

# Vulcain 2024

## Le Marathon Volcanique 48 km en 4 étapes

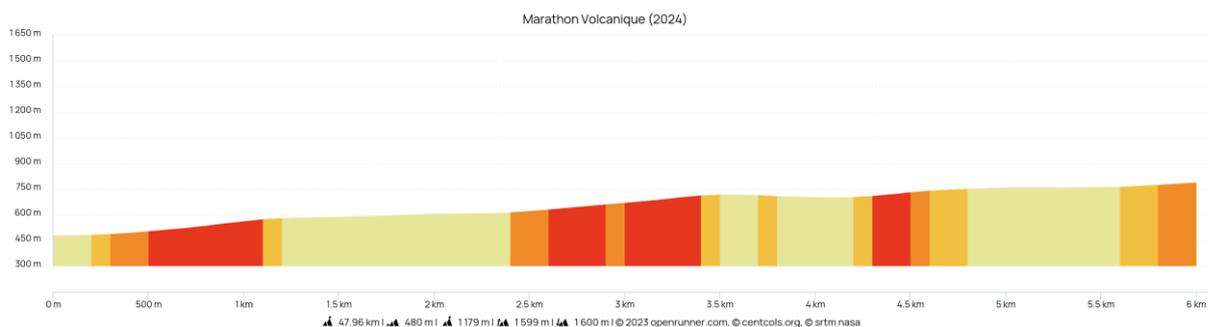
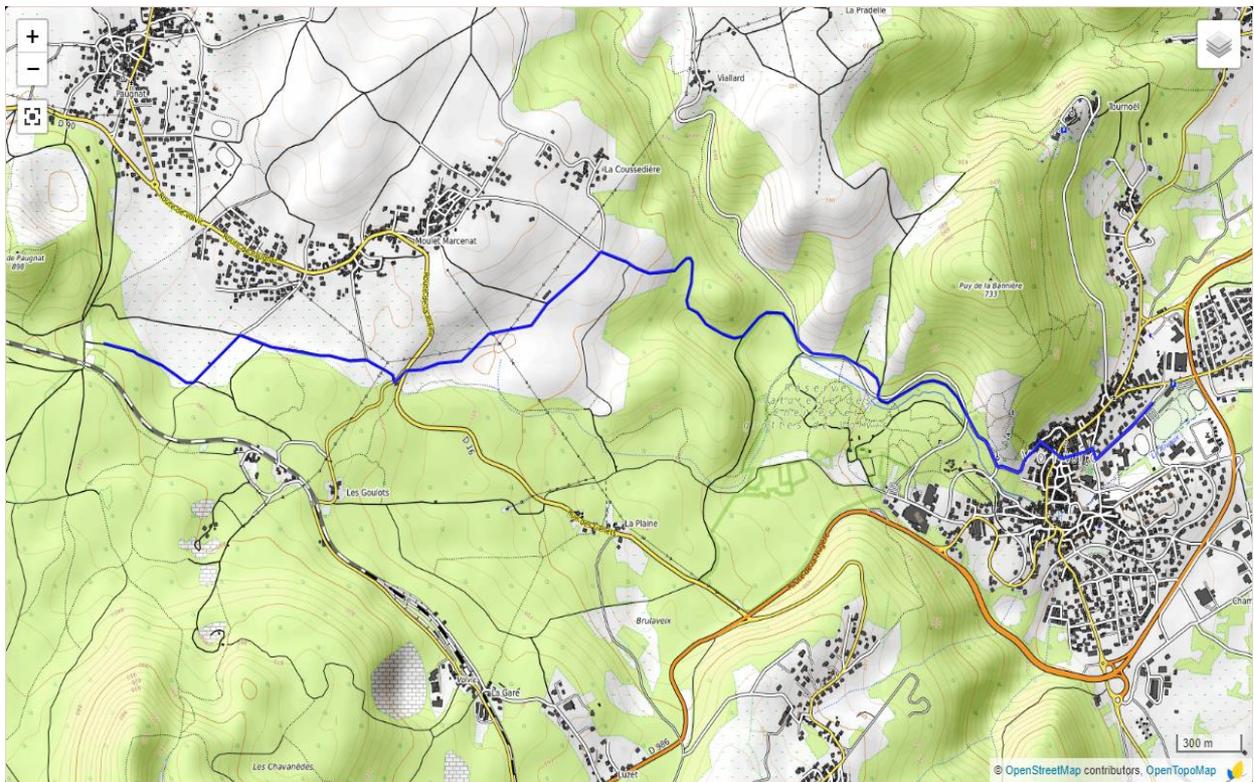
### Etape 1 : de Volvic à la voie ferrée du LD Le Goulot.

