

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

Belledonne Gelon Trail (course sur neige) Samedi 17 – Dimanche 18 février 2018

Niveau(x) : Course longue en montagne enneigée

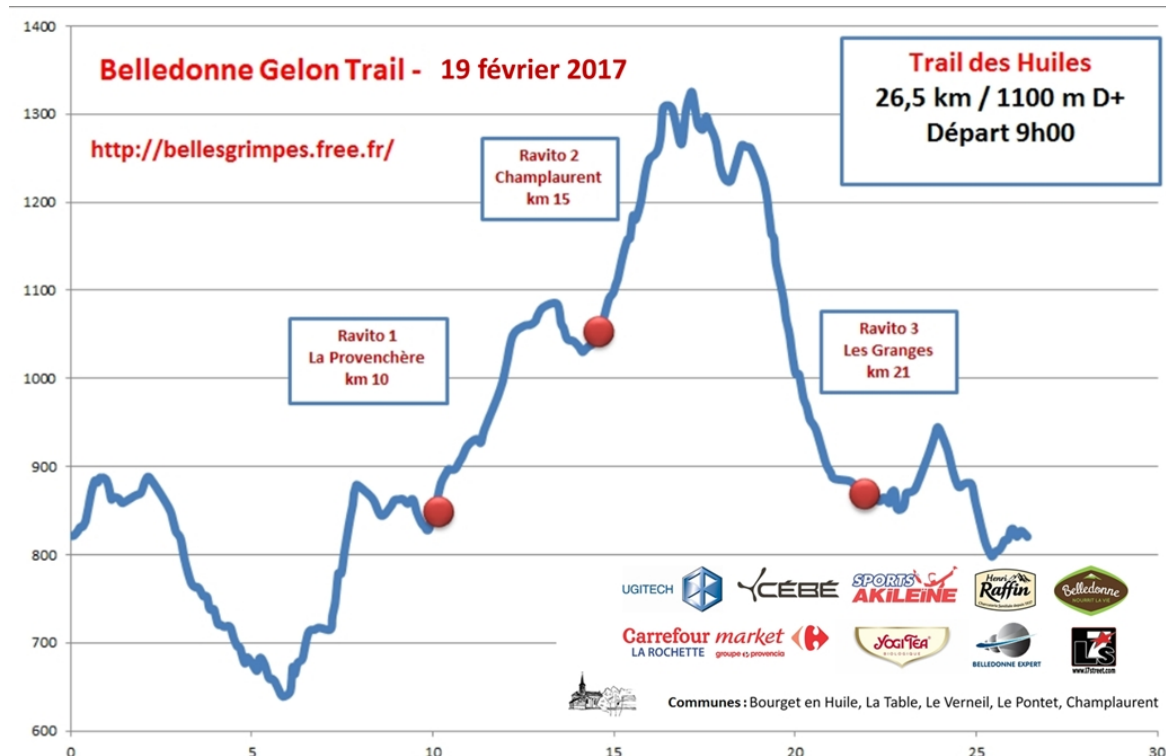
Informations / programme / déroulement :

Objectif : découvrir une porte d'accès méconnue du massif de Belledonne, et parfaire ses appuis sur neige
2 parcours proposés (attention, courir sur neige peut être éprouvant, en fonction de sa transformation)

- Trail des Huiles : 26,5 km et 1100 m D+
- Trail du Bourget : 16,5 km et 750 m D+

Itinéraire : voir ci-dessous, à titre indicatif, le parcours et le profil de l'an dernier

