



# À VOS MARQUES... PRÊTS ?

## RELAIS !

Retrouvez ici le descriptif détaillé de chaque relais



# Relais n°1

Grasse centre > Saint-François > Les Marronniers



Dès le départ donné devant le campus universitaire, vous n'aurez pas le temps de vous échauffer, car cela grimpe très vite pour faire le tour du plateau Saint Hilaire.

Le cardio monte tout de suite et les jambes ont tendance à ne pas aimer cela !

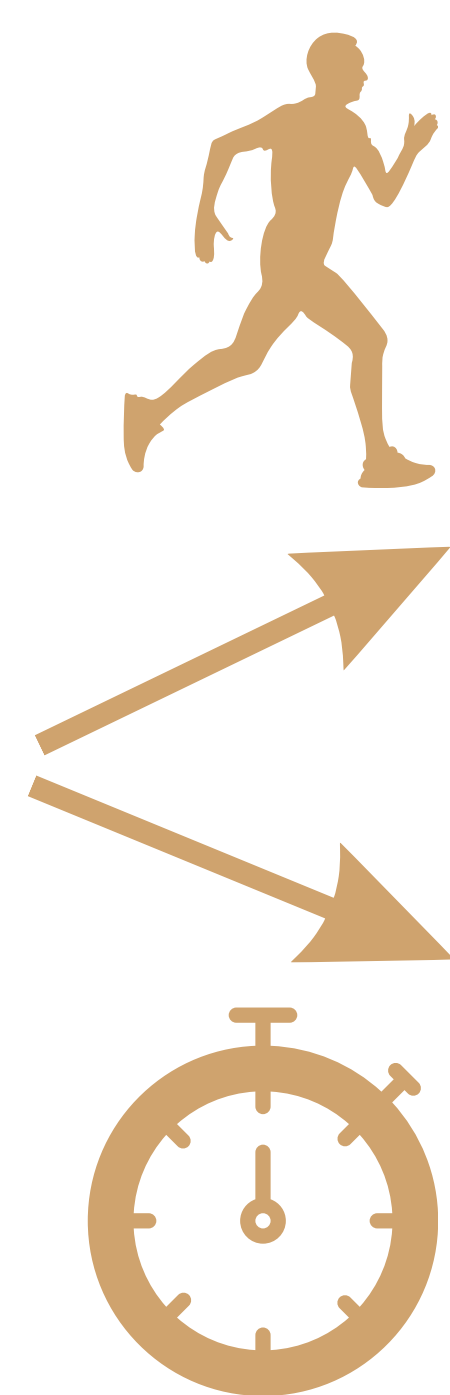
Puis, une longue descente vous emmènera vers Saint François où vous pourrez dérouler les jambes et rattraper le temps perdu du début. Une légère remontée, une belle vue sur les hauteurs de Grasse avec comme décor le bas du Parc Naturel Départemental de Roquevignon, une petite descente jusqu'à la mairie annexe de Saint François où les bénévoles vous attendront avec un petit rafraîchissement et des encouragements ! Vous serez au 4eme km depuis votre départ (sans compter les 850m du départ commun en centre historique).

Une grosse descente qui va taper les cuisses vous attendra ensuite et permettra aux bons descendeurs de faire une première différence.

La longue partie sur la route de la vallée verte, très agréable, vous amènera au premier passage sur le canal de la Siagne durant 400 mètres.

A sa sortie, vous arriverez sur la première grosse difficulté de ce relais avec une remontée raide de 200 mètres, que la plupart d'entre vous fera en marchant.

Une partie ombragée et en légère descente vous attendra ensuite, avant de remonter en direction du quartier des Marronniers, remontée en deux temps...nous vous laissons découvrir la dernière partie...qui fera mal aux cuisses et au cardio... Enfin, une belle descente vous permettra de finir à fond votre parcours et d'arriver au point de relais dans une ambiance festive assurée par les bénévoles du quartier.



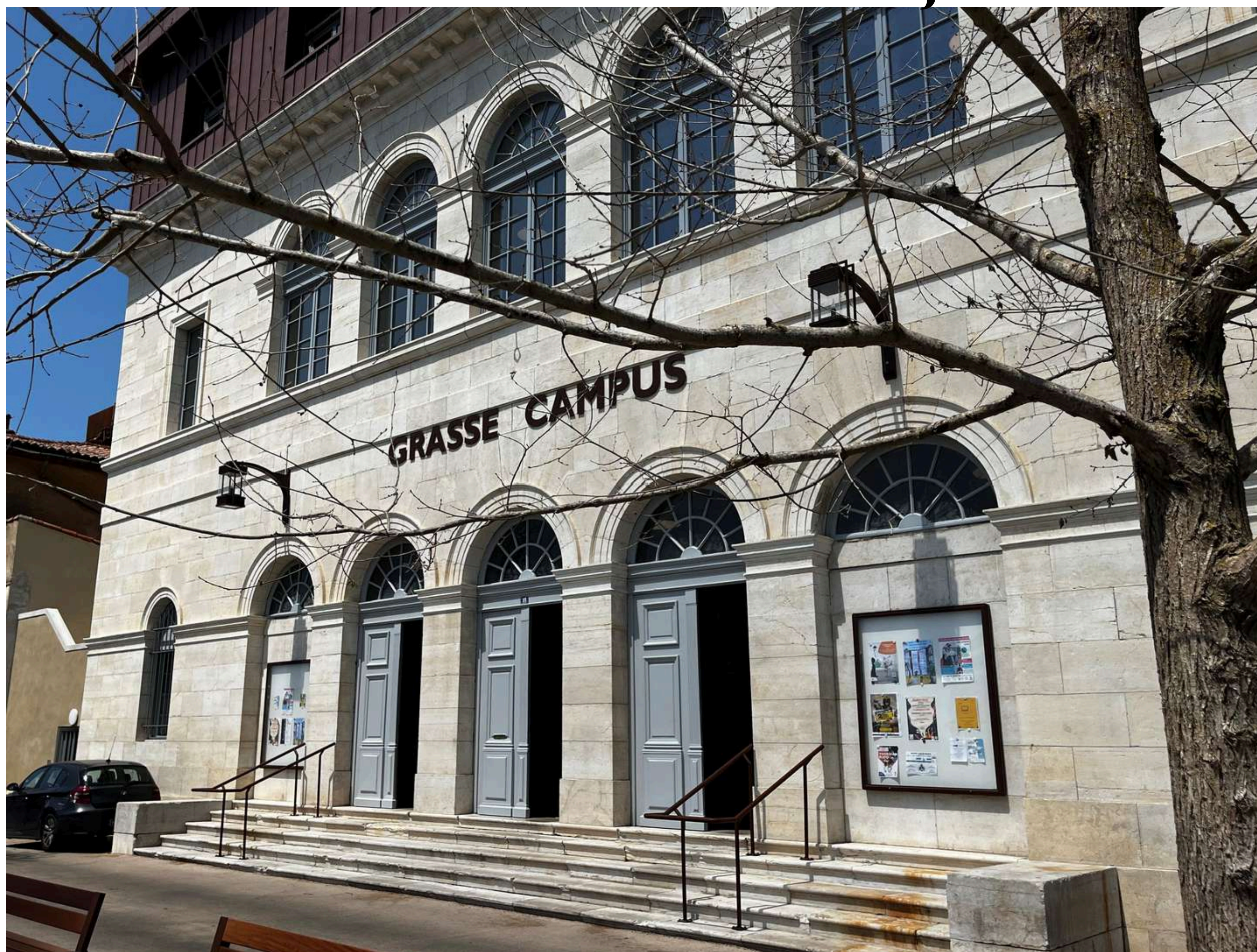
Distance : 8,25 km

Dénivelé positif : 169 m

Dénivelé négatif : 225 m

Temps de référence : 39'59

Ferez-vous mieux le jour de la course ? Entraînez-vous et faites-nous part de vos chronos !



# Relais n°2

**Les Marronniers > Saint-Jacques > Saint-Antoine**



Le départ se fait tambours battants avec 1,7km de descente que vous avalerez en quelques minutes, avant de rattraper le Boulevard Louis Icard et bifurquer sur votre gauche au poteau « Batman ».

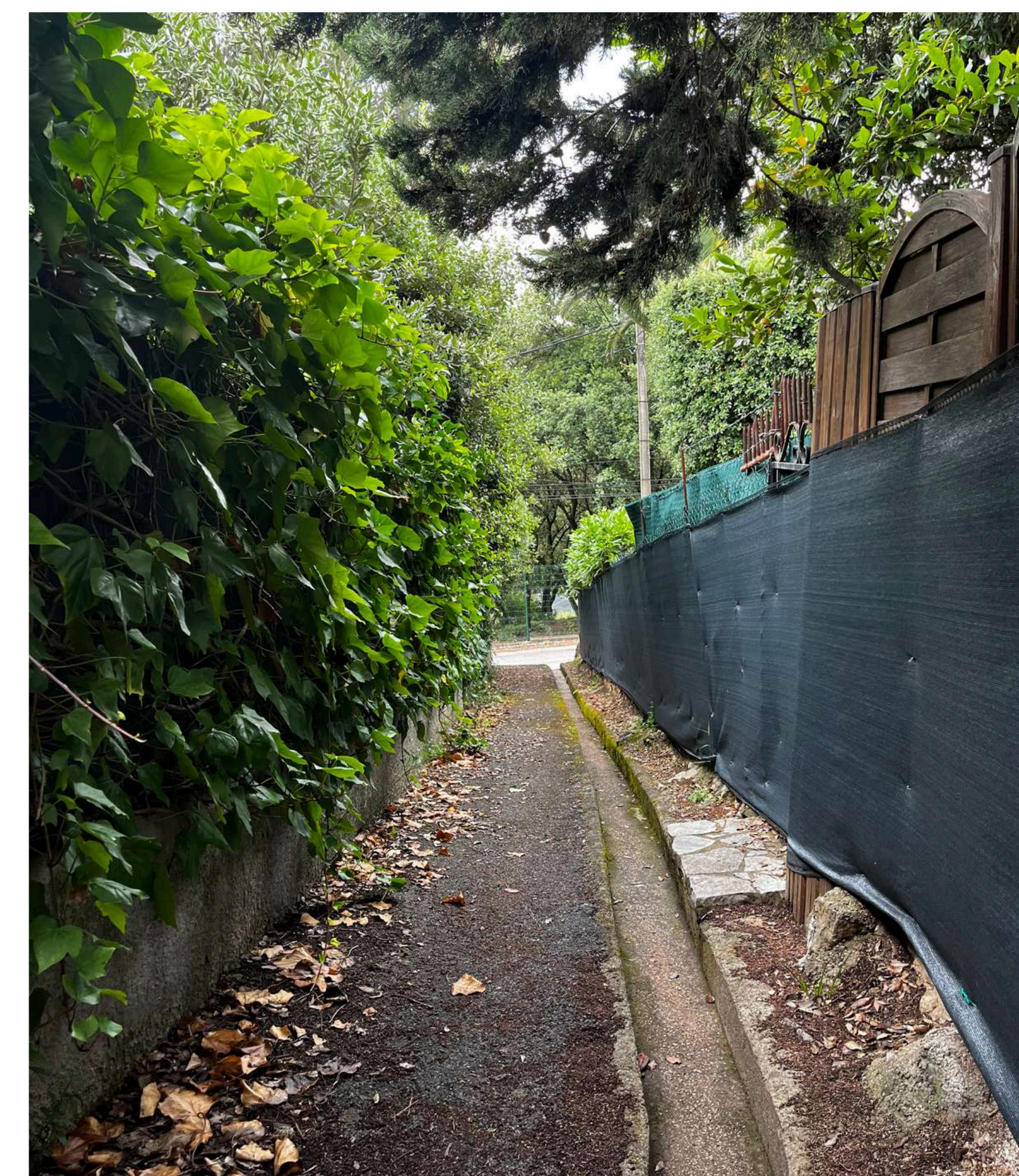
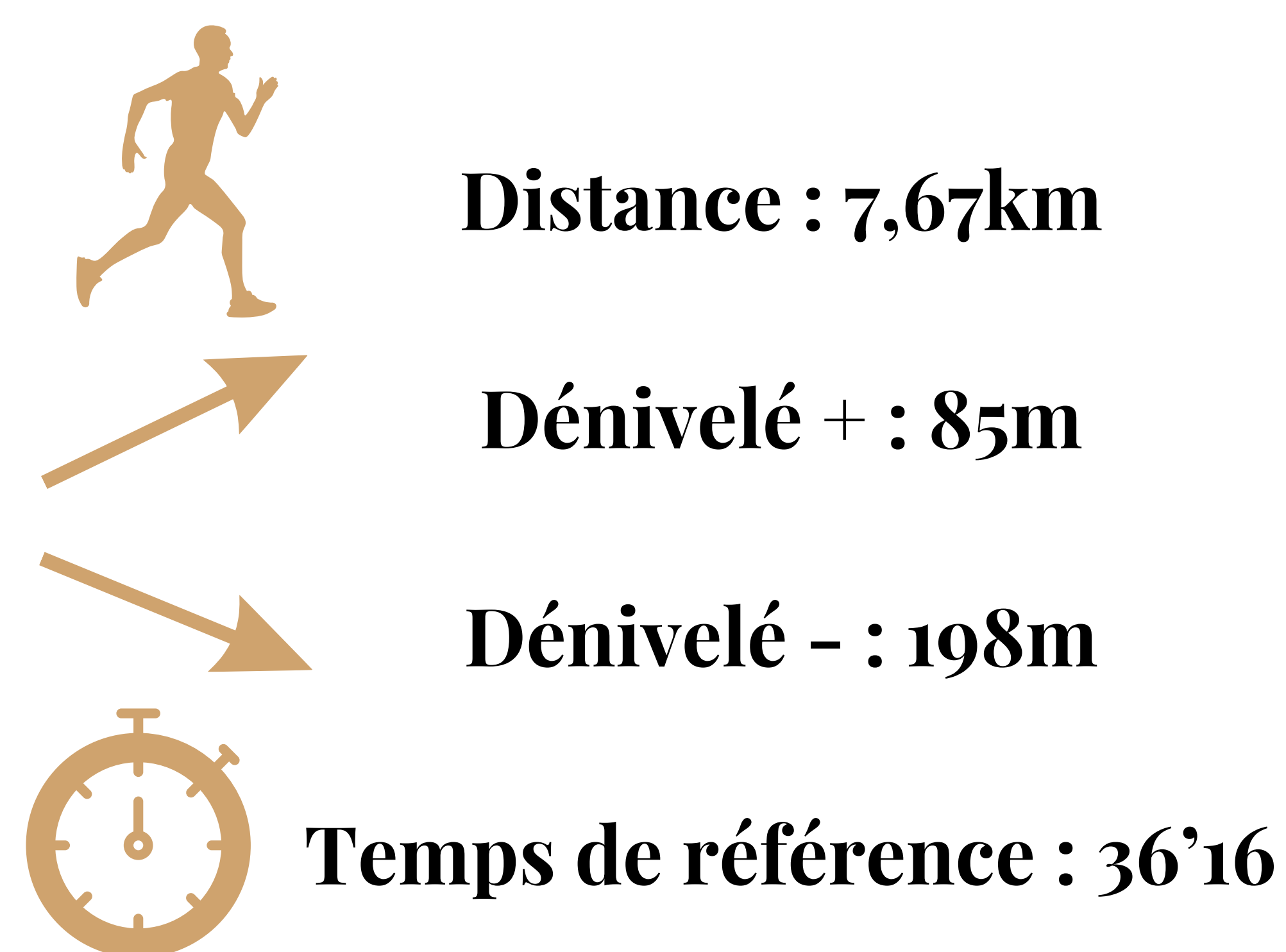
Un faux plat montant vous emmènera jusqu'au rond-point de la halte, avant de basculer en direction du canal de la Siagne, en longeant le marché Sainte Anne.

Le canal sera couvert sur cette partie, et vous permettra d'atteindre le cœur du hameau de Saint Jacques, avec un passage devant l'église Notre Dame des Chênes, ou des bénévoles enthousiastes vous attendront pour un rafraîchissement et une belle ambiance.

Un petit raccourci avec des marches vous dirigera vers le chemin de la Tête de Lion que vous emprunterez dans sa totalité, avant de vous retrouver confronté à la difficulté de ce relais : la montée d'une partie du chemin de Château Folie très raide, pendant 200m environ !

Vous retrouverez le canal de la Siagne couvert, qui ne vous laissera pas le temps de récupérer car il faudra immédiatement relancer, avant de déboucher devant la bastide Saint Antoine, du chef Jacques Chibois, qui vous permet de traverser, pendant près d'un km, des restanques d'oliviers centenaires.

Vous ressortirez sur la rue Henri Dunant, qui vous emmènera, par une belle descente à la mairie annexe de Saint Antoine, fin de ce relais n°2.



# Relais n°3

**Saint-Antoine > Saint-Claude > Les Fleurs de Grasse**



Ce relais laisse très peu de mise en route avec la montée des Comtesses après seulement 300 mètres de course. Pendant pratiquement 500m, vous serez confronté à une montée relativement raide, idéale pour se mettre en jambes ! 😊

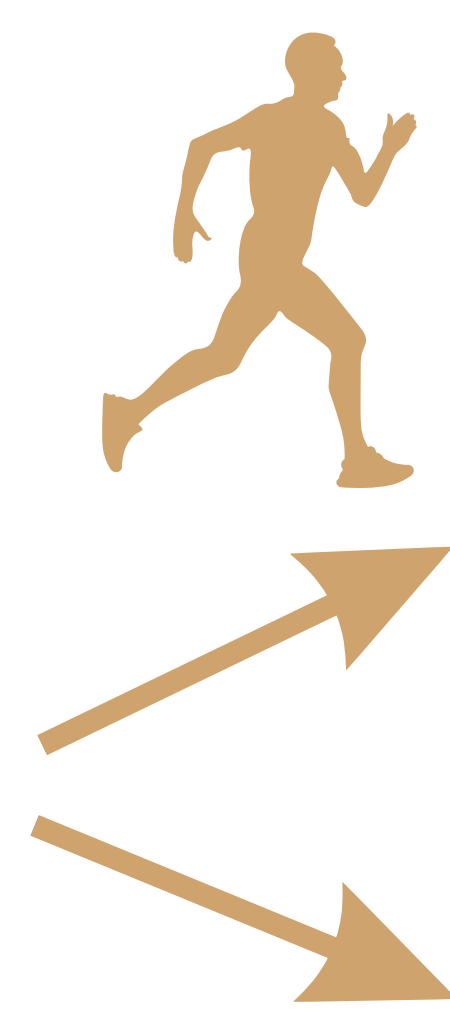
Le parcours ensuite plaira beaucoup aux adeptes des urban trail, avec un côté très urbain et rapide, qui vous permettra de slalomer entre les différents établissements scolaires, avant d'arriver rapidement à la mairie annexe de Saint Claude après 1,5km de course, ambiance assurée !

Vous continuerez par une Légère descente pour récupérer un peu, avant de retrouver le canal de la Siagne couvert, sa verdure et une belle vue sur Grasse !

Vous passerez ensuite du côté de Décathlon, un retour vers nos amis les sapeurs pompiers puis une remontée par le chemin des Poissonniers et un passage au-dessus du lycée Tocqueville pour compléter le tour des établissements scolaires.

Une dernière longue descente très agréable vous amènera aux pieds de la dernière remontée en direction du quartier des Fleurs de Grasse pour une fin de relais située sur le parking du centre de loisirs.

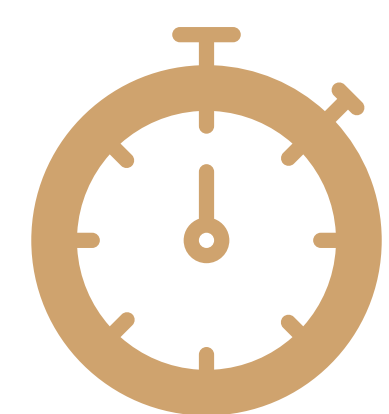
Votre équipe vient de passer la moitié du parcours ! Bonne suite



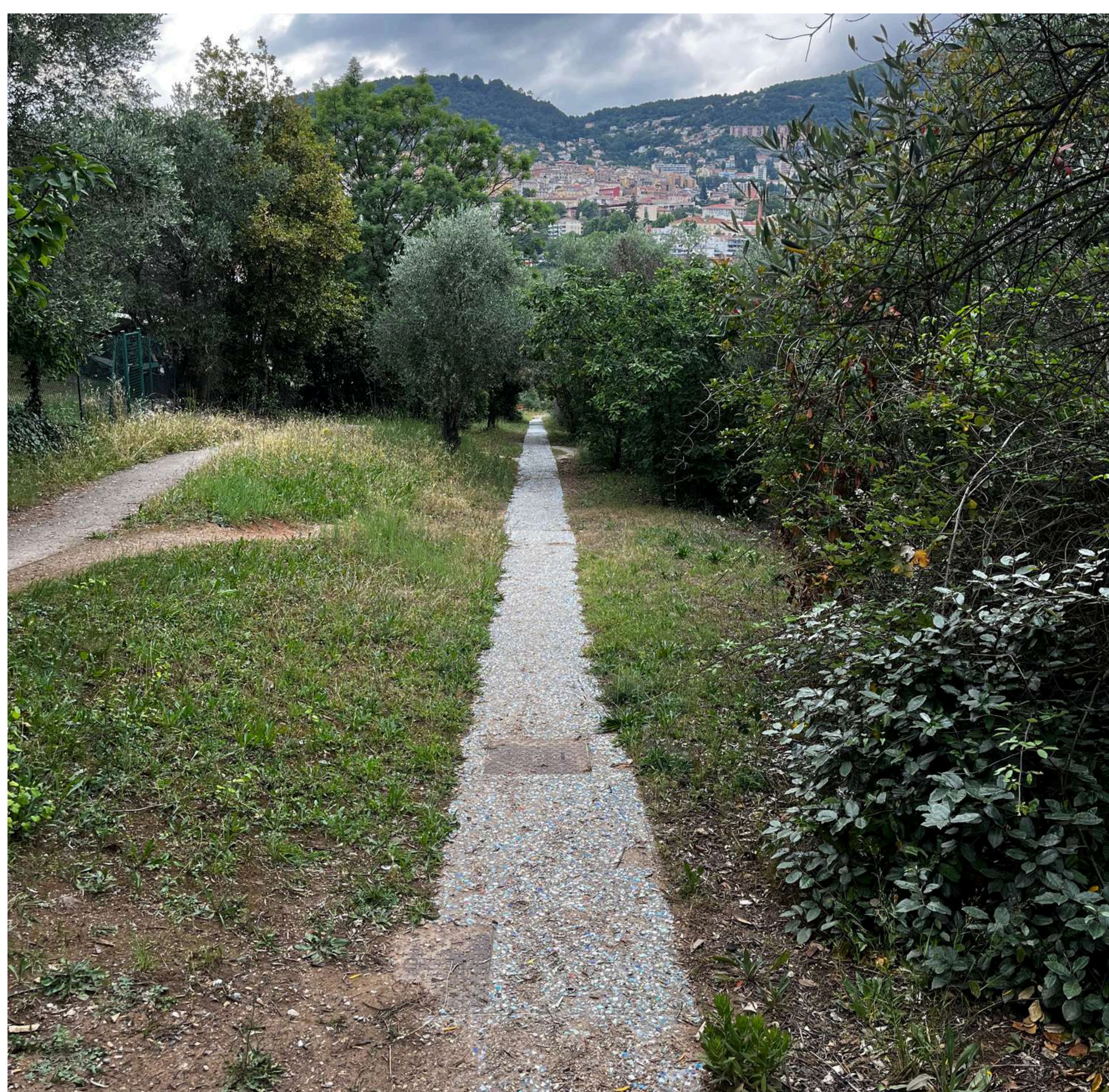
Distance : 5,5 km

Dénivelé + : 112 m

Dénivelé - : 123 m



Temps de référence : 26'54



# Relais n°4

Les Fleurs de Grasse > Le Plan de Grasse > Plascassier



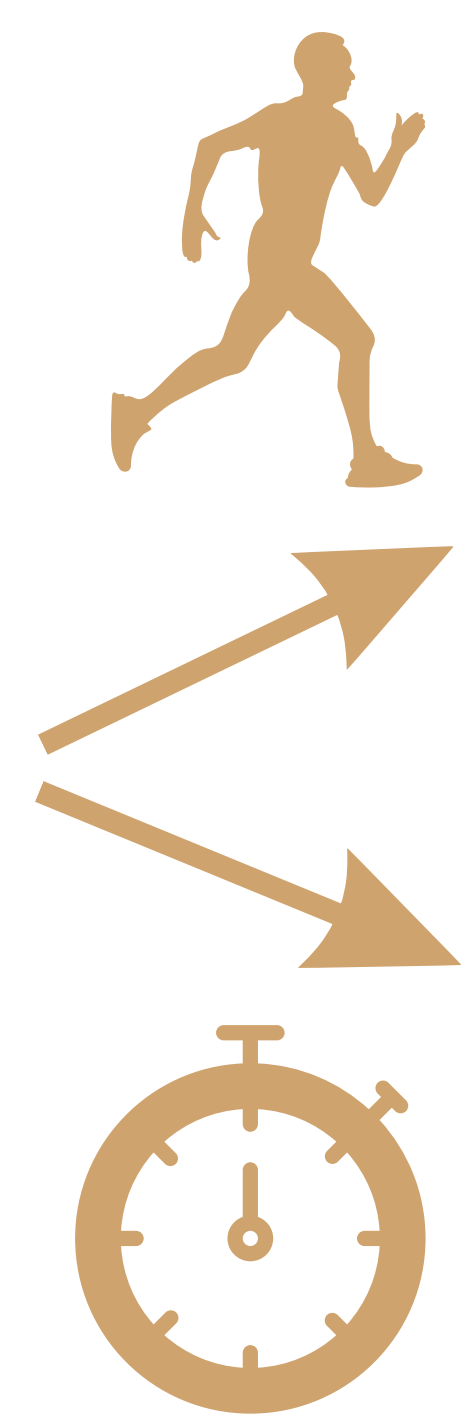
Pour ce relais, pensez bien à vous munir de votre lampe frontale, un certain nombre d'équipes en aura besoin. Le départ de ce relais se fait par une belle montée dans les Fleurs de Grasse, avant de longer le boulevard Emmanuel Rouquier, et de redescendre par le chemin du bois fleuri en direction du secteur de la Paoute, et en quittant l'urbanisation le temps de cette traversée champêtre.

Vous passerez à côté du centre hippique, autour de la concession Hyundai, avant d'entrer dans la base sportive, en longeant les courts de tennis et de padel. Après 2,5km vous entrerez sur le golf de Saint Donat, et vous découvrirez la bastide dans laquelle Fanfan la Tulipe a été tourné en 1952 avec Gérard Philippe et Gina Lollobrigida.

Vous longerez ensuite le trou numéro 8, où il faudra faire attention aux départs des golfeurs, afin de ne pas les déconcentrer à l'adresse. Vous bénéficierez d'un passage dans ce havre de paix, au calme, et vous poursuivrez en retrouvant la campagne en arrivant dans le hameau du Plan de Grasse, avec ses champs, ses plantations, avant de revenir vers le centre du hameau, et traverser le fronton de pelote.

Une belle animation du COF vous donnera des ailes pour poursuivre en direction du chemin de fer et d'une belle petite montée, surnommée « la dose », une centaine de mètres qui vont piquer et qui ne vous laissera pas indifférent !

Vous êtes au 6eme km, et vous trouverez un point d'eau pour vous rafraîchir avant d'attaquer le canal, ombragé, bucolique, qui vous permettra de récupérer un peu avant d'attaquer la dernière montée, 700 m environ, qui vous amènera à Plascassier, avec ses ruelles, ses maisons typiques et sa place du Foulon qui clôturera votre relais !



Distance 8km

Dénivelé + : 236 m

Dénivelé - : 135m

Temps de référence. : 41'10



# Relais n°5

Plascassier > Magagnosc > Jardins de la Princesse Pauline



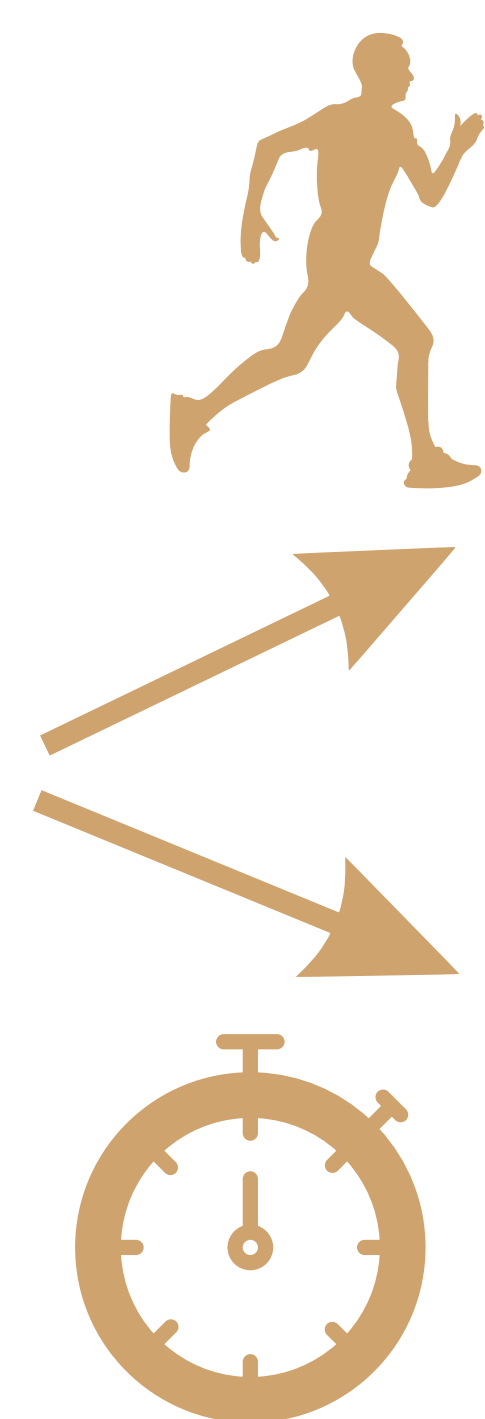
Pour ce relais, pensez bien à vous munir de votre lampe frontale, un grand nombre d'équipes en aura besoin. Départ depuis la place du Foulon dans le cœur du hameau, vous longerez les champs de plantes à parfum, puis après 1,4km, vous attaquerez une petite montée, avec une belle vue sur le pic des Courmettes sur votre droite.

Vous emprunterez des chemins bucoliques, à l'abri des arbres qui par endroit créent une voûte de verdure. Vous apprécierez les champs d'oliviers et la vue sur les collines surplombant Grasse, avant de rejoindre la belle descente de Saint Jean, après 5km, qui va vous permettre de récupérer pendant 600m, au bord d'un petit ruisseau.

Vous avez rendez-vous ensuite avec la montée de la Dragonniere, pendant 1,4km, considérée comme LA plus grosse difficulté de ces 42km. Les dernières dizaines de mètres vous éprouveront, avant de pouvoir vous rafraichir au clos bouliste. Un dernier effort après, pour récupérer la route de Nice, tout en admirant la belle église de Magagnosc sur votre droite.

Pour les connaisseurs, vous emprunterez une partie du parcours des 10km de Grasse, partie assez rapide en faux plat descendant, avant de prendre le dernier dénivelé qui vous amènera aux jardins de la princesse Pauline, où un panorama à couper le souffle vous attendra, de jour comme de nuit !

Vous retrouverez ici vos partenaires de course et vous pourrez attaquer le dernier relais ensemble en direction de la ligne d'arrivée et fêter cela comme il se doit !



Distance : 11,4km

Dénivelé + : 335m

Dénivelé - : 182m

Temps de référence : 58'29

