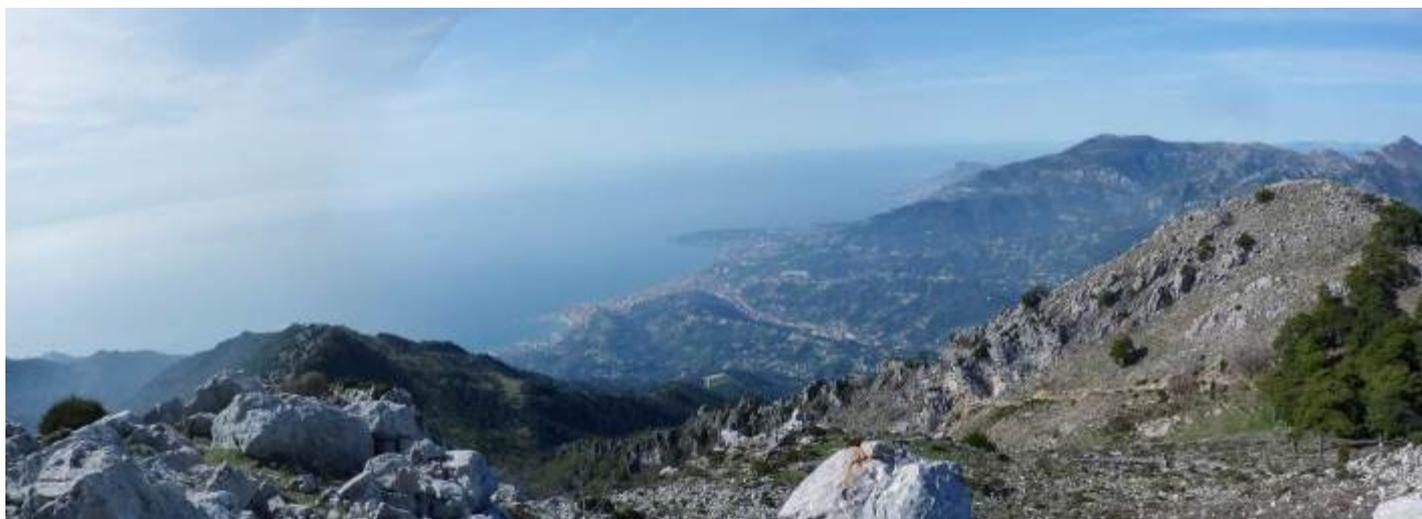
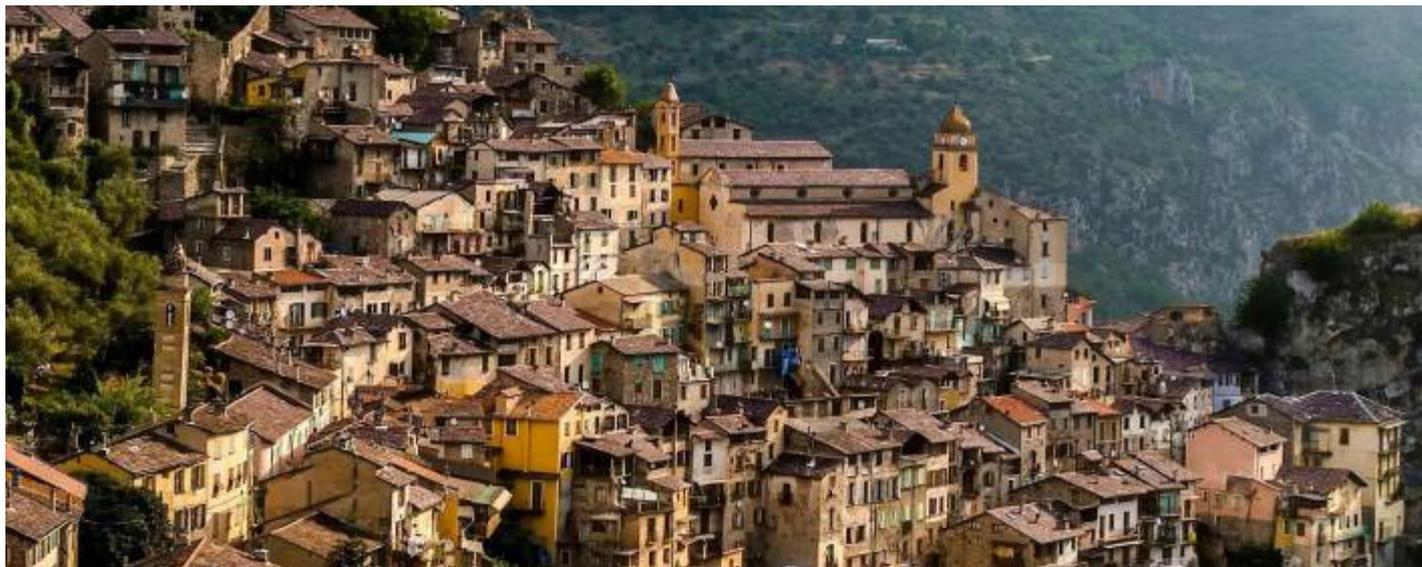


