

TRAIL DES HOSPITALIERS

(75 kms)



4 points

Pour cette 8^{ème} édition du Trail des Hospitaliers, nous ne changeons rien, les mêmes difficultés, les mêmes paysages, mais peut être moins de vents et de brouillards dans la montée vers le St Guiral. Nous vous proposons de refaire la course grâce à ce descriptif succinct de cette épreuve.

Dans la nuit, des sentiers superbes

Départ en musique du village de Nant (alt. : 500 mètres) à 5 heures, et à peine après 1 500 mètres de goudron, vous voilà dans le vif du sujet avec la première « bosse » du parcours, juste une mise en jambe dans cette journée qui s'annonce « montagnaise ». Une fois cet accident de terrain franchi, vous prendrez le sentier qui serpente le long du ruisseau de *Brevinque*, pour atteindre *les Frayssinets hauts*.

De là, vous suivrez une trace qui vous amènera au passage à moutons permettant de franchir la D 992 sans risques à hauteur de *Combredonde*.

Le causse du Larzac vous accueillera sur une partie de ses terres, il vous montrera qu'il n'est pas si « inhospitalier » que l'on veut bien le dire et descendrez par un superbe sentier vers le village de *Sauclières* (alt. : 760 mètres), et c'est dans la cour de l'école que vous pourrez profiter du 1^{er} ravitaillement de cette épreuve (**exclusivement liquide**).

Une belle descente pour mieux gravir les sentiers vers le St Guiral à 1 366 mètres

Après avoir traversé le village de *Sauclières*, vous empruntez l'ancienne voie ferrée (attention car en cas de pluie, elle se transforme vite en piscine même si nous avons apporté des solutions pour l'édition 2016) pour rejoindre le chemin descendant sur le village de *Saint Jean du Bruel*, par une descente qui par temps sec est superbe mais en cas de pluie devient glissante avec les pierres cachées sous le tapis de feuilles.

Juste une info : autant d'efforts pour... revenir au même endroit !!! Car en fait vous êtes revenu à la même altitude que ce matin et à seulement quelques kilomètres du départ.

A partir de *St Jean du Bruel*, vous commencerez à monter ; d'abord à travers les châtaigniers jusqu'au *col de Lavaur*, puis une portion de plat vous amènera à *la croix des Prisonniers*, où **un ravitaillement liquide** vous permettra de vous sustenter

Conseil : Pensez à faire le plein d'eau, il n'y a plus de ravito jusqu'à Dourbies (43,900 kms).

Ensuite, vous continuerez l'ascension en passant le long des crêtes, où vous profiterez du magnifique paysage des Cévennes et en montant sur « l'escabeau » mis en place à la borne 1 147 (Le Pal).

Encore quelques efforts et vous atteindrez le *col de la Croix de la Guérite*, puis vous irez à la rencontre du rocher sommet granitique **du SAINT-GUIRAL** – point culminant de notre course.

Panorama exceptionnel garanti

Une fois atteint le ST GUIRAL, prenez le temps de gravir le rocher pour admirer le panorama à 360° sur la région des Cévennes, allant du Mont AIGOUAL, jusqu'à la Méditerranée (que vous aurez la chance d'apercevoir si le temps le permet comme pour notre édition de l'année dernière).

Mais, il faut reprendre sa course, et de là, vous rejoindrez, par les pistes forestières et les sentiers en pente, le village de **Dourbies** (alt. : 890 mètres) en passant les hameaux de **Ressançon** et de **La Rouvière**.

Enfin Dourbies !!!

En entrant dans la salle des fêtes, vous aurez le plaisir d'avoir fait plus de la moitié du parcours, et d'avoir atteint le plus haut point de l'épreuve, d'y recevoir un **ravitaillement solide et liquide** mais surtout de revoir vos amis-accompagnateurs que vous aviez laissés à la croix des Prisonniers, si loin déjà !!!

Malgré cet accueil, il vous faudra repartir, vous suivrez la belle vallée dominant la rivière de la *Dourbie*, et ce, sur quelques kilomètres de plat. (Enfin)

Car ensuite, il vous faut arriver au **Serre du Cade** et là ça grimpe.

Un conseil : reprenez votre souffle en admirant la vue sur le village de **Trèves**.

Puis, vous emprunterez le sentier menant aux différentes grottes troglodytiques qui surplombent le village, jusqu'à la **ferme de Canayères**, où vous commencerez la descente très technique (attention aux chutes) pour rejoindre le **Trevezel**, et enfin le village de **Trèves**.

Enfin une vallée

Une fois à **Trèves** (alt. : 570 mètres), vous pourrez savourer le 4^{ème} **ravitaillement solide et liquide** car vous avez parcouru plus des 2/3 de la course.

Attention, ne vous croyez pas tiré d'affaires, le dernier tiers est très technique et consommateur d'énergies.

Sur tout ne quittez pas le ravitaillement de Trèves sans avoir repris des forces et fait le plein d'eau pour affronter la chaleur, et la difficulté du parcours,

De très nombreux trailers vous raconteront comment ils ont été « scotchés » par le sentier qui serpente au-dessus de la route de Cantobre à Trèves.

Une fois au hameau de **Verrière**, reprenez des forces car arrive **St Sulpice**... Ne levez pas trop la tête ça vous en mettrait un coup au moral car qui dit aller sur le *Causse Noir dit grimper*

Dernier juge de paix où souvent le podium se joue, vous trouverez dans cette montée de 2,500 kilomètres au dénivelé important composé de 3 grosses marches, un véritable casse-patte.

Ca sent la fin de l'épreuve mais encore un effort

Du plateau, après avoir pris la descente de Perthusade, rapide et technique, vous retrouverez le *Trevezel* à traverser sur la passerelle, mais ensuite il faudra monter pour rejoindre le village de **Cantobre** et quelle montée (*Les organisateurs sont vraiment affreux et sans cœur*).

A **Cantobre**, après le dernier ravitaillement de l'épreuve et à quelques kilomètres de l'arrivée, on vous demandera de fournir un dernier effort pour monter sur le dernier Causse de l'épreuve : le **Causse Bégon**.

Vous emprunterez un sentier le long des crêtes surplombant le village de *Nant*, qui vous permettra arriver à *la descente du Roc Nantais*.

Descente qui vous mènera dans l'aire d'arrivée *du parc du Claux*, où les applaudissements des personnes amies ou inconnues vous feront oublier toutes les difficultés rencontrées durant la journée et transformé cette course, son tracé, ses sentiers, ses paysages ... en feront un souvenir mémorable.

Ravitaillements et barrières horaires :

Barrière horaire :

- Sauclière : 8 heures 00 minutes à 15,880 km du départ,
- Dourbies : 13 heures 45 minutes à 43,920 km du départ,
- Trèves : 15 heures 45 minutes à 54,500 km du départ,
- Cantobre : 18 heures 35 minutes à 67,250 km du départ.

Ravitaillement :

- Sauclières : Liquide,
- Croix des Prisonniers : Liquide,
- Dourbies : Liquide et solide,
- Trèves : Liquide et solide,
- Cantobre : Liquide et solide.

Des **contrôles de passage** seront effectués à Saint Jean du Bruel, Dourbies, Trèves, Cantobre.