<http://bellesgrimpe.free.fr/index.php?page=trail>

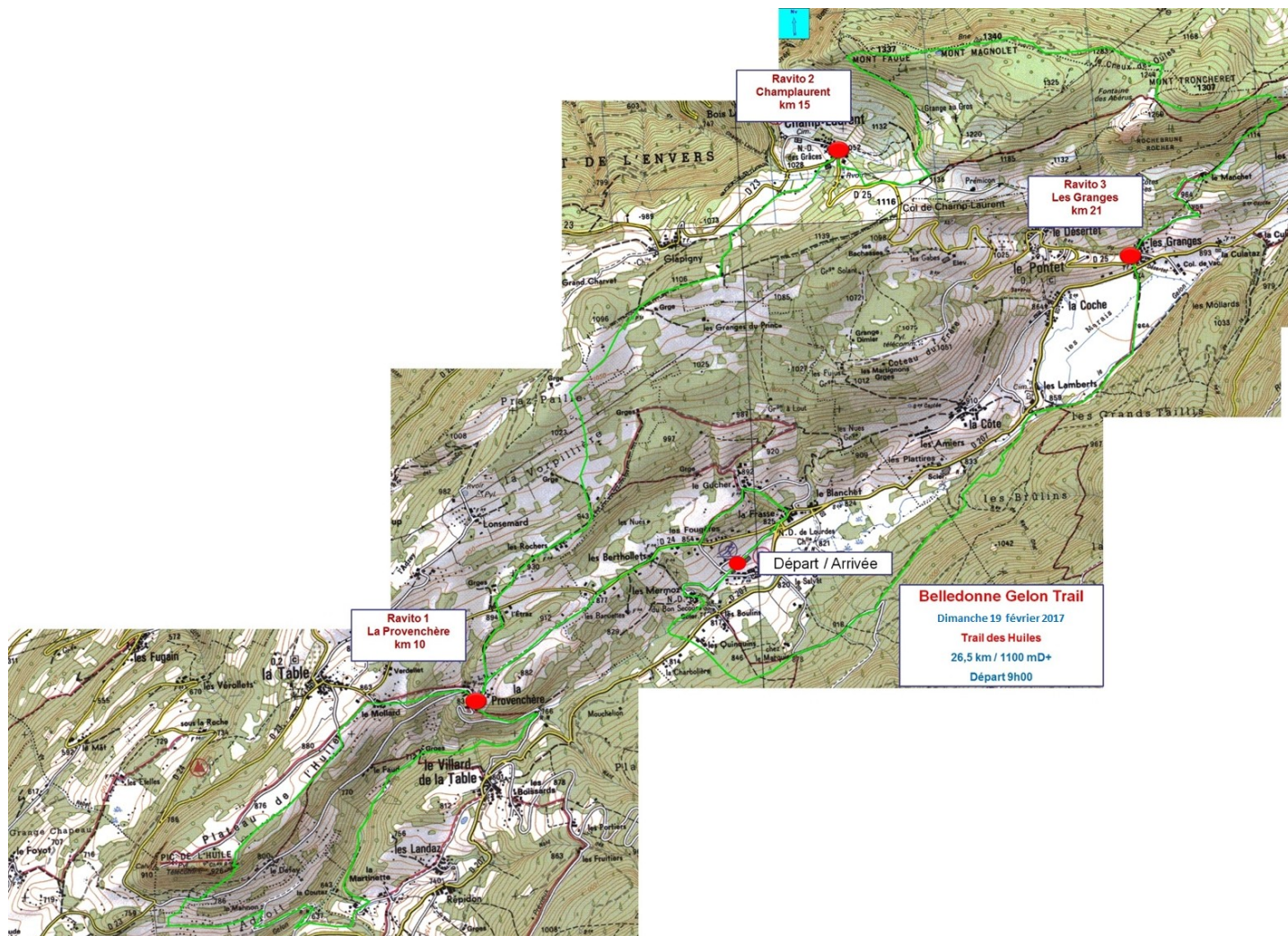


Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

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



Durée : du vendredi 16 février fin de journée au 18 février soir

Nombre de participants : minimum 4 personnes

Niveau requis : une expérience préalable du trail en montagne est nécessaire. Mais **l'inscription à la course elle-même se fait individuellement**, donc vous êtes juges !

Organisation :

Vendredi 16 février au soir : départ de Paris en voiture à 17h30 au plus tard, heure arrivée Bourget en Huile (Savoie) en fonction trafic ☺

Samedi 17 février :

Découverte de la vallée, balades à pied ou raquettes. Les repas sont préparés par nos soins au chalet.

Dimanche 18 février :

Retrait des dossards

Départs des courses à 9h00 (Trail des Huiles) et 9h15 (Trail du Bourget).

Dimanche fin de journée : retour à Paris en voiture

Transport en train éventuellement, en fonction des possibilités de covoiturage sur place. A l'étude.

Equipement indicatif (attention, c'est le règlement de la course qui prime !):

- Sac de trail

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 Alpains et de Montagne

- Poche à eau ou gourde d'au moins 1L
- Chaussures **de trail** (les chaussures de runnings classiques ne sont pas adaptées)
- Vêtements de sport (T-shirt techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Coupe-vent
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds
- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Montre
- Téléphone portable
- GPS (si vous en avez)
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

Transport : En voiture (lien sur GoogleDoc envoyé aux inscrits)

Hébergement : chalet et/ou gîte en fonction du nombre de participants

Inscriptions :

- **Modalités** : Sortie sans accord de l'organisateur
- **Nombre de places** : 8
- **Date de validation des inscriptions** : 22 Novembre 2017
- **Montant de la participation** : Hébergement + transport + frais divers à régler sur place. Vous ne réglez que les frais administratifs à l'inscription.

ATTENTION : l'inscription à la course se fait individuellement.

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.