Organisateur : Amaury Decludt
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Trail *off* en relais : Roya et Méditerranée 21-23 juin 2019



Niveau(x) : Course longue en montagne

Déroulement : 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. Cette dernière ravitaille et encourage l'équipe qui court en cours de route, puis se positionne au point de relais.

21 juin 2019 : Arrivée à Nice en train ou en avion, hébergement près de l'aéroport de Nice.

22 juin 2019 : Aller en voiture jusqu'à Tende, puis exploration des plus beaux sentiers des Alpes ligures :

- Relais 1 : Tende – Baisse de Sanson
 - 14,6 km ; 1240 m de D+ ; 370 m de D-
 - Traversée du superbe village médiéval de la Brigue
 - Passage à travers la garrigue, puis une grande forêt de conifères, avec vue imprenable sur les grands sommets du Mercantour
- Relais 2 : Baisse de Sanson – Saorge
 - 27,6 km ; 780 m de D+ ; 1940 m de D-
 - Beaucoup de single tracks étroites à proximité du vide – un pied très sûr est requis
 - S'il fait beau, vue splendide sur la Méditerranée au loin. Si le temps est brumeux, l'ambiance n'en est que plus extraordinaire sur les sentiers à flanc de falaise

Nuit du 22 juin 2019 : Nuit à Saorge, village perché au-dessus de la Roya. Hébergement réservé par l'organisation.

