

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Trail off – traversée du Vercors

Samedi 21 mai – Dimanche 22 mai 2021

Niveau :

Course longue en montagne. 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 2 dernières années.

Déroulement :

Un trail *off* (hors compétition) consistant essentiellement à petit-déjeuner le samedi dans la banlieue de Valence et à dîner le même jour dans le Trièves, tout en ayant traversé le Vercors entre temps. Au programme :

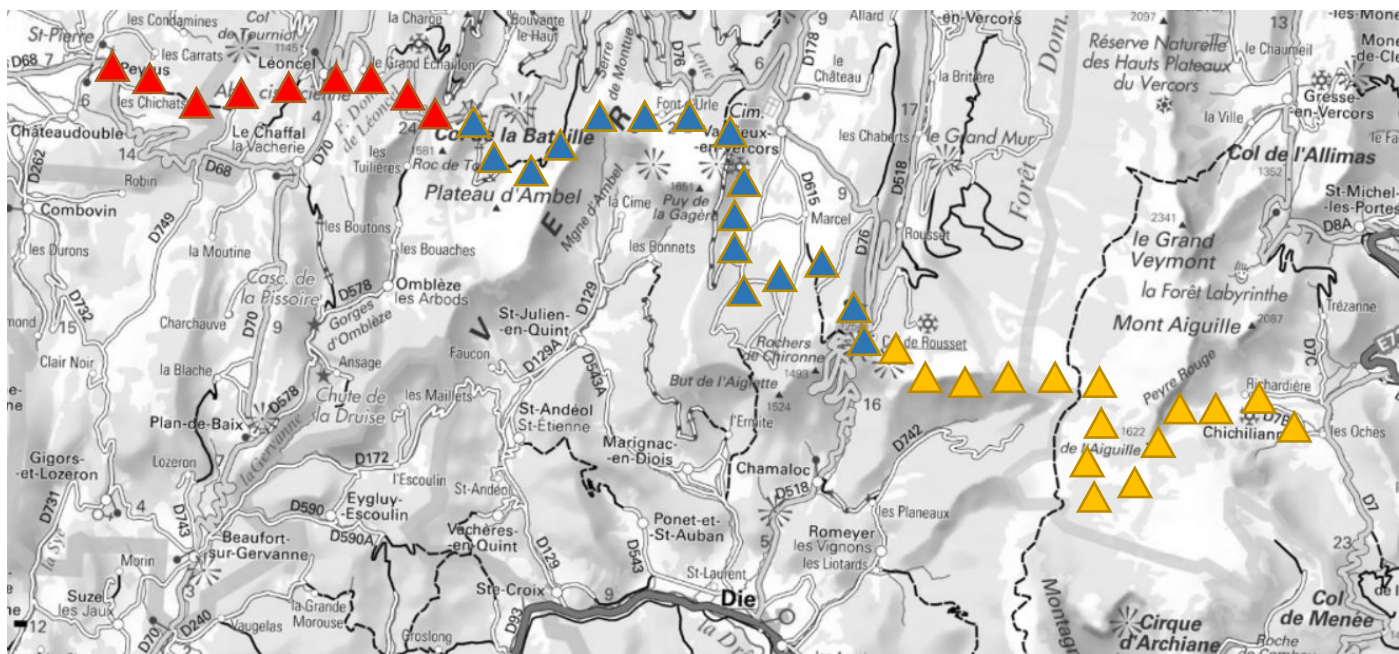
- Des montées très nerveuses pour basculer de la débonnaire vallée du Rhône, à moins de 400m, dans les Préalpes à plus de 1600 m ;
- La traversée du Vercors du Sud, en suivant la ligne de falaises qui tombe vers la vallée de la Drôme ;
- Et pour finir une course sur le sauvage Haut Plateau du Vercors, et la descente au pied du sublime Mont Aiguille, à Chichilianne.

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

Ca fait une sacrée trotte, puisque le parcours dépasse 63 km, 3000m de D+ et autant de D-. Pour ceux qui souhaitent profiter de la sortie sans s'infliger une telle distance, il est possible de courir seulement une partie du parcours, en relais avec d'autres coureurs. Lors de l'inscription, prière d'indiquer si vous êtes intéressé par le parcours intégral ou le relais.

Le dimanche, rando / trail autour de Chichilianne. L'itinéraire dépendra de l'état de forme de chacun.

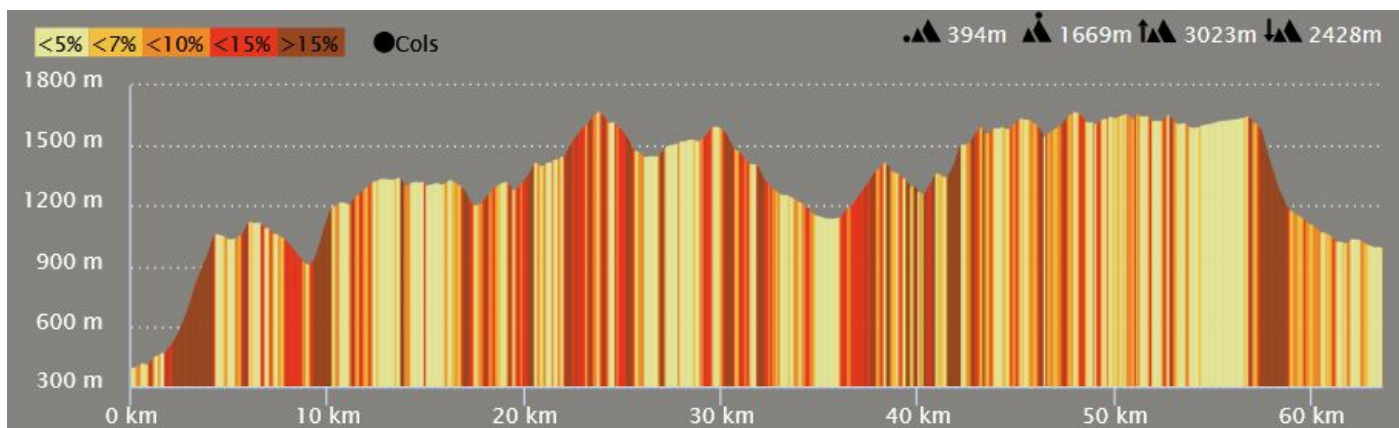
Carte du parcours & itinéraire :



- ▲ : Première partie - Montée au Vercors : 14 km ; 1200 m de D+ ; 300 m de D-
- ▲ : Deuxième partie – Sur les crêtes : 26 km ; 1050 m de D+ ; 1080 m de D-
- ▲ : Troisième partie – Le Haut Plateau : 23 km ; 770 m de D+ ; 1050 m de D-

Parcours GPS disponible ici : <https://www.openrunner.com/r/13941111>

Profil altimétrique du parcours (si vous courez en binôme, les relais sont au 14^{ème} et au 40^{ème} km) :



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
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds / de pluie
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

Transport : En voiture ou en train, selon le nombre de voitures disponibles et les choix des participants. Le départ se fait le 20/05 de Paris en milieu d'après-midi, le retour le 22/05 en fin de journée.

Hébergement : Hôtels le 20/05, gîte le 21/05.

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.

- **nombre de places :** 8 (organisateur inclus)
- **date de validation des inscriptions :** 24 novembre 2021
- **montant de la participation :** Hébergement (est. 50 € / nuit) + transport + restauration + frais divers

Pour toutes les sorties avec paiements :

- Conditions d'annulation par le participant :
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **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.