

## Trail n°3 – Le Grand Ruth

Le parcours commence par un échauffement sur une route peu passante pour ensuite vous mettre directement dans le bain avec une forte montée entre le kilomètre 2 et le kilomètre 3. Vous aurez l'occasion de souffler sur la piste au niveau du col de l'Escale. Puis une autre montée en direction de La Colette.

Une succession de passages en sous-bois vous mènera au sommet du Ruth point culminant de votre parcours. Vous apprécierez le paysage et les nombreuses vues sur le secteur. C'est une descente avec par endroits de forts pourcentages et un terrain qui peut être glissant selon les conditions.

La dernière partie est plutôt au profil descendant cependant attention il y a quelques montées qui pourront vous faire mal aux jambes en fin de parcours. Puis une dernière descente pour rejoindre le village de l'Escale.

### Infos pratiques

<b>Départ</b>	L'Escale
<b>Typologie</b>	Rocher, Cailloux, Terre
<b>Durée</b>	03h30
<b>Distance</b>	25,0 km
<b>Dénivelé</b>	1600 D- / 1600 D+
<b>Altitude</b>	1299 m
<b>Balisage</b>	Oui