

**Organisateur** : Amaury Decludt

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Camp de base trail hivernal dans les Alpes-Maritimes

### 19-21 février

#### Niveau général de la sortie

Les sorties du camp de base ne seront pas toutes encadrées. Tous les participants doivent donc être techniquement autonomes (expérience préalable du trail en moyenne montagne, cartographie).

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (capacité à courir plus de 20 équivalent km\* à plus de 8 équivalent km/h). Prière de fournir une liste de courses à l'organisateur au moment de l'inscription.

\*Un équivalent km permet de prendre en compte le dénivelé, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 équivalent km. 1 km = 1 équivalent km. Ainsi, une course de 20 km et de 1000 m de D+ correspondra à 30 équivalent km.

#### Description de la sortie

Cette sortie réunit pendant trois jours les participants autour d'un camp de base commun à Coaraze, l'un des plus beaux villages de France au cœur des Préalpes de Nice, pour profiter, en plein hiver, de la douceur azurée et des stations de ski toutes proches.

Le principe du camp de base est très libre : l'hébergement et les repas sont communs à l'ensemble du groupe, les sorties sont organisées au jour le jour par les participants en fonction de leurs envies et de leur état de forme. En fonction des journées, une grande sortie de tout le groupe pourra être décidée, ou plusieurs petits groupes exploreront séparément les montagnes alentour pour la journée et se retrouveront le soir.

Il y en aura pour tous les goûts : des crêtes de la cime de Rocca Sierra aux gorges de la Vésubie, des pierres chaudes de la Grande Corniche aux glaces du Mercantour, des sentiers tranquilles autour du village aux grands raids vers la Côte ou la vallée de la Roya.

#### Programme prévisionnel

- Rendez-vous à Coaraze le 19 février midi
- 19 février : fractionné / côtes autour de Coaraze
- 20 février : sortie(s) longue(s). Quelques idées :
  - vers les gorges de la Vésubie et Utelle au nord-ouest,
  - vers la côte et Ste-Agnès au sud-est,
  - sur les crêtes au nord avec un arrêt à Lucéram
- 21 février : sortie(s) courte(s), par exemple sur neige à Peïra Cava, ou activité(s) de récupération en fonction des souhaits des participants. Fin de la sortie à 15h30.

## Transport

Soit en voiture, soit en transports en commun.

Pour ceux qui viennent en transports en commun :

- Départ le 18 février à 21h22 de Paris Austerlitz, arrivée à 9h08 à Nice ville, puis navette 303 à 10h depuis la gare routière de Nice Vauban, arrivée à 11h20 à Coaraze
- Retour le 21 février, départ 15h30 de Coaraze, arrivée à 16h35 à Nice Vauban. Puis train de nuit à 19h16 de Nice Ville, arrivée à 7h54 à Paris Gare de Lyon

La réservation et le paiement du transport est à la charge individuelle des participants.

## Hébergements

Hébergement au gîte d'étape communal de Coaraze (3 chambres, douche et coin cuisine). Contact : Agence Postale, 6 Place du Portal – 06390 Coaraze – 04 93 79 34 79

## Equipement

- Sac de trail
- Bâtons
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail
- Crampons de trail pour les passages en neige
- Vêtements de sport (T-shirt techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Lunettes de soleil
- Coupe-vent
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds
- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Téléphone portable et chargeur de téléphone portable
- Couverture de survie
- GPS et/ou cartes IG 3741ET et 2742OT
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)
- Lampe frontale
- Sac à viande et sac de couchage
- Trousse de toilette, serviette

## Inscriptions :

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Accord de l'organisateur requis
- Nombre de places : 10 y.c. encadrant
- Date de validation des inscriptions : 2 novembre 2021

## Pour toutes les sorties avec paiements :

- Montant à verser à l'inscription, hébergement et frais de bouche à régler sur place, transport à réserver individuellement
- Conditions d'annulation par le participant : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- La sortie pourra être annulée par l'organisateur si les conditions sanitaires ou météorologiques l'imposent, ou si le nombre de participants est insuffisant (4 personnes)
- **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.