

GRANDE BAUME

46,6 km | 2700 md+

La course commence par une petite boucle dans le village de Cuges-les-Pins pour rapidement attaquer la 1ère ascension, vers la Chapelle St Antoine. S'en suit une partie de 5km de montées plutôt douces où vous pourrez rejoindre le **Ravitaillement 1 (KM8)** : 500md+ depuis le début.

Les choses sérieuses commencent ici, avec la 1ère difficulté de la course : l'ascension du Grand Vallon : 360 md+ sur moins de 2 km ! Vous êtes sur la Crête de la Sainte Baume !

Profitez du panorama à 360° ! Ste Victoire au Nord-Ouest ; le Ventoux juste derrière ; les Alpes enneigées plein Nord et la baie de La Ciotat au Sud !



Après un bref passage en crête, vous abordez la descente du sentier botanique vers Riboux. Descente assez technique, sentier bien raviné par les orages de fin d'année ! **Attention aux chevilles !!!**

Plus bas, on entre dans la zone protégée de la commune de Riboux. Une partie assez roulante, où vous pourrez récupérer et laisser aller votre foulée.

Au KM16, arrivée à Riboux. Ravitaillement 2 (liquide+solide).

Barrière horaire : 11h15

Prenez votre temps avant de repartir, le cadre est magnifique et les 4 prochains km sont assez usants.

Jusqu'au KM19, vous emprunterez le "Pé de la Colle", une partie assez roulante, mais un faux plat montant vous attend. 2ème difficulté de la course : la montée du Col du St Pilon: 350 md+ sur 2km.

Au col, pointage électronique le très connu Jean Lagriffoul !

Vous basculerez ensuite du côté Nord de la Sainte Baume, complètement différent du Sud !

Ici, tout est plus humide, vert, un passage en forêt vous attend. Attention ! Dalles glissantes !

Juste après la "Chapelle des Parisiens", vous arrivez sur le chemin des Roy. On est tout près de la Grotte de la Sainte Baume...mais vous n'y passerez pas...et redescendrez main droite la piste du Chemin des Roys jusqu'au parking des Trois Chênes.

Vous tournerez à gauche pour vous diriger vers l'Hostellerie de la Sainte Baume par un petit sentier dans les bois.

Vous contournez l'Hostellerie par le côté Nord (parking). Le chemin de Giniez vous

ramènera au pied de la forêt domaniale que vous longerez par la droite.

Toute cette partie est quasiment plate et sans difficulté.

Au KM25, vous rejoindrez l'ancien parcours et vous dirigerez vers l'ascension du Vallon de Betton, 3ème difficulté de la course : 300 md+ sur 2,2 km.

Vous êtes au KM28 et vous avez déjà 1880 md+ au compteur !

Une portion roulante de 2,3 km vous attend sur la crête, jusqu'au Col du Fauge, où la vallée de St Pons et de Gémenos s'ouvre devant vous. Une descente assez technique jusqu'à la glacière de Gémenos vous attend, pour ensuite, remonter jusqu'au col de Bertagne : 200 m d+ sur 1,2 km.

KM34 (2120 md+ cumulés) : Arrivée Col de Bertagne

Pointage électronique

Barrière horaire : 14h30

Ravitaillement 3 : Solide, liquide, soupe, boissons chaudes, pain, fromage etc.

Rechargez les accus !

Vous attaquez la dernière partie de la course, la Sainte Baume occidentale, très cassante.

Au col du Cros, vous commencerez une longue descente technique : 550 md- sur 3,5 km. Vous aurez le privilège de traverser la Grotte de la Grande Baume : magnifique caverne.

Puis la Barre du Pin de Simon et enfin le Parc St Pons. Vous serez au pied de la dernière difficulté : la montée au Pas de Cugens : 460 md+ sur 3 km.

C'est sans aucun doute la partie la plus dure de la course ! Une 1ère partie assez douce mais une seconde qui l'est beaucoup moins !

Vous devrez slalomer entre les gros blocs de rochers qui se sont détachés de la falaise et vous hisser jusqu'au pas du Cugens, le Col qui vous ramènera sur Cuges.



Il ne vous restera plus que 7 km de profil descendant, avec le **ravitaillement 4** à 5km de l'arrivée.

ATTENTION! Barrière Horaire, Rav 4: 16h30 !

Dernière difficulté, le single de descente de Pierre Blanche, assez technique, pour arriver sur le village de Cuges !

Il ne vous restera plus que 800 m de bitume dans le village pour rejoindre l'arrivée.

Vous serez alors **"finisher du TSB" ! BRAVO !**