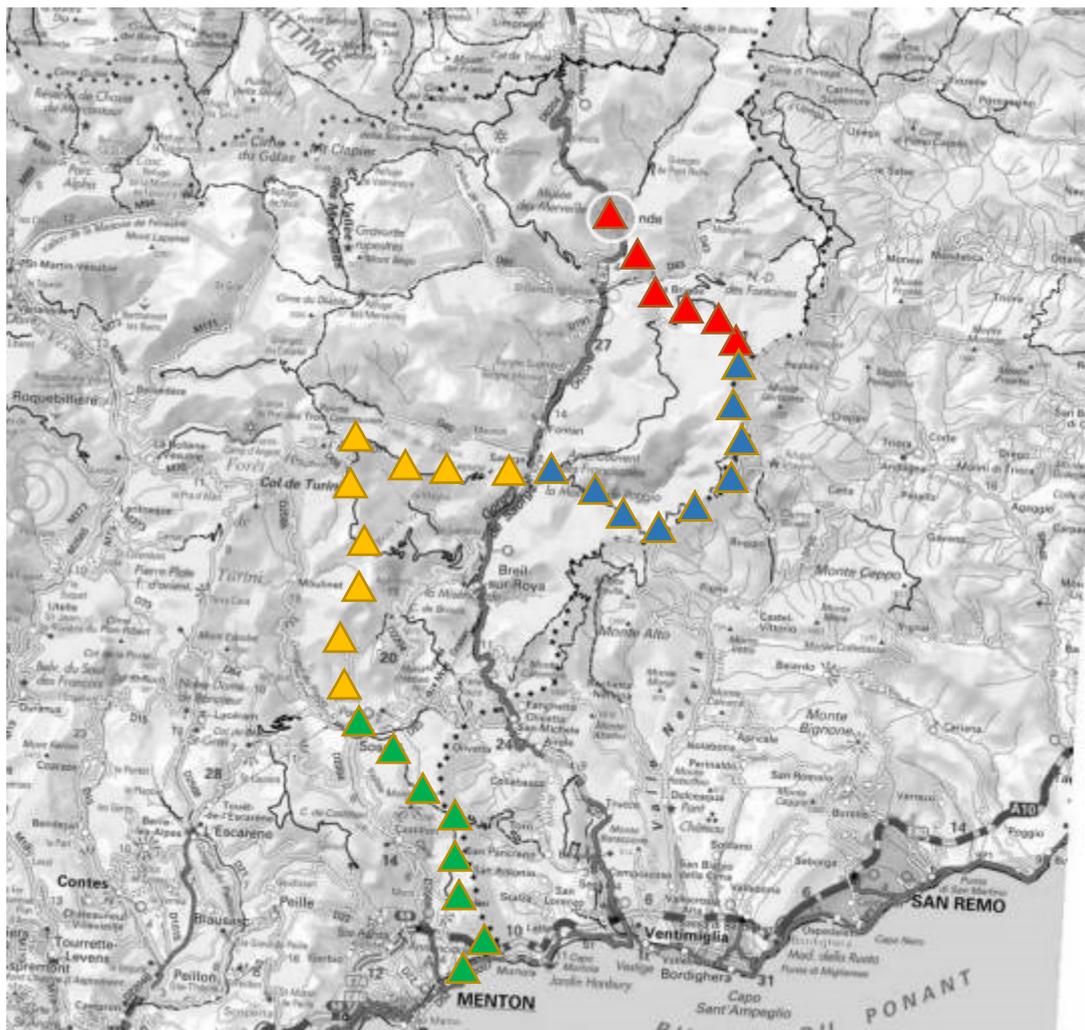
23 juin 2019 : Course vers la Méditerranée, avec quelques détours en montagne pour profiter à plein du panorama

- **Relais 1** : Saorge – Sospel
 - 32,7 km ; 1660 m de D+ ; 1860 m de D-
 - Escalade de l'Authion, qui dépasse 2000 m
 - Etape de crête, avec vue imprenable sur la Méditerranée
- **Relais 2** : Sospel – Menton
 - 16,9 km ; 1100 m de D+ ; 1450 m de D-
 - Arrivée les pieds dans la Méditerranée après une descente très technique, d'abord dans les éboulis puis dans les escaliers mentonnais, sur plus de 1000 m de dénivelé. Un pied très sûr est requis.

Niveau requis : une expérience préalable du trail en montagne sur des distances et dénivelés comparables ou supérieurs est nécessaire, à une vitesse équivalente à 8 km/h¹. En s'inscrivant, merci d'indiquer aux organisateurs les trails et/ou randonnées réalisés au cours des deux dernières années.

¹ Pour calculer cette vitesse, 100m de dénivelé positif est égal à 1km de distance à plat. Ainsi, un coureur qui a couru en 4 heures un trail de 30km et 600m de dénivelé (soit $30 + 600/100 = 36$ équivalent km) est allé à une vitesse de 9 équivalent km / h.

Carte du parcours & itinéraire : L'itinéraire proposé est indicatif. Il pourra être modifié et raccourci en fonction des conditions météorologiques.



