



Organisateurs : Arnaud Bascou, Cécile Zandvliet, France Hureaux, Nicolas Riboud, Thomas Veit, Véronique Malbos

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Programme Trail (hors cars) Hiver-Printemps

Niveau :   mais l'habitude des sports d'endurance (voir page d'accueil)

Informations / programme / déroulement :

Le programme figurant dans InfoSortie n'est pas exhaustif. Voir le Forum Trail pour les sorties supplémentaires et les informations de dernière minute.

Dimanche 12 janvier 2014 - 14-TRA06 - 13th Trail Blanc de Serre Chevalier (course WE)

Véronique Malbos

Tous les détails de la course dans: <http://www.serre-chevalier.com/en/events/trail-blanc-of-serre-chevalier>.

Dimanche 12 janvier 2014 - 14-TRA13 - Domaine de Port Royal (entraînement, sortie assez longue)

Cécile Zandvliet

Samedi 18 janvier 2014 - 14-TRA10 - Bois de Vincennes (entraînement, sortie courte)

Nicolas Riboud

Samedi 25 janvier 2014 - 14-TRA07 - Parc de Saint-Cloud à Marne la Coquette (entraînement, sortie courte)

Véronique Malbos, Arnaud Bascou

Trace GPS: <http://www.openrunner.com/?id=2961396>

Samedi 1 février 2014 - 14-TRA15 - Vraie action ou Fausses Reposes, le retour (entraînement, sortie courte)

Arnaud Bascou

Trace GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=3134790>

Samedi 8 février 2014 - 14-TRA14 - 1000 de Meudon (entraînement, sortie longue)

Arnaud Bascou

Trace GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=3149597>

Dimanche 23 février 2014 - 14-TRA09 - 25 Bosses de Fontainebleau (entraînement, sortie longue)

Thomas Veit, Arnaud Bascou

Samedi 1 mars 2014 - 14-TRA11 - Aller simple pour la vallée de la Bièvre (entraînement, sortie longue)

Véronique Malbos

Trace GPS : <http://www.openrunner.com/?id=3162944>

Dimanche 23 mars 2014 - 14-TRA08 - Trail des Piqueurs (course WE)

Véronique Malbos

Tous les détails de la course dans: <http://www.traildespiqueurs.fr/>

Dimanche 13 avril 2014 - 14-TRA16 - Falaises de la Seine (entraînement, sortie longue)

Equipement : (voir page d'accueil puis Forum)

- Chaussures de course à pied tout terrain (type "trail")
- Equipement vestimentaire adapté aux conditions météorologiques
- Eau et barres énergétiques pour les sorties longues.

Pour les courses, se référer au matériel obligatoire dans le règlement.

Transport :

Dans la plupart des cas, le transport est individuel et pris en charge par les participants (voir page d'accueil puis Forum). Un 'GoogleDoc' permet de gérer les co-voiturages.

Cependant, nous participons à quelques car de ski de randonnée ou d'alpinisme, et les règles habituelles d'inscription au car prévalent. Des fiches techniques spécifiques seront disponibles pour ces sorties.

Hébergement : pris en charge par les participants (voir page d'accueil puis Forum)

Inscriptions :

Inscription préalable indispensable pour faciliter l'organisation et le suivi par le responsable d'activité.

Utiliser la zone commentaire pour nous permettre de constituer des groupes homogènes:

- Préciser votre niveau d'entraînement (1x, 2x, 3x par semaine) si vous venez pour la 1^{ère} fois avec nous
- Noter si vous vous sentez plutôt 'moins rapides', 'plus rapides', 'dans la moyenne' si vous avez déjà couru avec nous
- Spécifier le cas échéant vos objectifs dans la zone 'Commentaires' de l'inscription (balade, progression, préparation de course)

Nombre de places limité en général à environ 7 participants par encadrant.

L'inscription aux courses se fait pour l'instant individuellement également.

Sortie avec accord de l'organisateur :

Il n'y a pas d'accord préalable pour les sorties Trail, à l'exception de la sortie auto-gérée de fin de saison, en itinérance sur plusieurs jours.

Cependant, nous vous demandons de prendre contact avec l'encadrant, pour faire plus ample connaissance, si vous souhaitez vous inscrire à une sortie longue et que vous n'avez jamais couru avec nous.

Assurance annulation : Non