

Organisateurs : Amaury Decludt

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Trail dans les Ecrins

16-17 septembre 2023



Niveau général de la sortie

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (capacité à courir plus de 20 km-effort* à plus de 8 km-effort/h). Prière de fournir une liste de courses à l'organisateur au moment de l'inscription.

En outre, compte tenu de la technicité du terrain dans les Ecrins, une expérience préalable de la montagne (randonnée, par exemple) est également nécessaire et sera vérifiée au moment de la validation de l'inscription.

*Un km-effort permet de prendre en compte le dénivelé dans la difficulté de la sortie, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 km-effort. 1 km = 1 km-effort. Ainsi, une course de 20 km et de 1000 m de D+ correspondra à 30 m-effort.

Description de la sortie

Cette sortie réunit les participants pendant deux jours à La Bérarde, dans le massif des Ecrins, au pied de sommets mythiques comme La Meije ou la Barre des Ecrins.

Les sentiers des Ecrins sont souvent très rocailleux, austères et techniques, sur du granit parfois glissant, avec des pentes souvent raides. Ils constituent un excellent entraînement au trail en montagne.

Heureusement, quelques fonds de vallée offrent aussi des pentes plus adoucies et davantage de végétation.

Programme indicatif (susceptible d'évoluer en fonction de la météo et du niveau du groupe)

L'objectif de ce weekend est de faire deux journées de trail off (hors compétition) dans les vallées qui entourent la Bérarde.

- Arrivée à la Bérarde le 16 septembre matin
- 16 septembre : sortie de niveau technique moyen (vallon des Etages et/ou vallon amont du Vénéon). La distance et le dénivelé seront adaptés en fonction du niveau des participants.
- 17 septembre : sortie de niveau technique difficile (vallon des Etançons, vallon de Bonne Pierre). La distance et le dénivelé seront également adaptés en fonction du niveau des participants.
- Départ vers Paris le 17 septembre soir

Transport

Car couchettes de Paris à Bourg d'Oisans, puis navette de Bourg d'Oisans à la Bérarde. Le coût du transport est inclus dans l'inscription.

Hébergements

Hébergement à la Bérarde. La réservation et le paiement des arrhes de l'hébergement sont assumés par les organisateurs. Les participants pourront être sollicités ultérieurement en cas de versement d'un acompte.

Equipement

- Sac de trail
- Bâtons
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail
- Vêtements de sport (T-shirt techniques, collants)
- Couvre-chef (casquette...)
- Lunettes de soleil
- Coupe-vent
- Gants, bonnet, foulard, vêtements chauds
- Nourriture (barres de céréales, graines...)
- Téléphone portable et chargeur de téléphone portable
- Couverture de survie
- GPS et/ou cartes IGN 3436ET
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)
- Lampe frontale
- Sac à viande
- Trousse de toilette, serviette

Inscriptions

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Accord de l'organisateur requis
- Nombre de places : 5 y.c. encadrant
- Date de validation des inscriptions : 21 juillet 2023

Pour toutes les sorties avec paiements

- Montant à verser à l'inscription, transport à réserver individuellement, hébergement à verser sur place (hors acompte à reverser à l'organisateur par anticipation) et frais de bouche à régler sur place,
- Conditions d'annulation par le participant : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- La sortie pourra être annulée par l'organisateur si les conditions sanitaires ou météorologiques l'imposent
- **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.