

**« Entre Dhuis et Marne » - Le dimanche 5 mai 2019 à 9h15**

**16 km de sentiers et de chemins verts et 350 m de dénivelé**

**pour le plaisir des amateurs de course nature**

Après le départ en haut du stade de football des Cornouillers, prendre la rue des Cornouillers pour tourner à gauche sur le chemin d'Armoins.

Au bout de ce chemin prendre à droite puis en bas à gauche, à l'extrémité (en V) de la rue Carnot, direction les sentiers.

Sur le chemin des Pointes (qui rejoint la rue des Pointes), prendre à gauche le chemin de la Butte.

Après un virage à droite (au niveau d'une vieille citerne), prendre aussitôt à gauche et remonter en longeant le champ de culture sur votre gauche.

Aller tout au bout du chemin de façon à tourner à droite toujours en longeant le même champ de culture (ne pas tourner à droite sur le chemin monotrace qui rentre dans le petit bois). Respecter la culture et rester bien sur le bord du petit bois.

A l'extrémité du champ, poursuivre tout droit (petite butte à franchir) et prendre le chemin monotrace qui traverse le bois (attention aux grands trous).

A l'intersection avec un sentier, prendre à droite puis remonter vers la Dhuis. Sur la Dhuis, tourner à droite et rester sur la Dhuis pendant environ 3,5 km.

*Un peu d'histoire : l'aqueduc de la Dhuis fut construit sous le Second Empire (Napoléon III) afin d'alimenter Paris en eau potable. Il traverse des vallées et franchit 132 kilomètres presque à l'horizontale. Il fut construit pour apporter l'eau aux Parisiens mais il sert également aujourd'hui à fournir en eau le parc Disneyland Paris et l'est de la région parisienne.*

Sur la Dhuis, traverser successivement la rue Albert Mattar, la rue de Claye, la rue de la Dhuis, la RD105B (bien faire attention avant de traverser ces voies de circulation).

Arriver au 1<sup>er</sup> ravitaillement à Dampmart, au niveau de l'intersection entre la Dhuis et la rue Clément Brevard, au peu avant le 6<sup>ème</sup> km.

Après le ravitaillement, quitter la Dhuis pour prendre le chemin de Garances sur 500 m environ. C'est la 1<sup>ère</sup> séparation avec le parcours du trail de 22 km.

Tourner à gauche juste avant un grand hangar agricole et descendre vers la Marne. Prendre à gauche au niveau de la Marne pour rejoindre la forêt des Vallières et longer la Marne pendant environ 2,5 km.

*A l'entrée de la forêt des Vallières, vous êtes dans un territoire Natura 2000 et plus particulièrement dans une zone de nidification avérée du Milan noir sur la partie gauche en entrant dans la forêt. Une note d'information sur le territoire Natura 2000 est disponible sur le site de l'association.*

Après l'entrée dans la forêt, c'est la 2<sup>ème</sup> séparation avec le parcours du trail de 22 km et bien longer la Marne.

A l'arrivée dans une clairière, suivre le chemin qui éloigne progressivement du bord de la Marne qui fait alors une courbe. C'est la 3<sup>ème</sup> séparation avec le parcours du trail de 22 km.

Commencer à remonter vers Carnetin.

Après avoir longer un champ de culture sur votre droite, traverser alors avec prudence la RD 418 pour rejoindre un petit bois et un petit chemin présentant un dénivelé important.

Arriver ensuite sur la place de Carnetin et prendre à droite sur la rue des Gloriettes pour rejoindre ensuite sur la gauche le chemin de l'Entonnoir et le 2<sup>ème</sup> ravitaillement un peu avant le 12<sup>ème</sup> km.

Après le ravitaillement, poursuivre sur le chemin de l'Entonnoir pour rejoindre la Dhuis. Prendre à droite sur la Dhuis. A l'intersection avec le chemin de la Fosse Colas, prendre à gauche.

C'est la 4<sup>ème</sup> séparation (et la dernière) avec le parcours du trail de 22 km.

Prendre aussitôt (après la barrière en bois) de nouveau à gauche pour suivre le chemin qui longe un champ de culture. Bien rester sur le chemin (respecter le travail de l'agriculteur) et faire attention à quelques zones plus humides.

Après environ 400 m, prendre le 2<sup>ème</sup> chemin sur la gauche pour remonter vers la Dhuis. La traverser pour remonter dans une petite prairie.

Après un petit passage en S, prendre à droite et suivre le chemin situé entre des vergers/jardins et les habitations.

Au bout du chemin, après un petit passage en S, prendre à droite pour rejoindre la Dhuis (barrière verte). Tourner à gauche sur la Dhuis puis à environ 100 m prendre à droite et refaire le début du parcours en sens inverse pour rejoindre le stade de football des Cornouillers où vous êtes accueillis avec les honneurs dus à chaque participant !

Pendant toute la course, rester vigilant aux différents obstacles naturels, au terrain parfois glissant, aux autres coureurs, aux possibles VTT, aux circulations routières lors des quelques traversées de routes ou de rues et profiter pleinement du paysage. Respecter le code de la route, la nature et prendre beaucoup de plaisir à parcourir ces 16 km dans un territoire superbe.