



Espace Uni'vert Trail - Châtelus le Marcheix Monts et Vallées Ouest Creuse

Les circuits Uni'vert Trail vous sont proposés par la Ligue d'Athlétisme de Nouvelle Aquitaine en association avec le club Endurance 23. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez profiter de l'expérience d'entraîneurs spécialisés, apprendre les bases de la course à pied ou progresser au sein d'un groupe en toute convivialité.

LA CHARTE DU TRAILEUR

Avant de partir sur le circuit de votre choix, prenez ces quelques précautions :

- 1 Choisissez un circuit adapté à votre niveau
- 2 Munissez-vous d'un équipement adapté à la longueur et à la technicité du circuit choisi ainsi qu'aux conditions atmosphériques *semelles renforcées, vêtements imperméables, eau et en-cas, casquette, lampe frontale, ...*
- 3 Empruntez l'itinéraire dans le sens du fléchage uniquement
- 4 Soyez attentifs et respectueux des autres usagers *(randonneurs, cyclistes, animaux, ...)*
- 5 Pensez à vous hydrater avant et après l'effort
- 6 Restez sur le sentier/chemin tout au long du circuit
- 7 Récupérez vos déchets
- 8 Pensez à avertir un proche ou à vous munir d'un moyen de communication si vous partez seul.
- 9 Respectez un temps d'échauffement
- 10 Fermez les barrières après votre passage le cas échéant
- 11 Faites attention aux tiques

Numéros d'urgence / Emergency Numbers

112 : Urgences 17 : Gendarmerie
15 : Samu 18 : Pompiers



NIVEAUX DE DIFFICULTÉS

- Facile** : Accessible à tous
- Moyen** : Accessible aux personnes dotées d'une bonne condition physique
- Difficile** : Réservé aux coureurs expérimentés
- Très difficile** : Réservé aux spécialistes du trail

BALISAGE

Pour vous repérer sur un circuit, mémorisez son numéro et suivez les balises correspondantes :



Bonne direction



Tourner à droite



Mauvaise direction



Tourner à gauche

RENSEIGNEMENTS

Mairie

3, rue des écoliers - 23430 Châtelus le Marcheix
05-55-64-30-09 | mairie.chatelus.lemeix@wanadoo.fr

Office de Tourisme

2, rue de la fontaine - 23210 Bénivert l'Abbaye
05-55-62-68-35 | accueil.benevent@destination-ouestcreuse.com

Endurance 23 (Club FFA)

www.club.quomodo.com/endurance-23
www.facebook.com/endurance.lasouterraine

1 Boucle n°1 : Le Vallon et ses Fontaines

8km
200m D+



Cet itinéraire idéal pour débiter la pratique, vous emmène à travers les abords du bourg de Châtelus. Le tracé sinueux, avec parfois des paysages ouverts, est une invitation à se faire plaisir et se dépasser, en toute progressivité. Le sommet du parcours, à 501m d'altitude, vous fera découvrir la forêt domaniale de Lalléger. Prenez le temps de vous échauffer le long de la plage, les gorges du Thaurion recèlent des pentes surprenantes !

2 Boucle n°2 : Les Landes du Cap

13,5km
290m D+



Le départ du parcours est une variante du N°1, plus technique et plus exigeante. Mais le décor, au fil des monotraces, est plus grandiose encore. La descente au Thaurion par le Chemin historique des Seigneurs (km 1,5) est une immersion dans la nature sauvage. Vous rencontrerez au nord, le village de Laleuf puis la lande du Brouillat, via une montée douce sur le GR4. Surplombant la retenue de l'Étroit, le retour s'opère sur un parcours de santé.

3 Boucle n°3 : Les 2 Lacs

19,5km
570m D+



Conçu pour les trailers exigeants, cette boucle vous emmène en rive gauche du Thaurion, dans une partie de cache-cache entre bois et rivière. Le départ sur le GR4 est ardu et nécessite un échauffement préalable. Au détour d'un monotraces, vous tombez au km4 sur une surprenante fontaine d'altitude, située à 609m. Puis une longue descente vous mène au pont de Chauverne, pour un retour en rive droite. Admirez le paysage qui s'offre à la vue (km11) au-dessus du barrage de Roche Talamy ! Il est recommandé de ne pas oublier d'emporter du ravitaillement solide et liquide sur ce circuit.

