

## Les Super Randonnées

Les **Super Randonnées** sont une nouvelle organisation de l'Audax Club Parisien.

Les Super Randonnées sont des randonnées permanentes de 600 kilomètres, sur un parcours résolument montagnard. Elles comportent plus de 10.000 mètres de dénivelé positif.



C'est la raison pour laquelle les **Randonneurs** se voient alloué un délai de cinquante heures. Les **Touristes**, quant à eux, pourront déguster la Super Randonnée à raison de 80 kilomètres par jour minimum en moyenne.

Les Super Randonnées s'inscrivent dans la tradition cyclotouriste des Brevets de Randonneurs Mondiaux et des Brevets Cyclo-Montagnards Français©.

Les Super Randonnées vous font passer par des cols et des sommets parfois célèbres, parfois peu connus. Les paysages sont grandioses. Ceux qui choisiront l'option Randonneur auront le bonheur de découvrir la montagne à des heures privilégiées: aube, crépuscule, ou même nuit. Tous en garderont des souvenirs inoubliables.

Toutefois, les Super Randonnées sont des épreuves exigeantes, qui requièrent un excellent entraînement, une bonne connaissance de la montagne et une certaine habitude de l'autonomie sur de longues distances.

Si les Super Randonnées sont déjà méritoires pour les Touristes, elles constituent un véritable défi pour les Randonneurs. Elles sont faites pour ceux qui aiment se remettre en question et aller au bout d'eux-mêmes.

La **Super Randonnée de Haute Provence** est la première Super Randonnée française organisée par l'Audax Club Parisien.

Départ et arrivée se font à **Carcès**, agréable village du Moyen Var qui vous situera d'emblée sur de petites routes, dans le vif du sujet. Après le col de la Bigue (au-dessus d'Aups), vous effectuerez le tour complet des Gorges du Verdon. Puis vous vous dirigerez vers les cols d'Espinouse et de Fontbelle, dans les Alpes de Haute Provence. Vous redescendrez à Sisteron. Ensuite il vous faudra gravir la Montagne de Lure par sa face sud, et passer les cols de Macuègne et de Fontaube pour gagner Malaucène. Avec environ 400 kilomètres au compteur, vous monterez au sommet du Mont Ventoux. Vous devrez encore vous hisser au col des Abeilles avant de pouvoir prendre le chemin du retour, qui ne sera pas exempt de côtes. La dénivellation totale dépasse les 11.000 mètres.

Bonne route à tous !