



Organisateur : Véronique Malbos et Amaury Decludt

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web (ou bien téléphone pour ceux qui veulent !)

Du Mont Blanc au Léman : Grand trail en relais !

Samedi 2 – Lundi 4 septembre 2017

Niveau(x) : Course longue en montagne

Informations / programme / déroulement :

Concept : il s'agit d'un trail *off* (hors compétition) avec deux équipes de traileurs qui se relayent successivement. Pendant qu'une équipe court, l'autre est en voiture. Cette dernière ravitaille et encourage l'équipe qui court en cours de route, puis se positionne au point de relais.

Itinéraire : le trail va de la vallée de l'Arve (Servoz) au lac Léman (Saint-Gingolph) en suivant le GR5 sur la majeure partie du parcours

Durée : du 1er septembre au soir (départ de Paris à 18h au plus tard) au 4 septembre midi (ou 3 septembre dans la nuit pour les guerriers qui veulent rentrer plus tôt).

Nombre de participants : minimum 4 personnes, maximum 8 personnes.

Niveau requis : une expérience préalable du trail en montagne est nécessaire. En s'inscrivant, merci d'indiquer aux organisateurs les trails ou randonnées réalisés au cours des deux dernières années.

Organisation :

Vendredi 1er septembre au soir : arrivée en voiture à Servoz, dans la vallée de l'Arve. L'hébergement sera réservé par les organisateurs.

Samedi 2 septembre : étape 1 de Servoz, tout près du Mont Blanc, à Chardonnière (Samoëns). Cette étape est divisée en deux relais, chaque relais étant assuré par une équipe de traileurs :

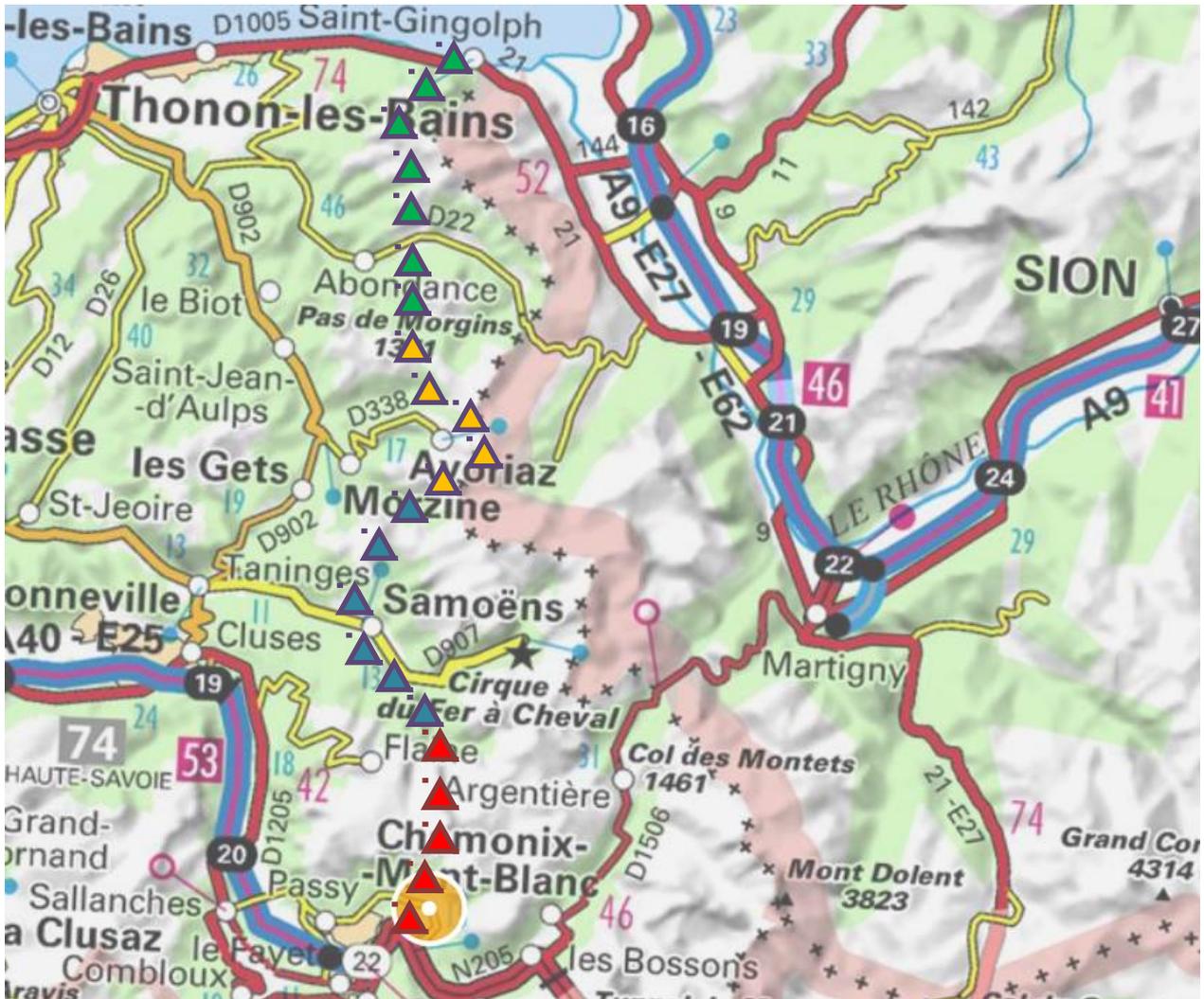
- Relais 1 : Servoz – Le Lignon (Sixt-Fer à Cheval)
 - o 17,4km, 1600m de D+, 1240m de D-
 - o Un rapport dénivelé / distance très élevé, et une portion du parcours se situe à plus de 2000m d'altitude – avis aux montagnards
 - o Une vue imprenable sur le Mont Blanc et la chaîne des Fiz
 - o Points de ravitaillement : refuge du col d'Anterne, refuge Alfred Wills
- Relais 2 : Le Lignon – Chardonnière (Samoëns)
 - o 20,7km, 1120m de D+, 940m de D-
 - o Un relais plus court et *relativement* roulant avec une longue portion plus plane le long du Giffre
 - o Bel aperçu du Cirque du Fer à Cheval et des grandes barres calcaires qui entourent Samoëns
 - o Points de ravitaillement : Sixt-Fer à Cheval, Samoëns, refuge de la Golèse

