

## **2<sup>ème</sup> Trail des 4 cantons**

**Dimanche 28 Avril 2024**

### **Résumé du parcours T30 (30km / 1 800m D+)**

Au départ de Villars sur Var, une volée d'escaliers puis un court sentier abrupt vous demandent d'emblée un effort soutenu. Attention à ne pas démarrer trop fort !

Le sentier monte toujours mais avec une pente plus agréable jusqu'au CP1. Vous poursuivez sur le GR510, chemin agréable avec une pente régulière qui traverse d'anciennes campagnes et devient quasiment plat à l'approche du CP2 qui vous propose un ravitaillement en eau, fruits, barres énergétiques, produits salés. C'est au CP2 qu'est positionné le choix entre les trails T30 (30km / 1800m D+) et T15 (15km / 800m D+).

Le T30 se dirige vers Villa Souberre par une montée soutenue jusqu'à la balise 84, puis vers le Col de Courbaisse -balise 216- par un agréable chemin en sous-bois sans difficulté majeure.

A la balise 215, une montée plus sévère vous conduit à la Pointe de Chavanette (1753m). A partir de ce point vous entamez une descente agréable qui traverse le site où étaient jadis taillées les roues des moulins de Villars et des villages environnants. Vous en découvrirez une entièrement achevée sur la gauche du chemin, qui annonce malheureusement le retour de la montée !

Vous passez au CP3 et entamez une longue traversée en très légère montée qui vous conduit à la baisse des 4 Cantons où démarre l'ascension du sommet du même nom (1804m) qui demande un effort non négligeable... Veillez à ce que la fatigue ne vous fasse pas louper le CP4 situé sur la borne sommitale, ce qui entrainerait votre mise hors course !

A partir du CP4 vous entamez une descente vertigineuse qui vous récompensera de l'effort précédent. Cette descente ne présente pas de piège particulier, mais sa forte déclivité sur sa première partie mérite attention. Après un virage à gauche en angle droit, elle devient moins violente jusqu'au CP5 où vous trouverez un ravitaillement bienvenu.

Après le CP5, une petite partie plate permet de se refaire une santé avant une nouvelle section en montée, peu soutenue mais assez longue avant de reprendre la descente jusqu'à une petite partie en piste sans dénivelée qui vous ramène au CP6, commun avec le CP2, où un nouveau ravitaillement vous attend.

Il ne vous reste plus qu'à regagner Villars sur Var par une partie en piste puis un chemin agréable et ombragé qui traverse par deux fois le ruisseau de l'Espignole. Attention, après la 2<sup>ème</sup> traversée du vallon, une brève mais violente remontée vous demandera le dernier effort du parcours. Après cette ultime montée, le sentier se poursuit en légère descente jusqu'à un regard en maçonnerie bien visible sur la canalisation d'eau potable qui annonce la dernière descente plus marquée vers l'arrivée à Villars.

Vous pouvez alors rendre votre dossard, récupérer votre tee-shirt et attendre la remise des prix en profitant d'un nouveau ravitaillement.