**6km et 342m D+ et 28m D-. Un départ en côte entrecoupé de plusieurs paliers de récupération.**

**Départ → Fin Etape 1 = 6km - 342m D+ / 28m 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.

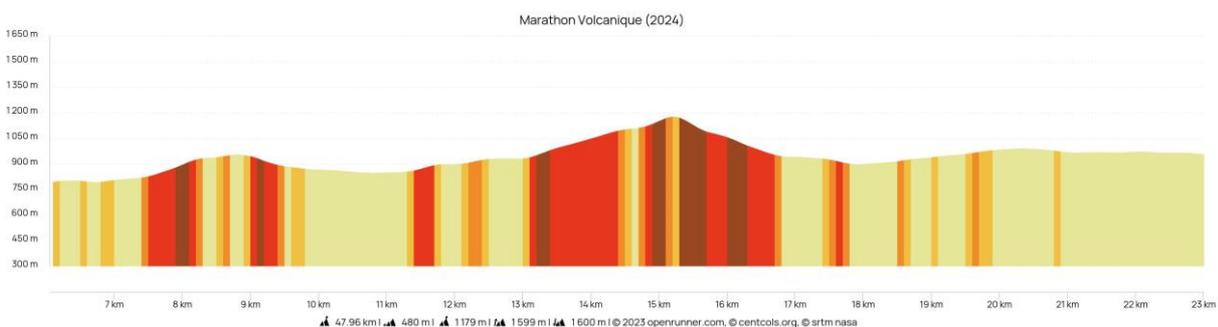
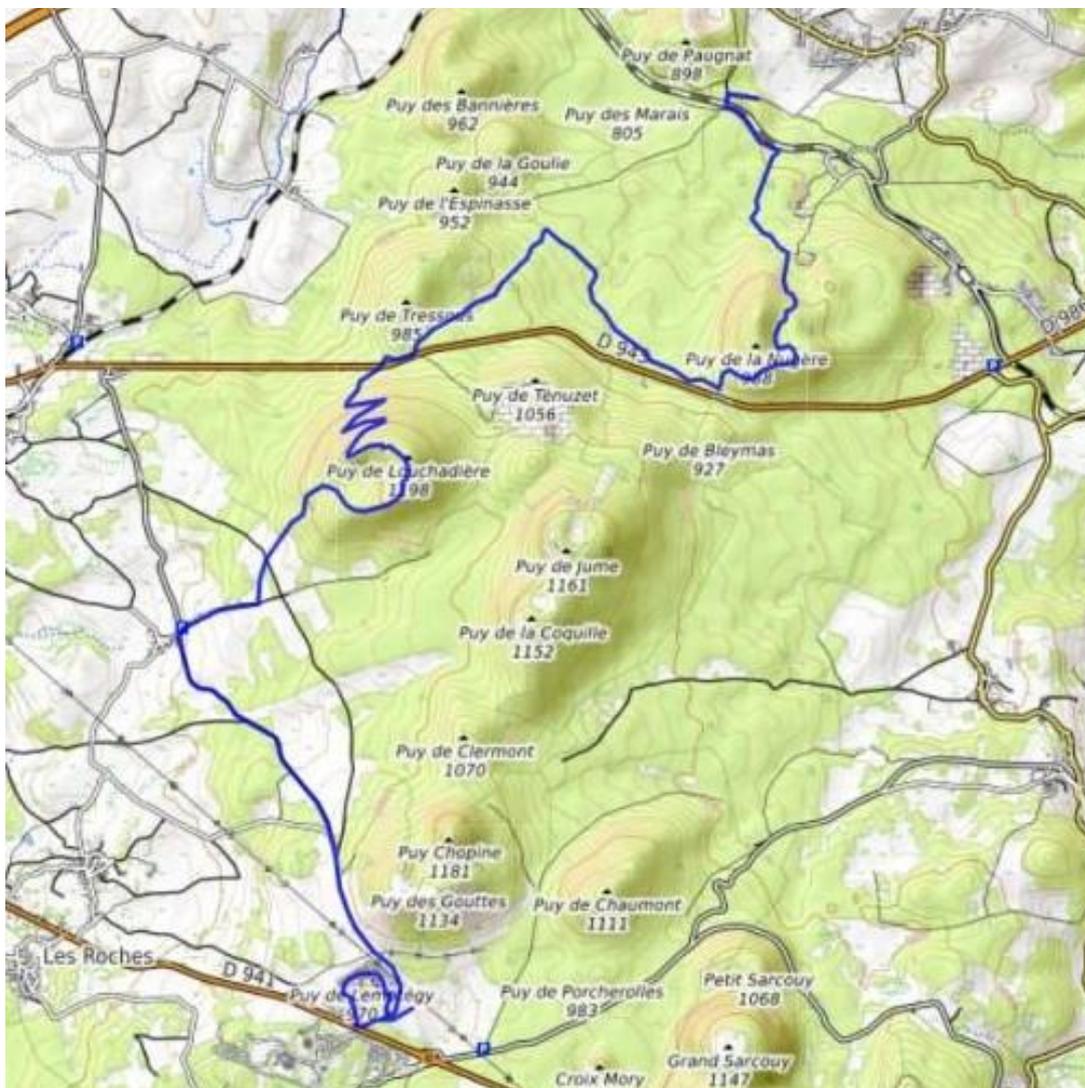
Après ce départ de course assez nerveux, 2 km sont passés. C'est maintenant une montée régulière mais constante qui va durer 4 km mais sans difficulté technique, une grosse partie du peloton va courir et s'étirer, jusqu'à la traversée de la voie ferrée. La première monitrice annonce l'arrivée dans les volcans. A 800m d'altitude, suivant la météo, la neige peut faire son apparition et ne plus vous quitter durant les 50 kilomètres suivants.



