

Organisateur : Helene Guéguin / Samuel Becker / Amaury Decludt

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Au fil de l'eau en Normandie

32km, 700mD+

Dimanche 12 juin 2022

Niveau :

Sortie de distance moyenne assez difficile avec du dénivelé sur terrain varié parfois technique. Une expérience du trail/de la course à pied sur des distances et dénivelés comparables ou supérieurs est nécessaire à une vitesse équivalente à plus de 8 km/h¹. En s'inscrivant, merci de communiquer aux organisateurs une indication des trails, randonnées et courses sur routes réalisés au cours des 2 dernières années.

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 allée à une vitesse de 9 équivalent km / h.

Déroulement :

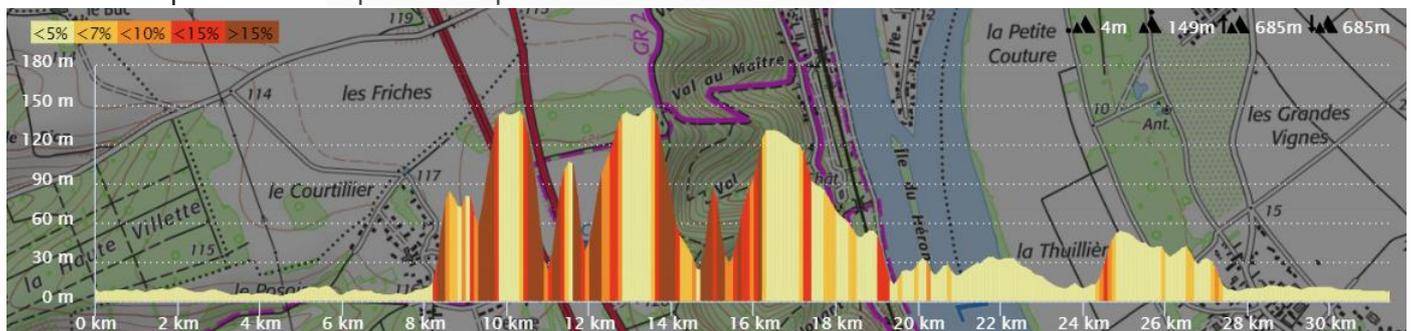
Nous longerons d'abord l'Eure en marche rapide (6km/h). Au bout de quelques kilomètres, nous commencerons à courir à une allure modérée en longeant l'étang des deux amants.

Passé le barrage de Poses au dessus de la Seine, les choses sérieuses commencent. Sur cette section la plus intéressante du parcours les montées et descentes se succèdent sur des sentiers variés (tantôt piste, tantôt monotrace, pente raides la plupart du temps, parfois un peu plus douces) : plus de 500m de dénivelé positif et négatif sur 11km soit un ratio dénivelé/distance comparable à un trail en montagne. Montées en marchant mais avec une allure très soutenue, course à pied dans les descentes et dans les sections « montagnes russes », course à pied à allure douce sur les rares sections plates.

Passé Connelles, nous retraverserons la Seine sur le pont entre Andé et Saint Pierre du Vauvray pour remonter vers notre point de départ.

Carte du parcours & itinéraire :

Parcours disponible ici : <https://www.openrunner.com/r/14520346>



Ravitaillement

Notre train aller arrive à 11h29 à Val de Reuil : prenez un encas que vous mangerez dans le train avant l'arrivée en gare. Il est judicieux d'emporter de quoi s'alimenter facilement le long du parcours (barres de céréales, abricots secs etc).

Il n'y a pas de point d'eau le long du parcours si ce n'est peut être dans la base de loisirs d'étang des deux amants ce qui ne présente pas d'intérêt dans la mesure où elle se situe au début du parcours. Il est conseillé d'emporter au moins 2l pour assurer l'intégralité de la sortie sans ravitaillement.

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau et/ou gourde d'au moins 1,5L, idéalement 2L
- Chaussures de trail
- Vêtements de sport appropriés au regard des prévisions météo
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable

Transport :

- ✓ Aller par le train de Paris Saint Lazare à 9h51 destination Rouen (arrêt à Val de reuil, arrivée 11h29)
- ✓ Retour par le train de 16h30 à Val de reuil (arrivée 17h48)

Rendez vous 15min avant le départ du train devant le quai dans la gare St Lazare. Si vous arrivez plus tard, pas de souci, on se regroupe à 11H30 à la sortie de la gare de Val de reuil.

Pensez à aller voter le matin, les bureaux de vote en Ile de France ouvrent à 08h.

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 liste d'attente.

- **nombre de places** : 8 (encadrants inclus)
- **montant de la participation** : Pas de frais. Veillez à acheter vos billets de train