère.

Trois belles bosses puis roulant.

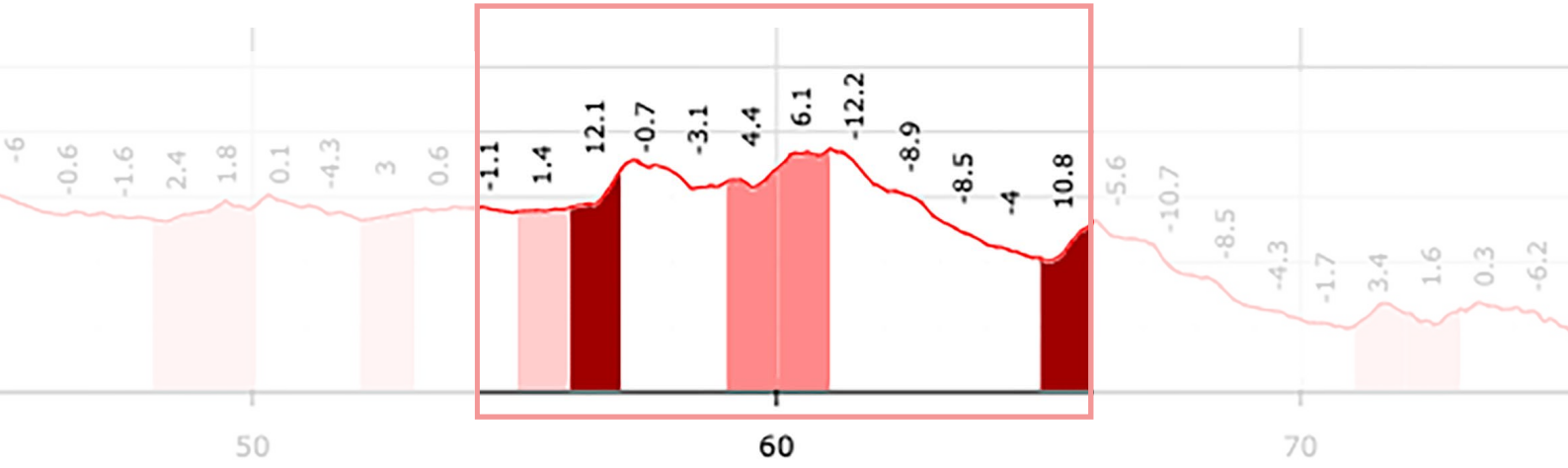
12km | 495m D+ | 534m D-
Cumul depuis le départ : 66 km | 2567m D+

EN SORTANT DU VOLCAN DE LEMPTÉGY un large chemin vous conduira en 2 km au pied du Puy des Gouttes. La montée se fait par la face la plus pentue 134m D+ en 1 km. Le passage au sommet vous offre une vue panoramique magnifique sur la chaine 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 Lemptegy juste à vos pieds.

En un peu plus de 2 km par une descente technique par endroits suivie de la montée sur le flanc du Puy de Clermont vous allez arriver au pied des Puy jumeaux Coquille et Jumes, 117m D+ en 1km400. ✅ Au sommet, retournez-vous pour la vue magnifique sur le Puy de Dôme.

Vous avez gagné le droit de descendre pendant 4km700 avec 345m de D-. Ne vous emballez pas ce n'est pas fini !

TRAVERSÉE DE LA D943 et 100m de D+ en 700m pour retrouver le chemin de La Gare de Volvic.

