



Dimanche 04 juillet 2010

Parcours 15 km - 300 D+

Départ commun sur la Place d'Armes au centre de Caudebec en-Caux. Après avoir retiré votre dossard au PC de course ou pris un café à la terrasse du coin, n'attendez pas le mascaret en bord de Seine, il a disparu depuis 50 ans !



Au top départ vous effectuerez le tour de la place d'Armes puis passerez au pied de l'église Notre Dame, véritable dentelle de pierre datant du 14ème siècle et des quelques maisons à pans de colombages ayant survécu à la **Seconde Guerre Mondiale** puis contournez les célèbres marches pour emprunter un nouveau passage plus large et roulant. Vous entamez la première difficulté, 100 mètres de dénivelé tout en douceur. Vous entrez dans la forêt de Caudebec en Caux et n'en sortirez qu'au 14ème kilomètre.

En route pour la montée sur le massif forestier de la Haie-des-Près, un bonne pente soutenue vous emmène au chemin forestier de Rétival débouchant à la Haie-des-Près, où vous attend un premier ravitaillement. C'est aussi le point de rencontre avec les coureurs du 31 km.

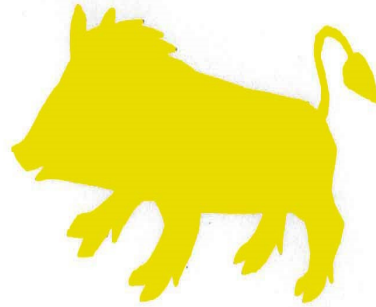
Petit changement près le ravitaillement puisque vous emprunterez le même chemin que le 31 km.



Du 5 au 10ème vous pratiquerez des chemins roulants alternant faux plats montants et descendants. Trouvez votre rythme !!!

Autre changement sympathique orchestré par notre sanglier jaune, la descente sur Sainte Gertrude ne se fera plus sur le bitume mais un chemin ombragé et mystérieux.

*** Si quelqu'un souhaite faire connaissance avec le sanglier jaune, il se peut se présenter au podium et demander Gilles**



Passage dans le village de Sainte Gertrude, après avoir dégringolé de la forêt par une cavée bordée de buis et traversée de la rivière ... surprise rafraichissante

Sainte Gertrude

Après 11 kilomètres et 280 mètres de dénivelé positif le plus dur est fait !!!!



Un dernier chemin, en sous-bois, une descente rapide et technique et vous voilà aux abords de **Caudebec-en-Caux**. Vous traversez le marais en longeant la rivière puis vous faites une arrivée bien méritée sur la **place d'Armes**.

Bravo aux vainqueurs 2009

