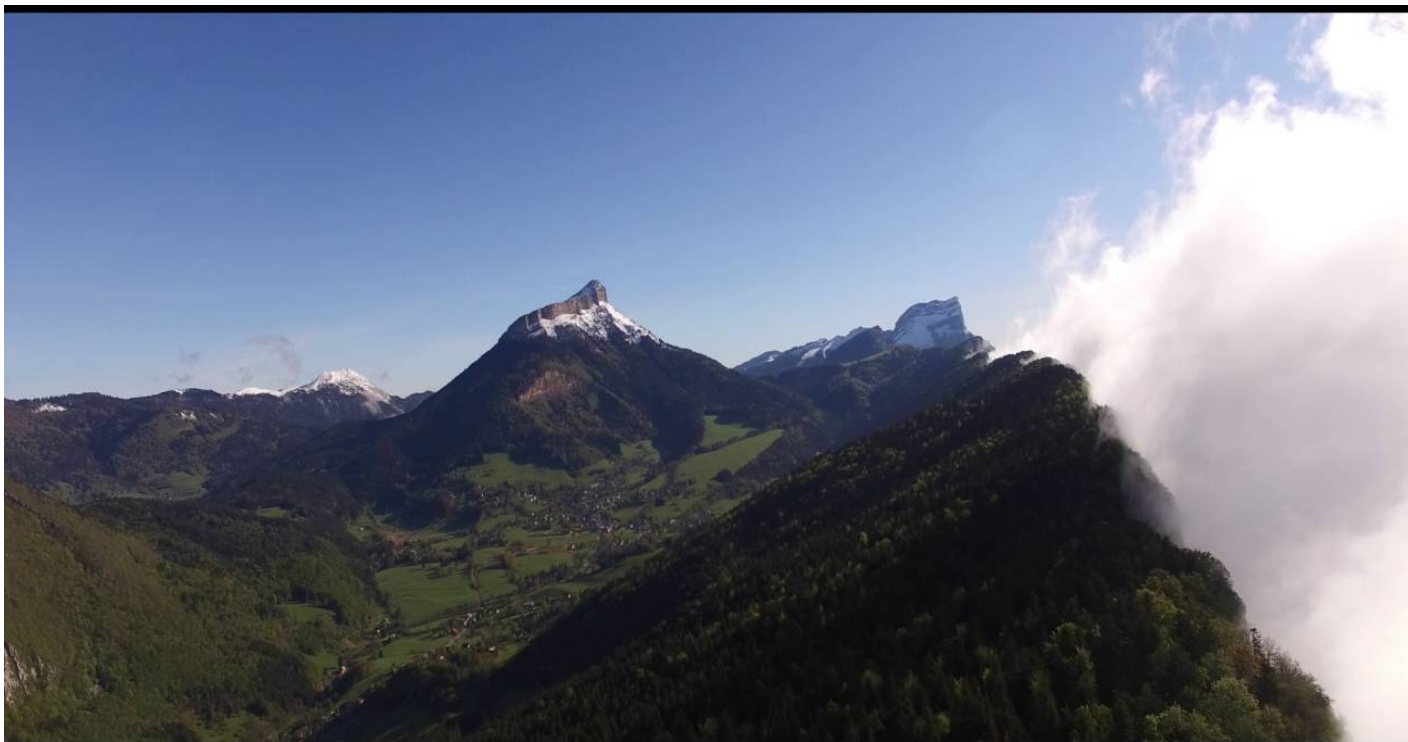


Organisateur : Amaury Decludt
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Grand trail *off* en Chartreuse

Samedi 26 mai – Dimanche 27 mai 2018

Niveau(x) : Course longue en montagne

Déroulement :

Un trail *off* (hors compétition) consistant essentiellement à petit-déjeuner le samedi à Chambéry et dîner à Grenoble le même jour, tout en ayant traversé toute la Chartreuse entre temps. Au programme :

