

Organisateur : Amaury Decludt
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Camp de base – Chablais

Samedi 11 août – Mercredi 15 août 2018

Niveau(x) : Course en montagne

Déroulement :

Cette sortie réunit pendant cinq jours les participants autour d'un camp de base commun à La Chapelle d'Abondance, au cœur du Chablais.

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 falaises calcaires où crapahuter au Mont Chauffé, des crêtes de skyrace

à la Dent d'Oche, des lacs où se baigner au terme d'une grande course, des denses forêts de sapins sur les pentes du Mont de Grange et des alpages ensoleillés à Bise. De quoi satisfaire tant les randonneurs qui ont envie de se mettre à courir que les ultra-traileurs aguerris qui préparent des courses. Pour ceux qui veulent faire une compétition pendant le séjour, le trail des Hauts-Forts se tient non loin, à Avoriaz, le 11 août (plus d'informations [ici](#)) !

Niveau requis : Les sorties du camp de base ne sont pas encadrées. Tous les participants doivent être techniquement autonomes.

Idées de sorties (non exhaustives) :

- Trails courts ou intermédiaires :
 - o Peu techniques :
 - Le Linleu (topo [ici](#))
 - Col de Bassachaux (topo [ici](#))
 - o Technique :
 - Le Mont de Grange par l'arête de Bel Air (topo [ici](#))
 - Les Cornettes de Bise par Saix Rouquin (topo [ici](#))
- Trails longs :
 - o Peu techniques :
 - Lac de Darbon (une partie du topo [ici](#))
 - Lac de Lovenex
 - Grammont (liste d'itinéraires [ici](#))
 - Lac Léman A/R (topos [ici](#) et [là](#))
 - o Technique : La Dent d'Oche par Bise et les Portes d'Oche (une partie du topo [ici](#))
- Trails très techniques (casque nécessaire) :
 - o Mont Chauffé par le couloir du Ferraillon (topo [ici](#))
 - o Arête nord du Mont Brion (topo [ici](#))
- Et pour ceux qui veulent faire une compét' pendant le séjour : le trail des Hauts forts, prévu le samedi

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport (T-shirts techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds
- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Montre
- Téléphone portable
- Carte IGN Morzine (3528 ET) et éventuellement carte Swiss Topo Monthey
- GPS (facultatif)
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)
- Casque (nécessaire pour certaines des sorties susceptibles d'être programmées)

Transport : L'accès à la Chapelle d'Abondance est possible :

- En voiture (covoiturage entre participants)
- En train jusqu'à Thonon puis en navette (ligne LIHSA n° 121)

Hébergement : Gîte à la Chapelle d'Abondance, réservé par l'organisateur.

Inscriptions :

- **Modalités :** Sortie avec accord de l'organisateur
- **Nombre de places :** 10 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 25 mars 2018
- **Montant de la participation :** Hébergement (est. 60 € / nuit en demi-pension) + transport + vivres de

course + frais divers

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.

** éventuellement*