



**Organisateurs** : Véronique Malbos  
**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Chamonix, sur les traces de l'UTMB, des Fizz et des Aiguilles Rouges

Samedi 14 juin 2014 - Dimanche 15 juin 2014 / 2 jours

**Accord obligatoire** : Oui  
**Nombre de participants** : 4

### Informations / programme / déroulement :

Le programme va principalement dépendre de l'enneigement (par exemple au 'Dérochoir' sur le tour des Fizz, ou bien au col du Bonhomme sur la 1<sup>ère</sup> partie de l'UTMB).

L'objectif est néanmoins de partir en itinérant, avec un sac très léger et une nuit en refuge, pour 50 à 60km (plus dénivelé positif/négatif), répartis sur 2 jours.

### Itinéraires possibles en cas d'enneigement faible et météo favorable (nuit en refuge):

- Tour des Fizz, librement adapté de la course du même nom:  
[http://www.passy-mont-blanc.com/fr/il4-trail,tour,fiz,passy\\_p216-les-courses.aspx](http://www.passy-mont-blanc.com/fr/il4-trail,tour,fiz,passy_p216-les-courses.aspx)  
Et cette petite carte, pour une mise en bouche, en couleur :



depliant\_refuge\_201  
2-13web.pdf

- 1/2 UTMB, côté Ouest, librement adapté du célèbre parcours :  
Voir le site de la course : <http://www.ultra-trailmb.com/page/35/Parcours.html>

### Au moindre doute, repli sur et nuit dans la vallée :

Les balcons, les aiguilles rouges, le Montenvers, librement adapté de la course à consulter sur le site:  
<http://www.montblancmarathon.net/fr/les-courses/80km-du-mont-blanc>

### Equipement :

Nous serons semi-autonomie entre 2 points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que d'un point de vue vestimentaire, orientation, sécurité.

### Pour la journée :

Réserve d'eau minimum 1.5l  
Vivres de course  
Chaussures de course à pied tout terrain (type "trail")  
Collant de course (peut être court)

Tee-shirt technique (à laver le soir)  
Bandana ou casquette  
Lunettes de soleil  
Pharmacie individuelle (crème, pansements)  
**Pour la sécurité et pour le soir :**  
Frontale avec piles de rechange, couverture de survie, sifflet  
Veste avec capuche type Gore-Tex  
Collant long  
Doudoune fond de sac ou polaire  
Chaussettes de rechange  
Drap de soie  
Bonnet, gants fins  
**En option :**  
Crampons pour chaussures de trail  
Bâtons de trail ou télescopiques

**Frais sur place :** *petit déjeuner du samedi (~10 €) + nuitée en ½ pension (~40 à 50 €) + dîner du dimanche au retour (~20 €)*

**Transport :**  
Car couchette  
**Lieu de départ :** Porte d'Orléans (devant la statue du Mal. Leclerc)  
**Date de départ :** Vendredi 13 juin 2014  
**Heure de départ :** RV 21h40 pour un départ à 22H au plus tard  
**Retour :** lundi 10 juin à 5h30

**Hébergement :** Hôtel simple, Gîte ou refuge

**Inscriptions :**  
Consultez le site du club ou contactez le secrétariat.  
Attention : vous devez avoir déjà fait au moins une sortie avec nous, longue de préférence.

**Assurance annulation :** facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.