

**Organisateur :** Samuel Becker

**Contact :** Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



## Trail off itinérant – Tour des glaciers de la vanoise (3j) Vendredi 14 juillet – Dimanche 16 juillet

La vanoise est un paradis pour les traileurs : une nature magnifique, des sentiers qui se prêtent merveilleusement à la pratique du trail, le tout facilement accessible en TGV depuis Paris.

### **Rythme et niveau :**

Nous viserons un rythme en « km.effort » de 8 km/h<sup>1</sup> comme sur plupart des sorties trail du CAF Ile de France. Il faudra être en mesure d'enchaîner les trois journées avec un degré de difficulté croissante. Toutefois, les sentiers ne sont pas très techniques et seule la dernière étape présente une réelle difficulté de part sa longueur et le dénivelé négatif.

---

<sup>1</sup> 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.

Pour vous inscrire à cette sortie, vous devez avoir une excellente condition physique avec une pratique régulière de la course à pied et une expérience préalable du trail en montagne. Vous devez être à l'aise et capable d'enchaîner plusieurs journées à 8km/h en km.effort. En s'inscrivant, indiquez aux organisateurs les trails et/ou randonnées réalisés au cours des 2 dernières années.

### **Description des étapes**

Le rendez vous de départ est à la gare SNCF de Modane à l'heure d'arrivée du premier TGV en provenance de Paris.

#### **J1 – Modane – Refuge de Pecllet Polset. 13.5km 1800mD+, 400mD-**

Peu de distance pour cette première journée écourtée par le trajet en train mais une rude montée jusqu'au refuge de Pecllet Polset. Quasiment pas de dénivellé négatif de quoi préserver les quadriceps pour la suite.

#### **J2 – Pecllet polset – Refuge du plan du lac. 29.5km, 1500mD+, 1600mD-**

Une longue descente peu technique nous amène jusqu'à Pralognan la vanoise. En montant vers le col du refuge de la vanoise, passage par le célèbre gué du col des vaches. Nuit au refuge du plan du lac ou entre deux eaux.

#### **J3 – Refuge du plan du lac – Modane. 46km, 1700mD+, 3000mD-**

L'étape reine de ce Tour des glaciers de la vanoise. Un final en apothéose avec les glaciers de la vanoise à notre droite et les écrins à l'horizon. Compte tenu de la longueur de l'étape, nous ferons les pauses appropriées pour nous requinquer et progresser dans de bonnes conditions. Le dernier TGV de la journée (départ après 19h) nous ramènera à Paris.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité.*

### **Matériel indispensable**

- Sac à dos adapté au trail itinérant. Un sac à dos de trail classique sera probablement d'un volume trop restreint pour y mettre le matériel nécessaire. Visez plutôt un sac de randonnée léger adapté la pratique de la course à pied.
- Poche à eau ou autre système d'hydratation vous permettant de boire en courant
- Chaussures de trail
- Tenue adaptée à la course
- Vêtement haut de type « seconde couche »
- Veste imperméable
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)
- Sac à viande pour les nuits en refuge
- Votre carte du CAF (qui permet de bénéficier d'une réduction au refuge de pecllet polset)

### **Matériel conseillé :**

- Casquette ou buff
- Lunettes de soleil
- Batons de trail
- Un pantalon léger/un vêtement qui couvre les jambes pour votre confort le soir

- Vêtements de rechange (tee shirt et sous vêtements)
- Lingettes pour faire un petit de toilette avant le train du retour
- Boules quies

### **Transport :**

Horaires à titre indicatifs (à confirmer à l'ouverture des réservations par la SNCF) :

Aller TGV Paris 06h47 – Modane 10H49.

Au retour : TGV Modane 19h15- Paris 23h16.

La réservation des trajets allers et retours est à l'initiative des participants, elle n'est pas effectuée par le club.

**Hébergement :** Refuge les 14/07 et 15/07.

**Repas :** Nous prendrons les petits déjeuner et les dîner aux refuges. N'oubliez pas de communiquer à l'organisateur si vous suivez un régime particulier ou si vous avez des intolérances alimentaires. Pour la journée, chacun gère son alimentation : je conseille plutôt des petites portions très caloriques (barres céréales, fruits secs) à manger au fur et à mesure de la journée plutôt qu'un pique nique « sandwich » pour le midi.

### **Inscriptions :**

**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 :** 4 (organisateur compris)

**Date de validation des inscriptions :** 24/01/2023

**Participation aux frais :** 130 €. Incluant : les frais administratifs, l'hébergement en demi-pension (2 nuits avec dîner et petit-déjeuner inclus), une participation aux frais de l'organisateur. N'incluant pas : les repas de midi, les en-cas, les boissons, les frais divers, les transports

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.
- **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.