



# EverestingMan #1

**St Chamant > St Bonnet-Elvert (Corrèze)**

**Samedi 21 MAI 2022**

La Corrèze accueillera la première épreuve des séries EverestingMan 2022, le 21 Mai prochain sur les communes de St Chamant et St Bonnet-Elvert.

Ces deux villages de 500 et 200 habitants seront le terrain de jeu des coureurs pour réaliser l'exploit. Afin de garantir la sécurité des participants de rester homogène sur tout le parcours, le nombre d'inscriptions est limité à 100 coureurs.

**Date :** Samedi 21 Mai 2022.

**Départ :** parvis de l'église de St Chamant (19) à **00H00**.

**Arrivée :** place de la mairie de St Bonnet-Elvert (19)

**Temps maximum :** **17 heures**

**Nombre maxi de participants :** **100**

**Départ :** tous les coureurs s'élanceront un par un (mode contre la montre) dans l'ordre numérogique pour fluidifier au mieux le peloton lors des premiers kilomètres. Le chrono sera déclenché sur le tapis de départ.

**Parcours :** Distance **7,1 km**

**Dénivelé + :** **330m** par ascension

**Pourcentage moyen :** **4,1%**

**Pourcentage maxi :** **10,3%**

**Nombre de montées et kilométrage par défi :**

- **Défi Everest : 27 montées** (+26 descentes) => **377 km**.
- **Défi Kilimandjaro : 18 montées** (+17 descentes) => **249 km**.
- **Défi Mont-Blanc : 15 montées** (+14 descentes) => **206 km**

**Tarif :** **129€ / coureur**

**L'inscription** inclue l'assurance de l'épreuve + le ravitaillement durant toute la course + la remise du diplôme aux finishers + soirée de clôture + la sécurité sur le parcours + la plaque de cadre de l'évènement + la puce chronométrique + l'envoi par mail des chronos de chaque montée + photo souvenir).

**Choix des défis :** chaque participant est libre du choix de son défi. Cela permettra à chacun de décider tout au long de sa course de modifier ou non son défi selon son état de forme par exemple. Aucun choix n'est demandé lors de l'inscription.

L'inscription est identique pour tous les coureurs.

**Tracé** : La montée longue de 7,1km, emmènera les coureurs de St Chamant à St Bonnet-Elvert, pour un dénivelé total de 330m à chaque montée. La descente empruntera le même parcours. La route étant fermée à la circulation extérieure à l'organisation permettra d'assurer la sécurité des coureurs. Néanmoins, il sera demandé à tous les participants de bien vouloir rouler à droite de la chaussée afin de permettre le croisement entre ceux qui montent et ceux qui descendent.

**Topographie** : les 2 premiers kilomètres sont en faux-plats (moyenne de 3%) et permettent de récupérer ou d'engranger des kilomètres pour les meilleurs. Ensuite le dénivelé est assez régulier, oscillant entre 6 et 8% de moyenne jusqu'au kilomètre 6. La montée en sous-bois permet d'être pratiquement tout le temps à l'abri du vent et des éventuelles intempéries. Le dernier kilomètre, après l'épingle sur la droite en direction de St Bonnet-Elvert ne semble pas compliqué sur carte GPS, mais reste néanmoins pas si simple à maîtriser (moyenne de 8%).

Le demi-tour s'effectuera sur la place principale de St Bonnet-Elvert après le passage du le tapis chronométrique.

La descente n'est pas dangereuse, mais la succession régulière de lacets, ne permet pas de prendre réellement de vitesse. Seuls les 2 derniers kilomètres en faux-plats descendants pourront permettre d'augmenter la moyenne générale et de grapiller quelques secondes.

**Ravitaillement** : un ravitaillement est mis en place et proposé à tous les participants au sommet de la montée de 6H00 du matin à 17H15 (salle des fêtes de St Bonnet-Elvert). Chaque coureur aura la possibilité de déposer en amont du départ un sac avec ses affaires personnelles à disposition dans la zone de ravitaillement. Il pourra y avoir accès autant de fois qu'il le souhaite durant l'évènement.

**Toilettes** : des toilettes Homme et Femme seront réservées aux participant(es) au sommet (zone de ravitaillement) et au départ (place de l'église).

Le ravitaillement sera ajusté en fonction des conditions climatiques le jour de l'épreuve.

**Parkings coureurs** : Un parking pour les véhicules des coureurs est à disposition face à la salle polyvalente de St Chamant. Il sera possible aux participants de laisser leur véhicule durant toute l'épreuve.

**Cérémonie protocolaire** : la remise des diplômes de finishers sera organisée à la salle des fêtes de St Chamant à partir de 18H30. De la restauration sera proposée à tous (organisée par le comité des fêtes de St Chamant).

**Les atouts pour réussir** : La régularité sera de rigueur. Il faudra savoir être endurant pour enchaîner les kilomètres dès le départ pour ne pas prendre trop de retard sur l'objectif fixé dès les premières montées.

La bonne gestion de l'effort dans les lacets et la montée à un train régulier, seront les clés de la réussite de l'exploit. Le dénivelé régulier permettra aux coureurs de se ravitailler et de limiter les arrêts le long du parcours. Un développement spécial montagne n'est pas obligatoire, l'ensemble de la montée peuvent se passer sur le grand plateau pour les plus costauds.

**Restauration pour le public** : durant l'épreuve, le restaurant de St Chamant « l'air du temps » sera ouvert pour ceux et celles qui souhaitent se restaurer sur place. Des plats faits maison sont servis à prix très compétitifs. Réservations possibles au 05 55 28 08 80. Le restaurant se situe à 100m de la zone de départ.

**Accès au public à St Bonnet-Elvert** : la route étant coupée par arrêté préfectoral du 20 Mai à 23H30 au 21 Mai à 17H00, aucune voiture ne pourra emprunter le parcours. Une déviation permettra de rejoindre le village St Bonnet-Elvert en passant par Saint Sylvain (D112) puis en empruntant la route communale (route de Bousseyrroux) jusqu'à la Chapelle des Egaux.

Possibilité également de se rendre dans la montée en passant par le lieu-dit « Soutl » (situé à 1,5km de l'arrivée), ou par le lieu-dit « le roux » (à 2 km du sommet).

La route est ouverte aux marcheurs, à qui nous demanderont de bien vouloir marcher sur les bas-côtés afin d'assurer leur sécurité et celle des cyclistes.

**Zone de départ : parvis de l'église de St Chamant**



**Zone d'arrivée : place de la mairie de St Bonnet-Elvert**