**Étape 2 : de la voie ferrée du LD Le Goulot au Volcan de Lemptégy.**  
**17 km pour 675m D+ et 500m D-. Enchaînement de deux belles bosses.**  
**Départ → Fin Étape 2 = 23km - 1017m D+ / 528m 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 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 (17<sup>ème</sup> 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 23<sup>ème</sup> km.



### Etape 3 : du Volcan de Lemptéguy au puy de La Nugère.

**11 km pour 398m D+ et 505m D-, trois belles bosses puis roulant.**

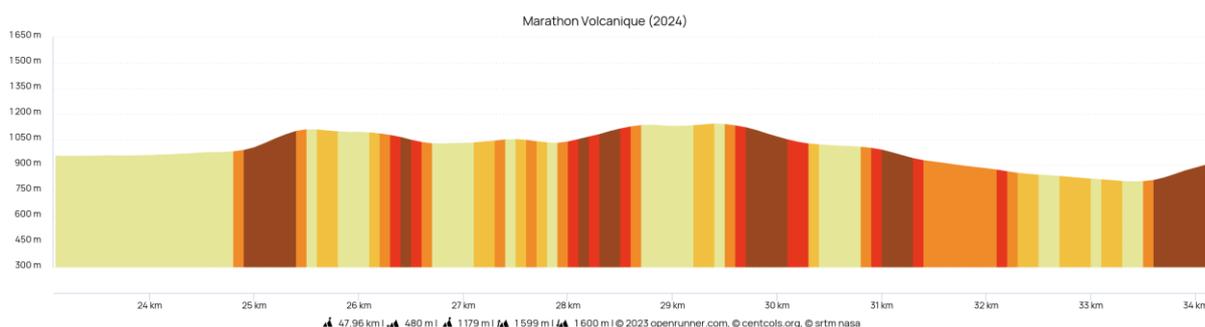
**Départ → Fin Etape 3 = 34km - 1415m D+ / 1033m D-**

En sortant du Volcan de Lemptéguy 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 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 Lemptéguy 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 D-. Traversée de la D943 et 100m D+ en 700m.

Ne vous emballez pas ce n'est pas fini !



## Etape 4 : du Puy de La Nugère au complexe sportif de Volvic.

**15 km 425m D+ et 807m D-. Pas simple avec la fatigue.**

**Départ → Fin Etape 4 = 48 km - 1840m D+ / 1840m D-**

A ce stade de la course, vous devrez encore faire preuve d'économie car il vous restera quelques belles difficultés à passer...

Pour récupérer profitez des 2 km de sentiers sauvages en monotrace qui vous mèneront jusqu'à la gare de Volvic, où vous trouverez un bon ravitaillement, le dernier jusqu'à l'arrivée à 11 km 500.

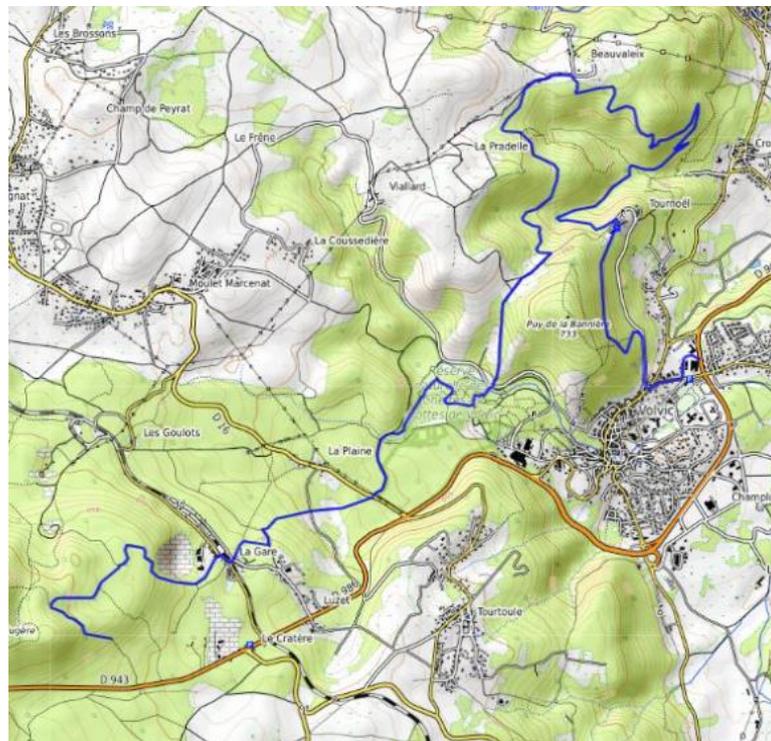
### Ravitaillement à La Gare de Volvic km 36

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

Pour monter jusqu'à Beauvalleix, il vous restera 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.

Au km 46, 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 finir en passant sous l'arche d'arrivée dans la chaleur du complexe sportif.



Marathon Volcanique (2024)