Nuit du samedi au dimanche : au refuge de Chardonnière (le parking se situe à 5 minutes à pied du refuge). L'hébergement sera réservé par les organisateurs.

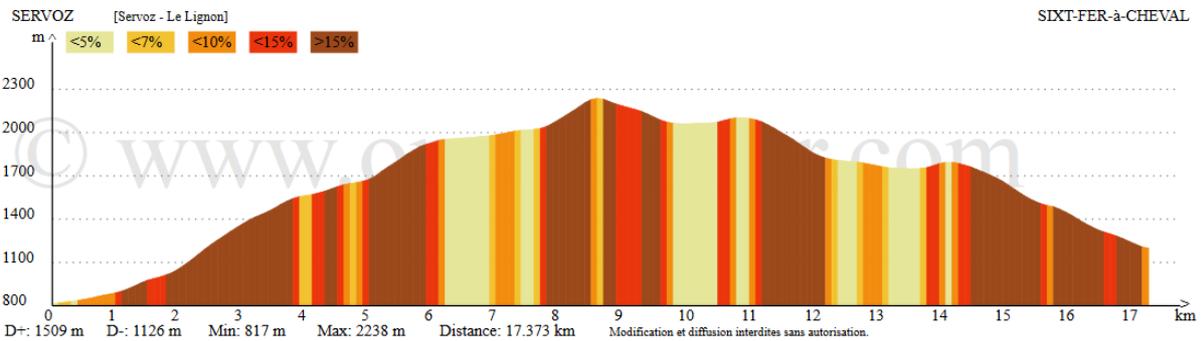
Dimanche 3 septembre : étape 2 de Chardonnière à Saint-Gingolph, sur le lac Léman. Cette étape est également divisée en deux relais, chaque relais étant assuré par une équipe de traileurs :