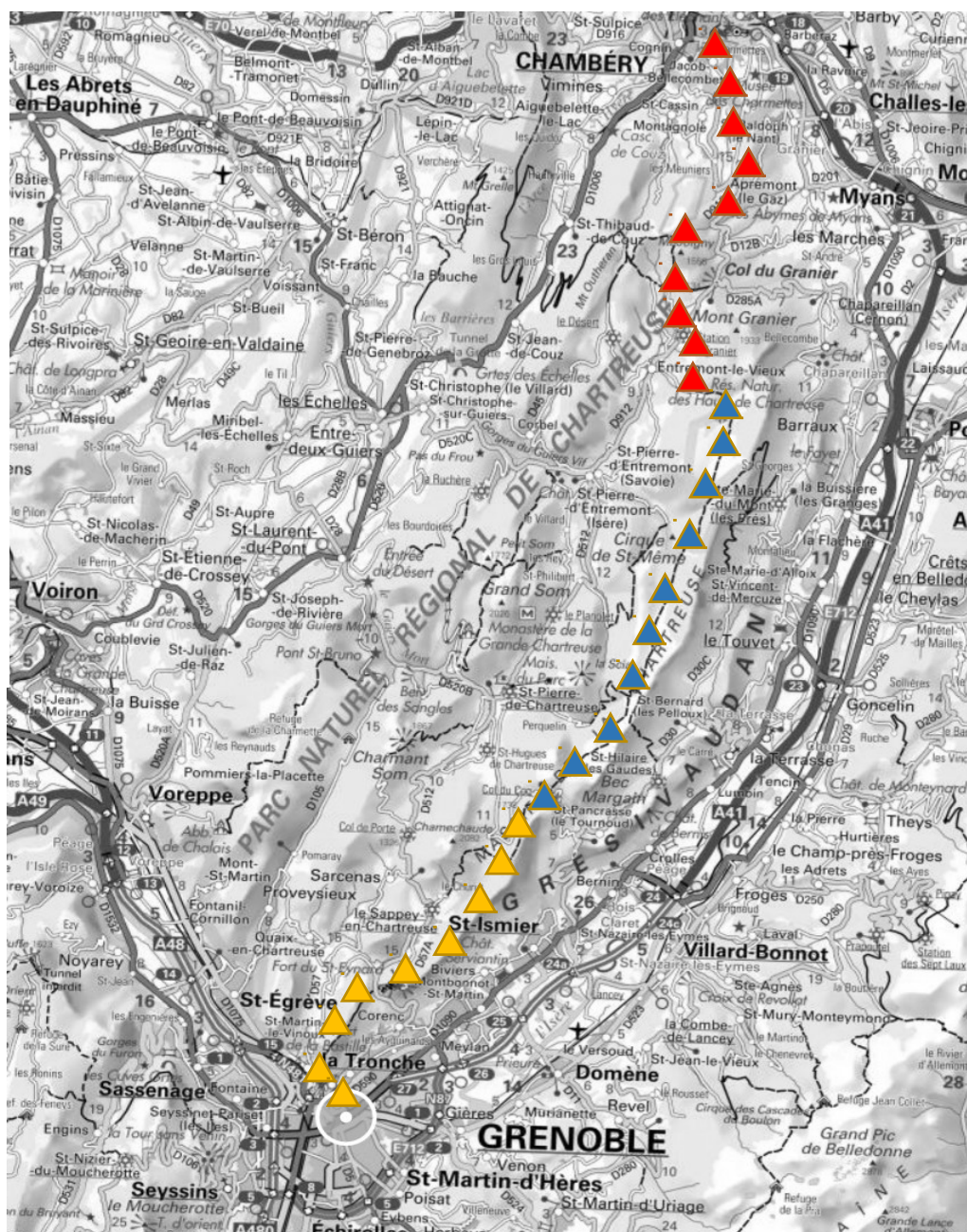
- Une grande montée de 1200m au pied de l'immense falaise du Mont Granier
- La traversée des sauvages et désertiques Hauts de Chartreuse
- Et pour finir une course sur le fil des crêtes et une chute finale de 700m sur Grenoble !