- ▲ : Jour 1 – relais 1 : Tende – Baisse de Sanson, 14,6 km ; 1240 m de D+ ; 370 m de D-
- ▲ : Jour 1 – relais 2 : Baisse de Sanson – Saorge, 27,6 km ; 780 m de D+ ; 1940 m de D-
- ▲ : Jour 2 – relais 1 – Saorge – Sospel : 32,7 km ; 1660 m de D+ ; 1860 m de D-
- ▲ : Jour 2 – relais 2 – Sospel – Menton : 16,9 km ; 1100 m de D+ ; 1450 m de D-

Parcours GPS disponibles ici : <https://www.openrunner.com/r/9333814>

là : <https://www.openrunner.com/r/9339517>

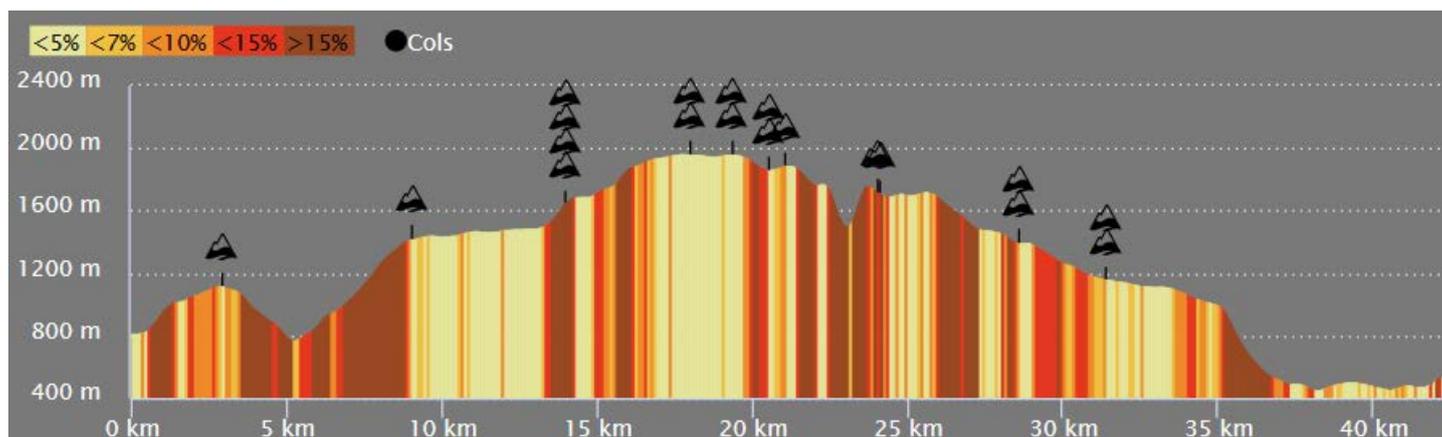
et là : <https://www.openrunner.com/r/9375998>

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS
Téléphone : 01 42 18 20 00 -