- Relais 1 : Chardonnière – Col de Bassachaux
 - o 23,3km, 1500m de D+, 1060m de D-
 - o Ce relais s'adresse principalement aux amateurs de trails courts avec des montées nerveuses
 - o Un passage en Suisse pour admirer les Dents Blanches
 - o Point de ravitaillement : aucun directement sur le parcours. En cas de problème, les coureurs peuvent redescendre facilement sur les hameaux d'altitude de Champéry (Les Crozets, Planachaux), qui sont accessibles par la route
- Relais 2 : Col de Bassachaux – Saint-Gingolph
 - o 31km, 1730m de D+, 3130m de D-
 - o Une étape très accidentée, avec de gigantesques descentes – la dernière nécessite d'enchaîner 1500m de D- d'une traite.
 - o Paysages sublimes et très divers, du balcon des Portes du Soleil aux Cornettes de Bise, pour finir les pieds dans le lac Léman
 - o Points de ravitaillement : La Chapelle d'Abondance, Refuge de Bise, Novel

Lundi 4 septembre (ou dimanche 3 dans la nuit si nécessaire) : retour à Paris en voiture, après une nuit passée à Thonon ou Evian. L'hébergement sera réservé par les organisateurs.



-  : étape 1, relais 1. Servoz – Le Lignon (Sixt-Fer à Cheval)
-  : étape 1, relais 2. Le Lignon – Chardonnière (Samoëns)
-  : étape 2, relais 1. Chardonnière-Col de Bassachaux
-  : étape 2, relais 2. Col de Bassachaux-Saint Gingolph



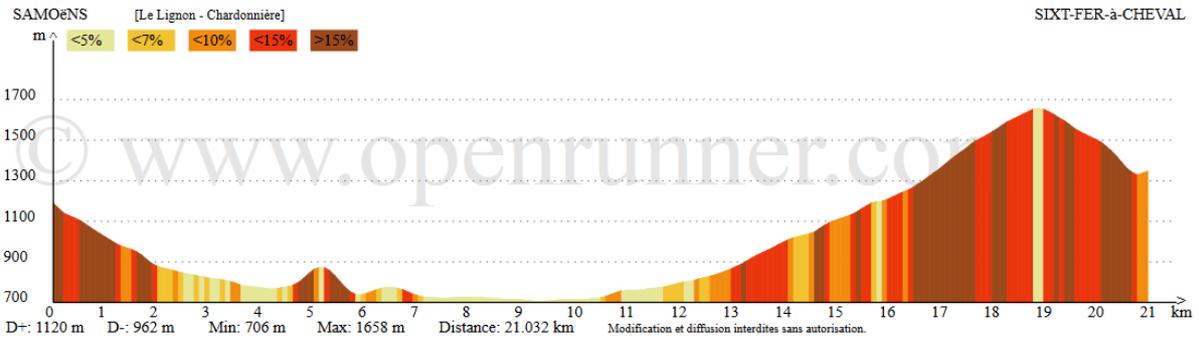
Etape 1, relais 1 : Servoz – Le Lignon

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

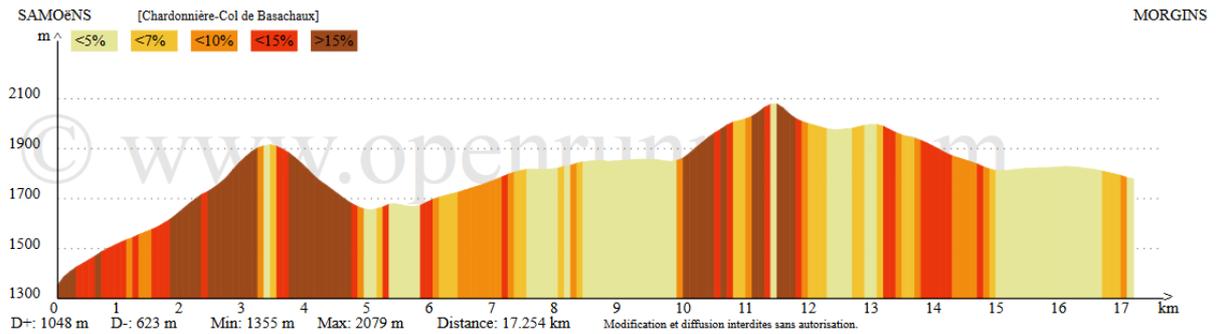
Téléphone : 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

