

Se garer : Parking du Boulodrome d'Alzonne, direction Raissac sur Lampy (D34)



Descriptif de la course et de la randonnée :

Pour cette première édition de l'Alzonnaise Solidaire, nous vous proposons en cette fin de printemps, un parcours sportif, au paysage bocager entre le Cabardès et le Lauragais. Une course de 10,5 km et une randonnée de 7 km situées au sud-ouest de la rivière Le Lampy. Le traçage de la course nature est constitué d'une double boucle et d'une boucle simple (la grande boucle en sens inverse en vert sur l'image de droite) pour la randonnée.



Les parcours sont organisés de telle manière, qu'ils puissent vous offrir de magnifiques points de vue entre les domaines de Contresty et celui de La Bade, qui invitent à contempler un 360° de nature audoise.



Les randonneurs donneront le pas aux coureurs dès 9h00 en direction du Lauragais. Ainsi, au premier virage, ils emprunteront le chemin de Cayrol qui sera commun jusqu'à l'accès au lac de Fontorbe. À cette jonction du parcours, les randonneurs tourneront à droite en direction du parcours de santé et commenceront la grande boucle (flèche rose).



Tandis que les coureurs, lancés dès 9h30, s'engagent tout droit en direction du domaine de Daves.



Les coureurs progresseront sur un chemin carrossable vers le domaine de Daves, jusqu'au 3^e km.



Ils finiront leurs échauffements sur une ancienne route abîmée, offrant une vue à droite sur les Pyrénées.



Au prochain virage à gauche, peu avant le 4^e km, le 1^{er} ravitaillement.



Le balisage signale un « carrefour » au niveau du domaine de Contresty, lieu de croisement entre les randonneurs et les coureurs, aux alentours de 10h00.



S'en suit pour les randonneurs, en sens inverse de la course, une descente vers le domaine de Daves pour rejoindre le chemin de Cayrol jusqu'à l'arrivée .



Tandis que les coureurs s'engagent dans la montée de 1 km sur route, en suivant le balisage, préconisant de rester à gauche de la route (à double sens pour les coureurs sur cette portion).



Pour ensuite amorcer la petite boucle au niveau du domaine de La Bade, à droite,



Une fin de montée sur un sentier, dès le dépassement du domaine de la Bade.



Ce sentier permet de reprendre de la vitesse, avant d'offrir une descente technique, à partir de l'entrée du bosquet au 5^e km.



Cette voie se termine par une belle remontée sur route en prenant à droite qui peut faire la différence ; la D234, route de Bram, se trouvant à gauche annonce le village de Raissac-sur-Lampy



Cette 2^e montée sinueuse clôtura cette petite boucle de 1,5 km pour redescendre à gauche en direction du domaine de Contresty, gîte de France, où se trouve le second ravitaillement.



Ce chemin privé ombragé termine sa course au 7^e kilomètre, sans emprunter la D34.



Un passage délicat sur la droite engage les coureurs à longer la D34 aux abords d'un terrain viticole vallonné, puis à poursuivre à droite sur une montée en tournant à gauche, à travers les vignes.



Au 8^e km, les coureurs redescendent à gauche sur un chemin carrossable les conduisant au lac de Fontorbe, puis à droite en direction du parcours de santé sur 1 km.



Après avoir traversé le ruisseau de Fontorbe, les coureurs retrouvent le chemin goudronné de Cayrol en tournant à gauche. La fin du parcours se termine par une montée, avec vue sur les Pyrénées.



Les participants poursuivent leurs derniers efforts, en ligne droite en direction de l'arrivée, sur le chemin goudronné de Cayrol, au niveau des « chalets ». Un dernier ravitaillement vous sera proposé pour clôturer le parcours.



Logistique et Matériels :

- Le marquage à chaque kilomètre sera visible aux participants (sens des coureurs).
- Ravitaillements à mi-parcours au domaine de Contresty.

Aspects techniques et points de vigilances :

- Variations de terrain (chemin goudronné, chemin de terre, chemin vallonné et accidenté, voie carrossable, voie privée, chemin viticole).
- Éviter d'emprunter la route départementale (D34), lors de la descente (coureurs) ou la montée (randonneurs) vers le domaine de Contresty.
- Précautions à prendre au niveau du carrefour près du domaine de Contresty, lieu de croisement entre les randonneurs et les coureurs et de ravitaillements.

Les randonneurs et les coureurs peuvent se rencontrer sur le parcours.

Le passage de voiture sera pris en compte au niveau des habitations pour faciliter la circulation et assurer la sécurité des participants .

En serrant toujours à gauche pour les coureurs, en particulier dans la montée vers la petite boucle.

Lors des ravitaillements, une vigilance particulière doit être accordée pour laisser la place aux participants (coureurs et randonneurs) sans gêner le passage des participants.

Remerciements :

L'association Pompiers Solidaires tient à remercier la communes d'Alzonne, la commune de Raissac sur Lampy, nos différents partenaires, les services de sécurité et les cibistes de Conques sur Orbiel.

Une attention particulière est adressée aux différents propriétaires des terrains empruntés, aux occupants du domaine de Daves, du domaine de La Bade, du domaine de Contresty et à l'ensemble des habitants des communes d'Alzonne et de Raissac sur Lampy.