

**Organisateur** : Luc Reversat, Xavier Bréhin

**Contact** : Luc Reversat par la rubrique "kifaikoi" sur le site web (ou par mail si vous le connaissez déjà)

## **A la rencontre des grimpeurs, au pied et au sommet des voies !**

**samedi 9 novembre 2019 au lundi 11 novembre 2019**

Niveau : trail de longue durée sur plusieurs jours

Trail sur plusieurs jours, avec repos dans un gîte

### Programme

- RV Porte d'Orléans vendredi soir et retour même endroit mardi matin
- Samedi 9 novembre : mise en jambe après la sortie du car. Le rythme ne sera pas soutenu pour permettre de courir longtemps sur plusieurs jours.  
Dimanche 10 nov : grosse journée à prévoir.  
Lundi 11 nov : on voit ce qui nous reste d'énergie, possibilité d'escalade en autonome  
Exemples de parcours : sur <https://www.minervois-caroux.com/fr/bouger/centre-trail-caroux.html> .  
(parcours 4, 5 ,6, 10)
- Découverte de ce massif montagneux, trail de longue durée sur plusieurs jours, pas forcément à un rythme rapide, découverte de soi-même dans ces conditions d'effort physique.  
Cette sortie est l'occasion de tester un (presque) kilomètre vertical (parcours 6) et de faire un trail long dans des conditions rassurantes (course à plusieurs, température clémente à cette altitude).  
Esprit de la sortie, particularités etc.

### Transport

Car-couchette. Le coût du transport est normalement payé à l'inscription sur le site du CAF.

### Hébergements

Gîte à Mons-La-Trivalle pour un coût de 156€ environ qui seront répartis entre les participants  
Donc à prévoir EN PLUS du coût du transport ci-dessus.

### Alimentation-nourriture

Pour les courses, chaque participant se gère avec ses encas favoris.

Les repas du matin et du soir seront pris en commun et les frais partagés.

Possibilité d'achat sur place. Certaines choses seront à amener. (organisation à voir avec les encadrants)

## Equipement

Equipement pour une course de longue durée : chaussure de trail, vêtements de course, sac de trail, bâtons recommandés, réserve d'eau de 2 litres minimum, nourriture de course, téléphone portable, couverture de survie, vêtements adaptés aux conditions météo, petit nécessaire de prévention et de soin des pieds.

## Inscriptions :

- Modalités : inscription sur le site <https://www.clubalpin-idf.com>
- Sortie AVEC accord de l'organisateur car il s'agit de courir sur plusieurs jours
- Nombre de places : 5 avec encadrants

## Pour toutes les sorties avec paiements :

- Montant à verser à l'inscription : voir site du CAF  
Compléments à régler sur place : gîte et partage des frais d'alimentation du matin et du soir
- Renvoi sur les conditions d'annulation par le participant :  
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilités d'annulation par le club en cas de météo défavorable pour l'escalade ou de car insuffisamment rempli.
- **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.