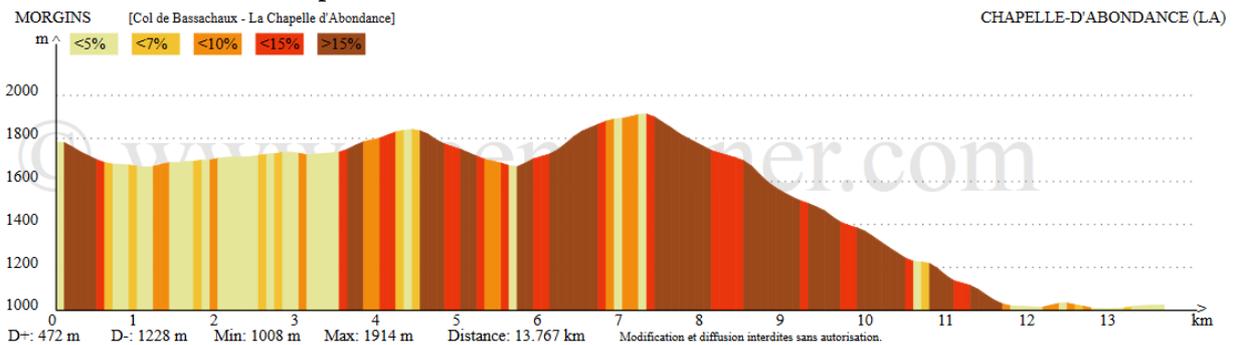
Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



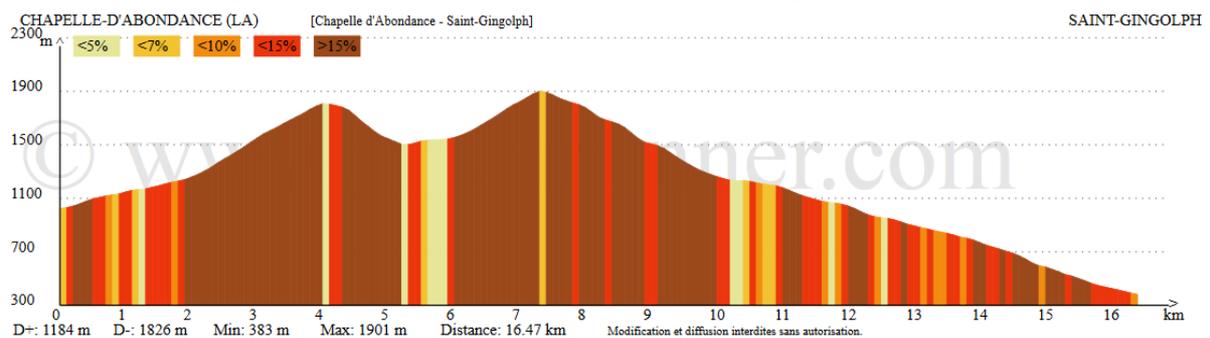
Etape 1, relais 2 : Le Lignon – Chardonnière



Etape 2, relais 1 : Chardonnière – Col de Bassachaux



Etape 2, relais 2 : Col de Bassachaux – La Chapelle d'Abondance



Etape 2, relais 2 : La Chapelle d'Abondance – Saint-Gingolph

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures **de trail** (les chaussures de runnings classiques ne sont pas adaptées)
- Vêtements de sport (T-shirt techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Coupe-vent
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Montre
- Téléphone portable
- GPS (si vous en avez)
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)
- Sac à viande

Transport : En voiture

Hébergement : Gîte à Servoz le 02/09, refuge de Chardonnière le 03/09, hébergement dans Evian ou Thonon le 04/09.

Inscriptions :

Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :

Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

nombre de places : 10

date de validation des inscriptions : 16 mai 2017

montant de la participation : Hébergement (est. 50 € / nuit) + transport + frais divers

Pour toutes les sorties avec paiements :

Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

** éventuellement*