Ca fait une sacrée trotte, puisque le parcours dépasse 62km, 3200m de D+ et autant de D-. Pour ceux qui souhaitent profiter de la sortie sans s'infliger une telle bambée, il est possible de courir en binôme – le premier coureur fait une des parties de l'itinéraire (cf. carte ci-dessous), le second fait les 2 autres.

Le dimanche, rando autour de Grenoble. L'itinéraire dépendra de l'état de forme de chacun.

Niveau requis : une expérience préalable du trail en montagne sur des distances et dénivelés comparables ou supérieurs est nécessaire. En s'inscrivant, merci d'indiquer aux organisateurs les trails et/ou randonnées réalisées au cours des deux dernières années.

Carte du parcours & itinéraire :



- ▲ : Première partie - Montée du Granier et vallée d'Entremont : 20,6 km ; 1500m de D+ ; 660m de D-
- ▲ : Deuxième partie - Les Hauts de Chartreuse : 20 km ; 1250m de D+ ; 940m de D-
- ▲ : Troisième partie – Sur les crêtes : 22,8 km ; 460m de D+ ; 1670m de D-

Parcours GPS disponible ici : <http://www.openrunner.com/index.php?id=8123878>

Profil altimétrique du parcours (si vous courez en binôme, les relais sont au 21^{ème} et au 41^{ème} km) :

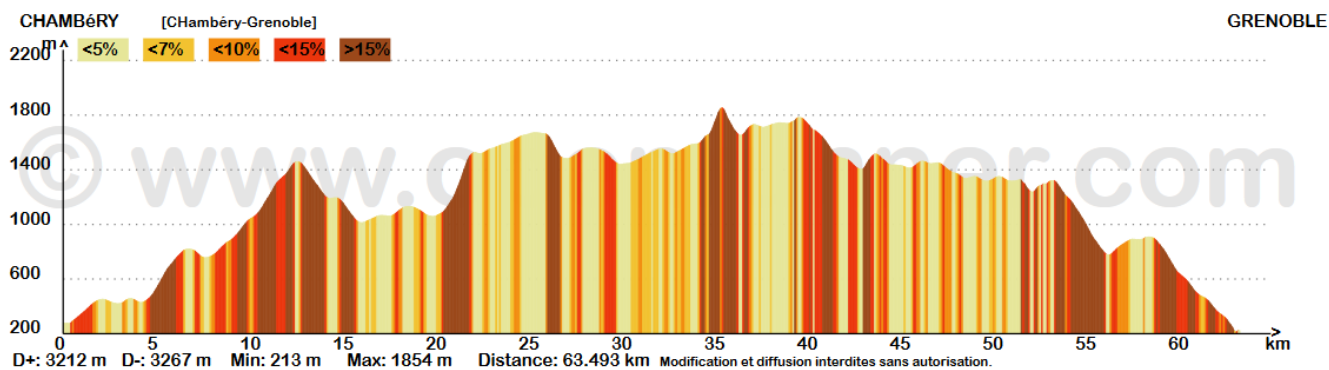
Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

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





Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L (c'est important, les points d'eau sont rares dans le massif)
- Chaussures de trail (les chaussures de running classiques ne sont pas adaptées)
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport (T-shirts techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds
- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Montre
- Téléphone portable
- GPS (si vous en avez)
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

Transport : En voiture ou en train, selon le nombre de voitures disponibles et les choix des participants. Le départ se fait le 25/05 de Paris en milieu d'après-midi, le retour le 27/05 en fin de journée.

Hébergement : Hôtels les 25/05 et 26/05

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 :** 7 (organisateur inclus)
- **date de validation des inscriptions :** 3 février 2018
- **montant de la participation :** Hébergement (est. 50 € / nuit) + transport + restauration + 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