

Road book Le Trail Pacific 2022 - Elite Race 18km

Suivre le balisage orange tout au long du parcours.



START

« The Hill » 0 à 3 km

Le départ est donné sur le parking « The Rock » à Saama. 500 mètres en montée sur un grand chemin qui permet de prendre sa place. Après avoir traversé la route, s'engager dans la forêt sur une mono trace étroite où les dépassements seront quasi impossibles. 2 passages un peu plus raides dans cette section, vous trouverez des cordes pour aider votre progression, ainsi que des assistants Prorescue. Ne forcez pas l'allure ici, le chemin est encore long! 100 mètres après le nabanga, suivre le balisage vers la gauche.

Vous sortez ensuite de la forêt et progressez à découvert sur 1 km. La dernière partie avant le point de vue est très raide, mais quel spectacle! Attention, place limitée au sommet, ne vous attardez pas.

The Hill

Nabanga

Lookout

Gold 1 PC1

« The Gold » - 3 à 4,7 km

Cette section doit son nom aux forages effectués pour trouver le précieux métal dans les années 80.

La descente du point de vue est aussi raide que la montée. Vous entrerez dans la forêt pour trouver le PC1. Le parcours se poursuit en légère descente, pour moitié en forêt et pour moitié à découvert.

The Gold

« The Mud » 4,7 à 5,7 km

Dans cette section assez courte, vous alternerez clairières et couvert végétal, toujours en faux plat descendant. En revanche, vous traverserez des creeks (ravitaillement en eau possible) et le sentier est particulièrement boueux, en toute saison! Prudence!

Vous trouverez le PC2 dans une clairière. C'est à cet endroit que les courses Sociale et Elite se séparent.

Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir ici de prendre le parcours social.

Barrière horaire = heure départ + 2h30

River PC2

Gold 2

The Mud

« The Ridge » 5,7 à 6,9 km

Dès la sortie du PC2, le sentier s'incline en couvert forestier, le long d'une ligne de crête.

La fin de la montée est particulièrement raide et glissante : progression difficile. Arrivée à « Pineapple », vous serez au point culminant du parcours (568 m).

The Ridge

Pineapple
Race summit - 568m

« The Wild » 6,9 à 9,5 km

Après le sommet, vous entamerez la descente dans la zone la plus excentrée du parcours. Peut être la section la plus difficile du parcours en raison d'un terrain piégeux (racines, lianes, rochers).

