

Organisateur : Amaury Decludt

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Trail off : Haute Provence / Autour du Verdon

7-8 décembre 2019



**Niveau(x) :** Course longue en montagne

**Déroulement :** il s'agit d'un trail off (hors compétition). Cela implique des participants qu'ils acceptent les contraintes inhérentes à un groupe : l'organisateur s'assurera que les participants disposent d'un niveau minimum, mais celui-ci pourra être hétérogène. Il y a trois objectifs au weekend : parfaire sa technique et sa condition physique de trail, découvrir certains des plus beaux parcours de France avec un temps probablement idéal (beau, pas trop chaud), et avoir un bon esprit de groupe.

6 décembre 2019 au soir : Hébergement à Manosque, réservé par l'organisation.

7 décembre 2019 : Aller en voiture jusqu'à Moustiers Sainte Marie, puis trail dans les montagnes qui dominent le lac de Sainte-Croix. Au programme : soleil (probable), falaises calcaires, garrigues, vues magnifiques et peut-être vautours planant au-dessus des falaises

Nuit du 7 décembre 2019 : Nuit à Moustiers. Hébergement réservé par l'organisation.

8 décembre 2019 : Descente dans les Gorges du Verdon – sentiers vertigineux à flanc de falaise, puis remontée du plus grand canyon de France. Retour à Paris le soir.

**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/h<sup>1</sup>. En s'inscrivant, merci d'indiquer aux organisateurs les trails et/ou randonnées réalisés au cours des deux dernières années.

L'itinéraire proposé est indicatif. Il pourra être modifié et raccourci en fonction des conditions météorologiques.

### **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

---

<sup>1</sup> 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.

- Lampe frontale
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

**Transport :** En train, avion ou voiture, selon le choix des participants. Quel que soit le moyen de locomotion choisi, il faut être à Manosque le 6 décembre au soir. Retour possible à partir du 8 décembre en fin d'après-midi.

En train, le moyen le plus simple de se rendre à Manosque depuis Paris est d'aller jusqu'à Aix en Provence TGV, puis de prendre la voiture. L'organisateur dispose d'une voiture 5 places. Au-delà, il faudra louer une deuxième voiture.

**Hébergement :** Hôtel à Manosque, Gîte à Moustiers

### 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 8
- **date de validation des inscriptions :** 17 septembre 2019
- **montant de la participation :** 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*