



RUN & BIKE du BARRES



Dim 17 décembre 2006
départ 10h00
de St Vincent de Barrès
parcours de 12.8 km



Le **RUN & BIKE** (relais libre par équipe de 2 personnes pour 1 seul VTT) sera précédé d'un **PROLOGUE** (mini Course d'Orientation dans le village médiéval de St Vincent de Barrès)

Chemins/sentiers : 60% - Route : 40% - Dénivelé : + 310m

	KMP (km)	KMT (km)
Départ, place du village de ST VINCENT DE BARRES (alt 270 m)	0	
Descente sur sentier,  en bas à BOURGE à gauche toute, passage au château d' ALEYRAC , puis on récupère la route de Cruas (270↘250↗255↘230m)	1.300	1.3
Sur la route, direction TINTERON , belle vue du village médiéval (230↗255m)	0.700	2
Adieu la civilisation... montée sur chemin devenant caillouteux dans les pins, aïe, aïe, ça monte sec sur 70m ! ouf après ça descend un peu avant de récupérer la route forestière de Cruas (266↗330↘300m)	0.850	2.850
A droite sur la route forestière de Cruas et on y reste jusqu'à l'intersection FERME DURANNE (300↗376m)	1.850	4.7
 On quitte la route forestière de Cruas pour prendre la route qui monte à droite direction la FERME DURANNE (376↗454m)	0.850	5.550
Superbe chemin en ligne de crête avec un beau panorama à gauche sur la vallée du Rhône et la ferme Duranne en contre bas. Passage à serre du buis (459m), au col de Duranne (461m) et aux AIRES (465m)	2.450	8
On passe la barrière ONF et on garde le chemin ombragé dans les sapins jusqu'à une petite clairière avec un banc pour les plus fatigués ! (365↗487m)	1.150	9.150
 A gauche sur un sentier, on suit le GR 42 entre les églantiers puis entre les buis et les chênes verts, descente étroite et technique jusqu'au col de CAYRO (365m), on prend son pied ! attention de ne pas en perdre la tête ... (487↘365m)	1.100	10.250
Il faut penser à rentrer !  on prend le chemin à droite (ancienne route de Meysses à St Vincent de Barrès), magnifique panorama sur le Grand Barris, la montagne d'Andance et la vallée du Rieutord jusqu'au CHATEAU DU CHEVALIER (365↘274m)	1.750	12
Après le CHATEAU DU CHEVALIER (XI ^{ème} siècle) à gauche sur la route, l'arrivée c'est tout au bout à 800m ! allez encore un petit effort (274↗287↘270 m)	0.800	12.8

- Cet **Entraînement** sera organisé par l'Ecole de Triathlon - TRI 07 Privas. L'inscription est gratuite, néanmoins les équipes qui le souhaitent pourront faire un don à l'Ecole TRI 07 qui servira à réaliser un séjour ski pour les jeunes.
- **Déroulement** : à partir de 9h15 : accueil au foyer rural de St Vincent de Barrès. 10h00 : départ groupé pour la Course d'Orientation (4 balises) dans le village puis récupération du VTT (au parc) pour le Run & Bike.
- Le port du casque est **Obligatoire**. La route étant ouverte à la circulation, les participants s'engagent à respecter **le code de la route**.
- Ravitaillement liquide au **km 5.5**.
- Après l'effort le réconfort ! **Buffet** au foyer rural de St Vincent de Barrès (chacun amène un petit truc à grignoter ou à boire ...).
- Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement.