

# Dernière ligne droite pour les préparatifs !

Dimanche 19 novembre à 10h, devant la cave des vigneronns du Castelas, le départ de la 17<sup>e</sup> Foulée des vigneronns du Castelas sera donné. Course cénofestive faisant la part belle au vin nouveau et aux arts de la table avec son réputé buffet d'arrivée, la Foulée reste une course rapide, 10,5 km, mais qui nécessite une bonne gestion pour ne pas s'écrouler au moment où il faut fournir le dernier effort pour regagner l'arrivée salle Jean Galia.

"Si le parcours est inchangé depuis sa création, c'est que le grand huit rochefortais n'est pas évident si l'on veut boucler l'épreuve autour des 45'. Avec un D + de +/- 260 mètres il s'agit de bien alterner les périodes de récupération et d'accélération" explique Jean-Michel Hardy, qui a participé avec brio à plusieurs éditions et anime aujourd'hui le groupe Trail du Rochefort Sport Athlétisme.

"La première côte, suivie de la descente du Grand Pont donne le tempo. La boucle dans les vignes du Petit Vayère étire le peloton

*avant de traverser le village avec un passage au Castelas. La deuxième boucle dans les vignes est très roulante jusqu'au km 7 où l'on montera jusqu'à l'arrivée, d'abord avec un faux plat puis quelques raidillons par palier, la montée du lavoir, passage en centre village, et le mur du Grand Pont, +/- 100 m avec un passage à 10%. C'est là que la différence se fait. Après ce n'est plus qu'une formalité, les 600m avant l'arrivée sont en faux plat descendant".* Pour ceux qui souhaitent faire la course en mode festif, la Foulée c'est un carnaval ambulant avec un podium spécial déguisé, quatre ravitaillements, de la musique....

Enfin la Foulée c'est aussi des courses pour les poussins, benjamins, et minimes et une animation sportive pour l'Éveil Athlétique à partir de 5 ans. Inscription gratuite le jour J salle Jean Galia à partir de 8h sur présentation d'un certificat médical de moins de 3 mois, sauf pour l'Éveil Athlétique.

C.C.



Les organisateurs ont prévu cette année l'épreuve "relais". Pour partager la course en famille ou entre amis. /PHOTO ANGE ESPOSITO

### PRATIQUE

Les inscriptions, se font en ligne sur KMS, par courrier en téléchargeant le bulletin d'inscription sur [lafoulee-desvigneronsducastelas.com](http://lafoulee-desvigneronsducastelas.com) ou en se rendant à la cave des vigneronns du Castelas à Rochefort du Gard. Prix 14€. Clôture des inscriptions en ligne le jeudi 16 novembre à minuit. Inscriptions à la cave des vigneronns du Castelas, dans la mesure des places disponibles, les vendredi 17 et samedi 18. Les bulletins d'inscription envoyés par courrier doivent parvenir à la cave des vigneronns du Castelas au plus tard vendredi 17 novembre. Pas d'inscription le jour de la course. Nouveau cette année : le relais ! Pour partager la course en famille ou entre amis !