

**Organisateur** : Amaury DECLUDT

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

## **Weekend Trail – Du Mercantour à la Méditerranée**

### **Vendredi 30 mai – Samedi 31 mai 2025**



## 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. Puis on inverse.

Pour ceux qui ont un niveau suffisant et qui aiment les défis, il est tout à fait possible de faire l'intégralité du parcours !

**Niveau :** Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 20 km-effort\* à plus de 8 km-effort/h). Prière de fournir une liste de courses à l'organisateur au moment de l'inscription.

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

## Déroulement

**29 mai 2025 :** Arrivée à Nice en train,

Hébergement réservé par l'organisation.

**30 mai 2025 :** Aller en voiture jusqu'à Belvédère, puis :

- **Relais 1 :** Belvédère – L'Authion
  - 16,1 km ; 1410 m de D+ ; 200 m de D-
  - Etape la plus alpine de l'itinéraire, avec un point culminant au-delà de 2000m
  - Quasiment pas de descente, ce qui préserve les genoux pour le lendemain.
- **Relais 2 :** L'Authion – Saorge
  - 16 km ; 200 m de D+ ; 1660 m de D-
  - Etape de plat / descente sur les crêtes, plutôt indiquée pour ceux qui veulent garder de l'énergie pour le lendemain et profiter du paysage.
- On devrait arriver à Saorge relativement tôt. Il y a plein de balades magnifiques à faire autour (notamment le vallon de la Bévéra) pour ceux que leurs jambes démangent.

Nuit à Saorge, village perché au-dessus de la Roya. Hébergement réservé par l'organisation.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/19812187>

**31 mai 2025 :** Course vers la Méditerranée, avec quelques détours en montagne pour profiter à plein du panorama.

- **Relais 1 :** Saorge – Col de Brouis
  - 21,7 km ; 1860 m de D+ ; 1520 m de D-
  - Etape plutôt en forêt, très accidentée en montée comme en descente
  - Point culminant à l'Arpette, à plus de 1600m d'altitude
- **Relais 2 :** Col de Brouis – Menton
  - 30,0 km ; 1550 m de D+ ; 2420 m de D-
  - Etape de garrigue

- Arrivée les pieds dans la Méditerranée après des descentes très techniques, dont la dernière, depuis le col du Berceau, enchaîne les éboulis puis les escaliers mentonnais, sur plus de 1000 m de dénivelé. Un pied très sûr est requis.

Nuit à Menton

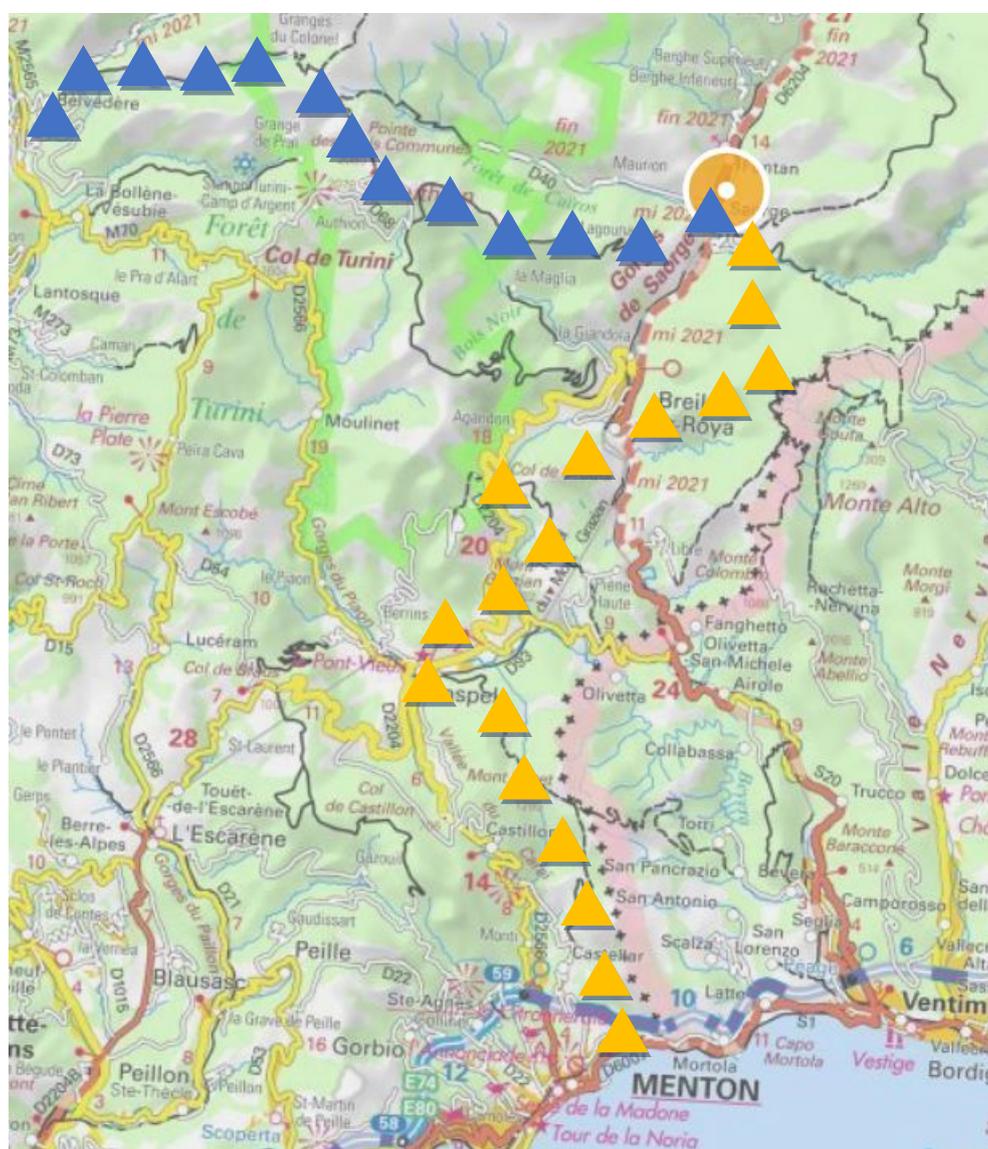
Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/9335724>

1<sup>er</sup> juin 2025 : retour à Paris par le train (Menton-Nice ; Nice-Paris).

Ce parcours est susceptible de modifications en fonction de la disponibilité de l'hébergement et des conditions météo.

**Ravitaillement** : Petit-déjeuner et dîner dans un gîte ou en ville. Déjeuner en itinérance (pique-nique).

**Tracé du parcours :**



▲ : parcours du 30 mai

▲ : parcours du 31 mai

**Equipement :**

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 2L
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie (même fin mai, il peut faire froid à 2000m)
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie

**Transport :**

- Aller et retour : en train.
- Sur place : voiture de location.

**Hébergement :** Hôtels à Nice et à Menton. Gîte d'étape à Saorge. Réservation par l'organisateur

**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.
- **Nombre de places :** 9 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 1<sup>er</sup> octobre 2025
- **Montant de la participation :**
  - Pas de participation au moment de l'inscription (hors frais administratifs).
  - Une fois le groupe constitué, les hébergements et la voiture de location seront choisis en commun. Une fois le coût connu, l'organisateur fera un appel de fonds.

**En cas d'accident grave :** Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant :  
<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

**Pour toutes les sorties avec paiements :**

- Conditions d'annulation par le participant :  
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **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.