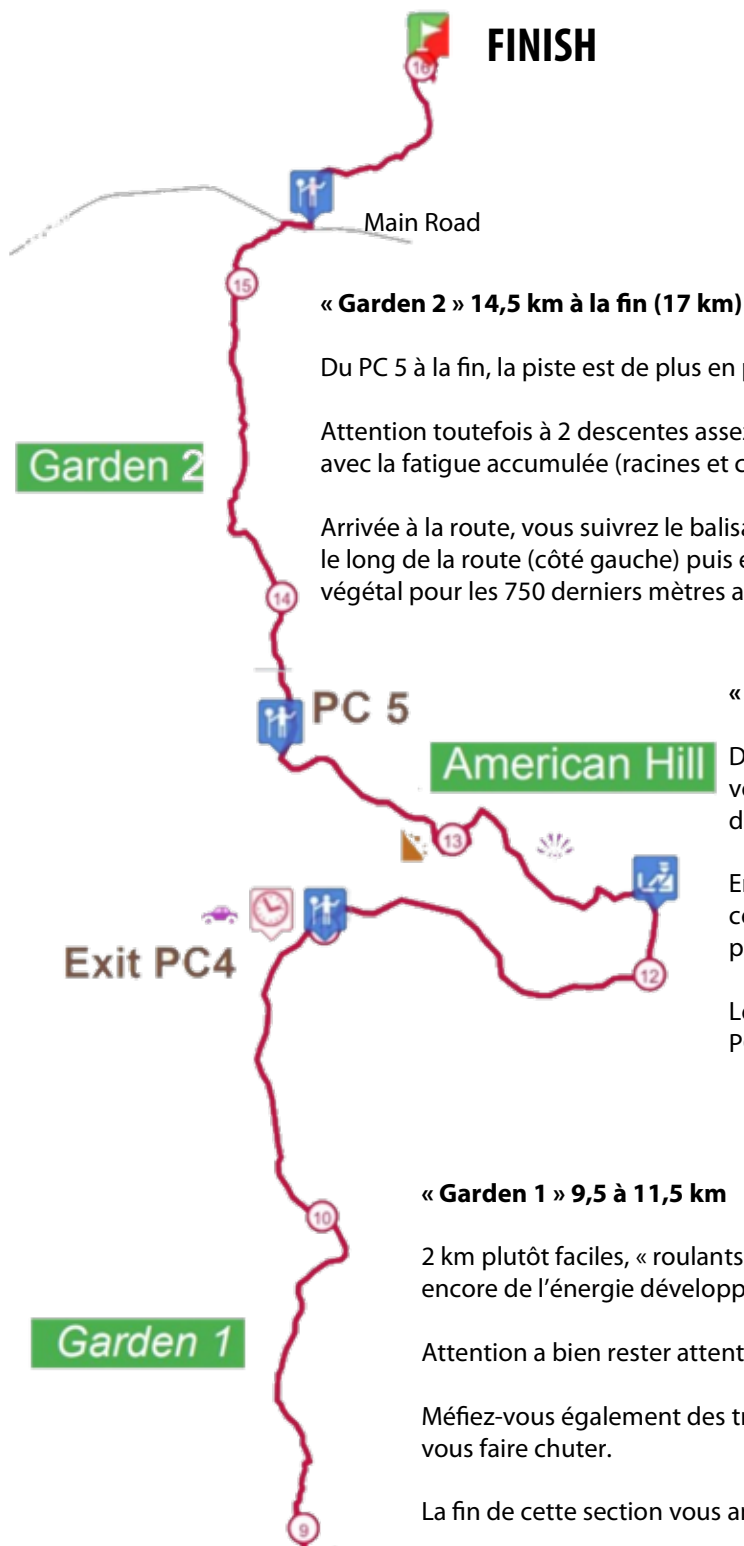
Très vite, le balisage vous fera longer un creek peu profond, mais qui rendra le sentier particulièrement boueux, donc glissant.

Descentes et montées courtes se succéderont jusqu'à une zone particulièrement raide en descente où il vous faudra être prudent.

La fin de cette portion vous conduira au PC3 et vous trouverez là un sentier « plus propre » car régulièrement emprunté.

Kava
PC3

The Wild



FINISH

« Garden 2 » 14,5 km à la fin (17 km)

Du PC 5 à la fin, la piste est de plus en plus « roulante ».

Attention toutefois à 2 descentes assez raides qu'il faudra négocier prudemment avec la fatigue accumulée (racines et cailloux).

Arrivée à la route, vous suivrez le balisage au sol vers la droite pendant 200m le long de la route (côté gauche) puis entrez de nouveau sous couvert végétal pour les 750 derniers mètres avant l'arrivée.

« American Hill » 11,5 à 14,5 km

Du PC4, vous quittez la piste principale pour vous engagez dans une boucle de 3 km pour accéder au second point de vue de la course.

Encore une montée et une descente raide dans cette section. Attention aux lianes qui accrochent les pieds dans la descente.

Le retour à la piste principale est matérialisé par le PC3/5, dernier PC avant l'arrivée.

« Garden 1 » 9,5 à 11,5 km

2 km plutôt faciles, « roulants » en condition sèche ; les coureurs qui ont encore de l'énergie développeront leur foulée.

Attention à bien rester attentif au balisage.

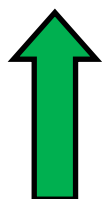
Méfiez-vous également des trous, cailloux et racines qui peuvent encore vous faire chuter.

La fin de cette section vous amènera au PC4.

Barrière horaire à respecter : Heure départ + 5h00

Voiture disponible à 500 m du PC4, en cas de besoin.

Assistance Promedical.



Suivre le balisage orange tout au long du parcours.

Road book Le Trail Pacific 2022

