



## ROAD BOOK 10 & 20 KM / Courir à Vienne 2021

Départ du gymnase de St Romain en Gal avec à peine 1 km d'échauffement de plat, direction Sud et parallèle au Rhône, avant de passer sous les voies ferrées et de traverser la D386 et d'entrer dans le vif du sujet.

Une fois passé(e) devant la mairie, tournez à droite et passez sur le pont de l'autoroute A7, vous faites 300 mètres et sur votre droite prenez le lotissement de la rue de la Servantière. Au fond du lotissement, un petit chemin escarpé : et oui, vous êtes au pied d'une difficulté du parcours : la montée vers Pommérieux (600 mètres et 150 m de D+) qui vous emmène sur les serres de Pommérieux.

Un peu essoufflé(e) (en fonction de votre préparation), vous longez à nouveau la D502 sur 200 mètres en restant bien sur votre droite avant de bifurquer à droite et d'attaquer une longue ligne droite amenant au hameau de Chaumartin.

Continuez sur plus d'un kilomètre sur cette route en lacets qui monte très légèrement jusqu'à atteindre le premier ravitaillement.

### **Petit RAVITO en eau - (Bifurcation des 2 parcours au km 3)**

Les coureurs du 20 km prennent sur la droite en direction du Haut Melay et les coureurs du 10 km à gauche pour une boucle dans les bois toute en montée .

**10 km (\*)** : Vous montez sur un chemin en pierre avant de tourner à droite dans un petit bois traversé par la rivière du Nid.

Pas de signaleur dans le coin, suivez bien les rubalises. Attention aux chèvres semi-sauvages habitant dans le coin. Dans ce bois, vous suivez le sentier, à droite après les chèvres en laissant le bâtiment agricole sur votre gauche, vous montez dans le monotrace en traversant à plusieurs reprises la petite rivière.

Vous montez sur 300 mètres et à la sortie du bois, vous suivez le chemin en face sur 50 mètres puis à gauche pour retrouver l'asphalte et descendre vers Chaumartin.

Avant Chaumartin, vous longez le nouveau cimetière avant de faire un gauche droite devant l'étang du Marne pour atteindre un chemin de terre menant route de chemin de Chaumartin.

A droite toute et vous prenez le chemin inverse en direction de la D502, puis Pommérieux (attention à la descente très glissante), le lotissement de la rue Servantière, le pont de l'autoroute, puis à gauche la mairie et la traversée de la D586. Ensuite à fond vers le Gymnase pour une arrivée triomphante.

**20 km :** A la bifurcation, le grand parcours part donc sur la droite pour une descente jusqu'à la traversée d'un ru puis belle remontée pour atteindre le chemin de Guigal menant sur le haut du Melay.

Après avoir traversé le chemin de Guigal vous enchaînez ensuite sur la route de la Croix du Pont en direction de la croix du pont. Vous attaquez une montée de 2,5 km en guise d'échauffement avant le Grisard. Arrivé(e) à la croix du pont vous allez en direction de l'antenne du Grisard via le chemin des Orlets.

Vous entamez à droite une boucle de 3 km menant au point culminant de la course (Altitude 450 mètres).

Parcours en montée dans le bois, puis une traversée d'une route bitumée (route de la croix du pont) puis épingle à droite pour enchaîner sur un chemin pierreux pour descendre vers un verger sur la gauche puis une remontée sur le hameau dit « Le coin ». Ensuite, à droite sur l'asphalte arrivée au hameau sur 50 mètres puis en face on reprend le chemin de terre avec encore une montée.

On grimpe encore sur quelques kilomètres avant d'atteindre le haut du Grisard, à gauche on prend le chemin menant au parking du Grisard puis à droite le chemin menant à l'antenne téléphonique du Grisard sur votre gauche avant de redescendre sur le chemin des Orlets et ainsi retrouver la croix du Pont.

## **GROS RAVITO**

Puis chemin inverse pour redescendre sur la route de la Croix du Pont, repassez au Chemin de Guigal en haut du Melay pour ensuite rejoindre la bifurcation de Pommérieux et alors attaquer la boucle du 10 km (\*). Il vous reste à peine 5 km.

Vous revenez au stade, vous avez fini ce parcours exigeant de 20 km pour 740 m D+ !!! Bravo...