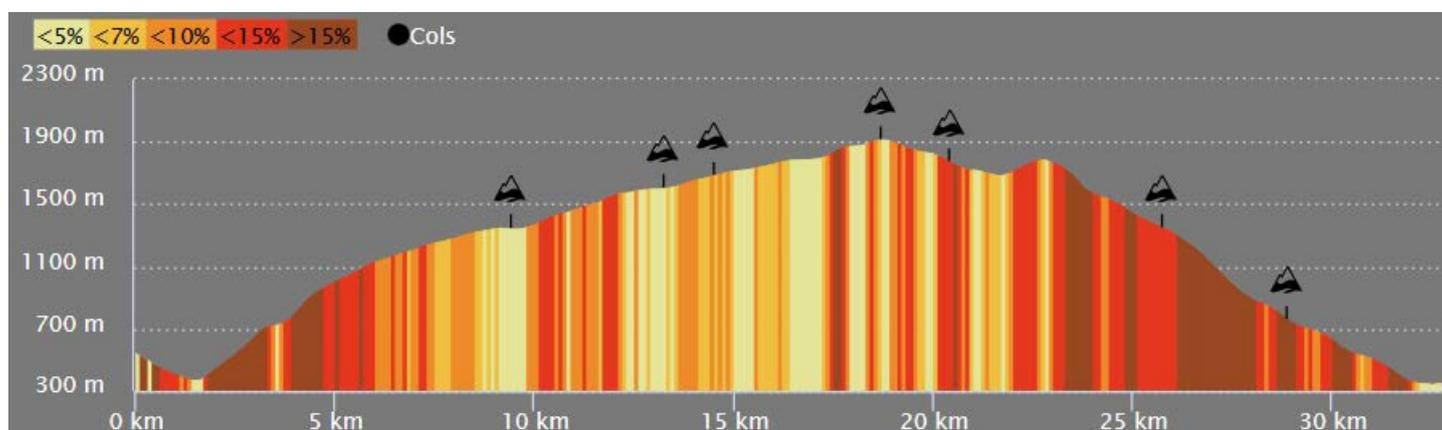
www.clubalpin-idf.com

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

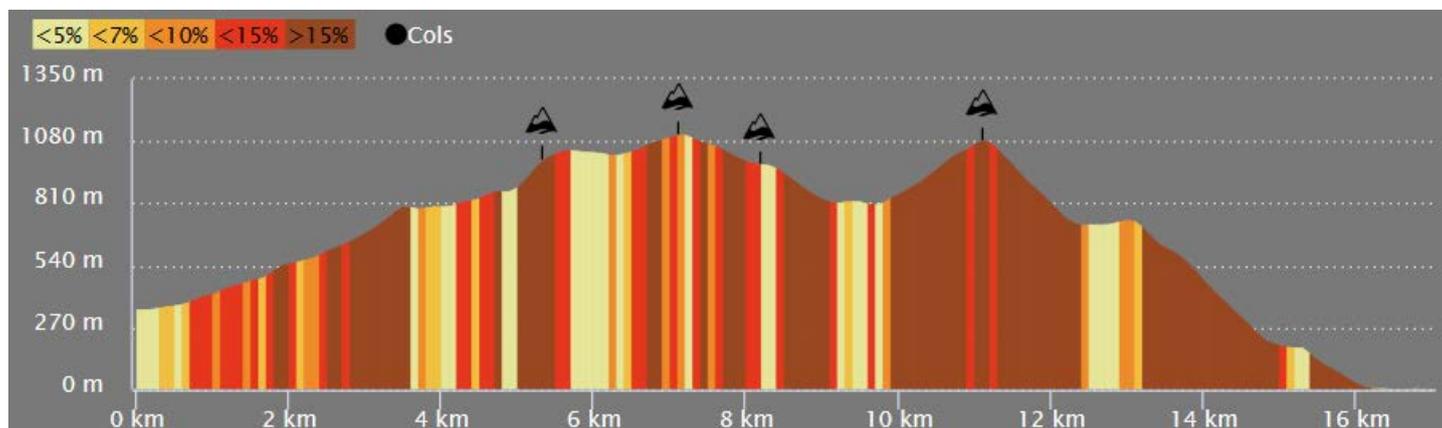
Profil altimétrique du parcours du premier jour :



Profil altimétrique du parcours du deuxième jour (premier relais) :



Profil altimétrique du parcours du deuxième jour (deuxième relais) :



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

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L (c'est important, les points d'eau sont rares dans le massif)
- Chaussures de trail (les chaussures de running classiques ne sont pas adaptées)
- 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
- GPS (si vous en avez) et cartes (cartes IGN 3841 OT et 3742OT)
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

Transport : En avion ou en train, selon le choix des participants. Quel que soit le moyen de locomotion choisi, il faut être à Nice le 21 juin au soir. Retour possible à partir du 23 juin en fin d'après-midi. Une ou plusieurs voitures de location seront louées sur place.

Hébergement : Hôtel à Nice et Menton, gîte d'étape à Saorge

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.

Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

- **nombre de places (organisateur inclus) :** de 4 (minimum) à 10
- **date de validation des inscriptions :** 15 janvier 2019
- **montant de la participation :** Aucun à l'inscription. Prévoir les frais d'hébergement (est. 50 €/ nuit en moyenne) + transport + restauration + 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*