

RESUME EPREUVE VTT et COURSE A PIED : cette épreuve se fait en continue (le chrono ne s'arrête qu'à l'arrivée de la course à pied).

La première partie (le VTT) est quasiment une épreuve de montagne en vélo de route. La montée douce au départ est malgré tout, continue et parfois assez sévère. Davantage que les jours précédents, le paysage est celui de la haute montagne avec sur la droite de la route un canyon majestueux. Dans un paysage quasi désertique, les couleurs sont, une nouvelle fois, absolument magnifique présentant des tons jaune, ocre et parfois rouge.

Après de 18,5km de cette âpre montée, on descend sur quelques mètres, on laisse les VTT et on aborde la descente (casque et gants obligatoires). En zig zag, d'abord assez forte et dans un pierrier (attention à vos chevilles), la descente se fait plus douce. Un oued indique clairement la direction et traverse des Mines de sel encore exploitées (attention aux muletiers). Puis nous rejoignons, un système de récupération d'eau et, après une légère montée, on aperçoit le village d'arrivée. Encore une petite descente, une remontée et l'auberge AIT DAOUD est là. L'arrivée se fait dans la cour de l'auberge. Thé et petits gâteaux vous réconforteront après cette dure épreuve.

-
- Départ sur la place du village (à proximité du Minaret), en direction d'Imilchil.
 - Prévoir Camelback et de la protection solaire.

PARTIE VTT



DEPART : place centrale du village (à proximité du minaret), sens Imilchil.



Juste après la place, prendre à droite ; au bout de 200 m, passage devant l'auberge Afoud, la route s'oriente vers la droite en direction du col Tizi.



1,5 km : parcours sur une route plutôt bien bitumée, sans difficulté et très roulante. Nous retrouvons les champs de culture sur la droite et la montagne, majestueuse tout au long de cette montée. La route est large et ne présente pas de souci pour croiser des véhicules.



3.9 km : faux plat montant avec enchainement de petites cotes mais parcours toujours très roulant sans difficulté particulière puis faux plat descendant jusqu'au 4,5 km. Sur la droite, peu à peu apparaît un canyon toujours plus prononcé.



5.3 km : léger faux plat montant, **A NOTER, dégagement à droite de la route si besoin d'une zone pour point ravito ou présence caméraman.** 23mn de route pendant la reconnaissance.



5,5 km : passage d'un pont avec une butte de terre à anticiper légèrement.



7.4km : après 30mn de route environ, faux plat montant sans réelle difficulté.

8,5 km : 1ère grosse difficulté avec une bonne côte de 500m assez abrupte puis descente en suivant.



10,5 km : on enchaîne les dénivelés, passage d'oued avec un peu de gravas.



13,7 km : on atteint 2567m d'altitude, depuis 2km ça grimpe assez fort, en point de mire les antennes de télécom à proximité du col (en net contrebas).



16,5 km : plateau après une série de grimpette, vent assez fort, nous nous rapprochons du col, il reste quelques lacets de faux plats montant (lors de la reconnaissance, 1h5 en décomptant les pauses).



17,5 km : le passage du col est en vue, le canyon est maintenant absolument magnifique en contrebas à droite.





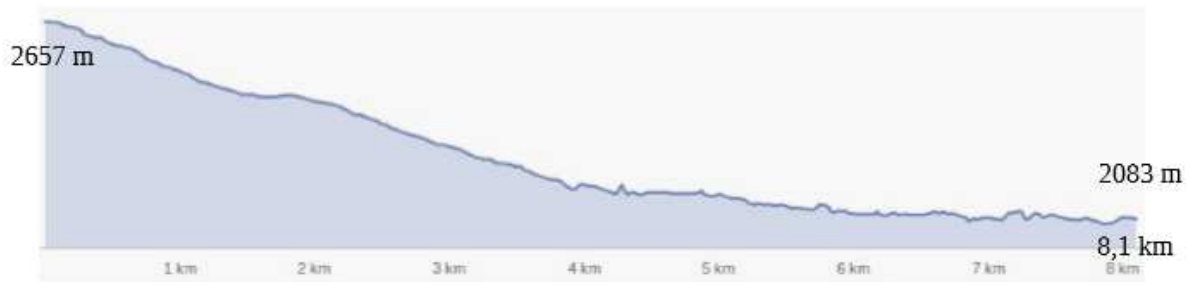
18,5 km : passage du col (2650 m),



Peu après, point de rencontre au niveau d'une petite esplanade (AU BOUT DU MURET) pour déposer les vélos (lors de la reco, 1h40 jusqu'au col). Le chronomètre ne s'arrête pas.



PARTIE COURSE A PIED



Après le dépôt des VTT, départ JUSTE APRES LE MURET, TOUT DE SUITE A DROITE DANS LA PENTE. Début par 1km de descente (2480m) assez abrupte dans les cailloux roulants (**attention aux chevilles**).

CONSERVER LES CASQUES ET GANTS VELO. Descente en suivant des virages dans un pierrier, vu au loin d'un oued (à sec).



1.5 km : descente assez douce rapide et roulante sans trop de cailloux, buissons ras qui ne gênent pas la progression.



1.9 km : on passe une légère butte, pente assez douce.



2.4 km : 2390m, descente douce, en point de mire, nous observons un ancien volcan aux couleurs d'oxyde de cuivre (verdâtre), des tâches rougeâtres à gauche en contrebas (mines de sel).



3.3 km : passage à côté des éboulis rocheux du volcan, aucune difficulté. Les mines de sel ne sont pas visibles, on suit la trace plus ou moins fléchée (**peinture jaune**) en contournant les mines de sel par le côté droit.



Puis on prend une piste type ravine single (attention à une patte d'oie, prendre à gauche, pas d'indication peinte, juste quelques cailloux qui barrent la route toute droite).



3.95 km : on passe le ruisseau où il y a les concentrations de sel avant d'arriver sur la 1ère mine (4km)



5,82 km : on arrive au pied de la cascade (qui récupère l'eau de la montagne).



Ensuite, on suit le récupérateur d'eau d'abord sur notre droite puis sur notre gauche (on passe dessous) avant de le traverser et donc de l'avoir de nouveau sur notre droite. La piste est très visible. ATTENTION au passage de muletiers.



Le récupérateur d'eau s'éloigne ensuite sur notre droite en contrebas alors que l'on continue plus vers la gauche en légère montée. A un petit sommet, on aperçoit l'arrivée (auberge AIT DAOUD) et un village au loin.



8 km : après une petite descente et une remontée, tournez à droite. Encore un petit effort et on y est. L'arrivée se fait dans la cour de l'auberge AIT DAOUD (Toumliline).



Un retour en VTT, en liaison non chronométrée, est possible pour une partie du peloton (accès au col par la route et descente jusqu'à Agoudal).