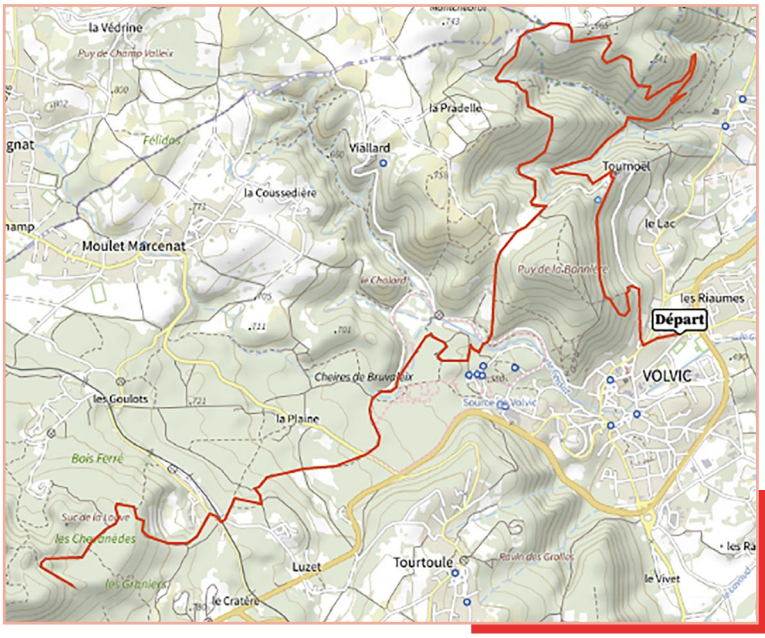


Etape VI : Du Puy de La Nugère au complexe sportif de Volvic.

Pas simple avec la fatigue.

14km | 423m D+ | 837m D-
Total à l'arrivée : 80 km | 2990m D+

A CE STADE DE LA COURSE, vous devrez encore faire preuve d'économie car il vous restera quelques belles difficultés à passer... 2 km de 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 à 11 km 500.

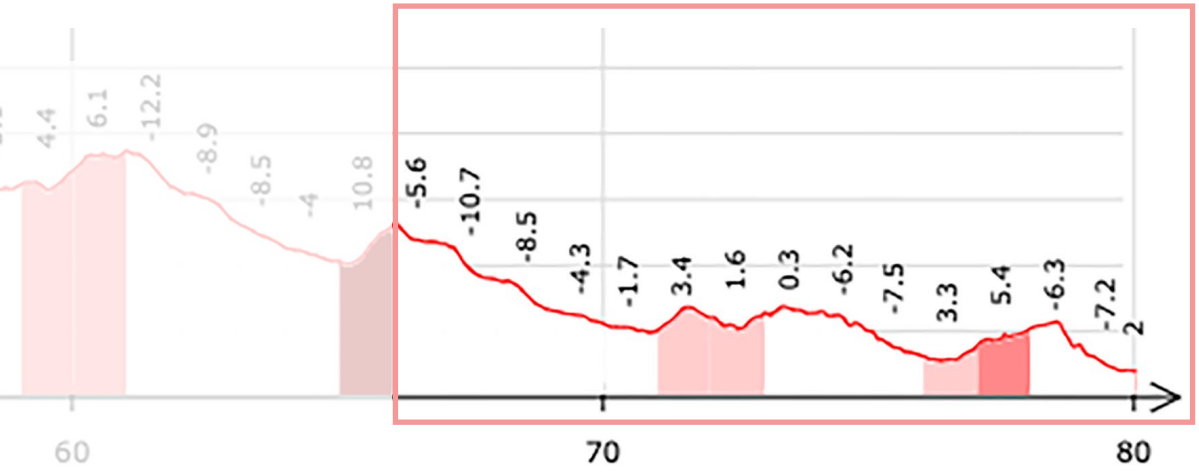


RAVITAILLEMENT GARE DE VOLVIC (Au km 68).

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

ATTENTION, SI VOUS ARRIVEZ AU PIED DU PUY DE LA BANNIÈRE (KM 71) À 19H00 APRÈS 13H00 DE COURSE, vous serez détournés sur l'arrivée à 3 km, serez classés après le dernier coureur ayant parcouru les 80 km, serez finishers et aurez vos cadeaux finishers !

Pour monter jusqu'à Beauvalleix, il vous reste une série de bosses sur 3 km où je vous entends déjà « râler ». 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. Un peu avant le km 79, 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 700 M ET VOUS SEREZ FINISHER EN PASSANT SOUS L'ARCHE D'ARRIVÉE DANS LA CHALEUR DU COMPLEXE SPORTIF.