

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Weekend Trail – Alpes-Maritimes

Vendredi 5 avril – Dimanche 7 avril 2024

Concept :

Un weekend de trail *off* (hors compétition) visant à reprendre le trail en montagne après l'interruption hivernale en profitant du début du printemps, mêlant la chaleur du sud avec la neige en altitude. La région visitée est un coin méconnu, et sublime, des Alpes-Maritimes, avec des canyons profonds, des falaises calcaires abruptes et des villages perchés.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent.

Il se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limitées. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

Le trail est modulable : chaque jour, il est possible d'adapter son parcours en fonction de son état de forme et de ses envies.

Niveau : Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, 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.

*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.

Déroulement

Jeudi 4 avril : départ en train de nuit depuis la gare de Paris-Austerlitz.

Vendredi 5 avril : arrivée en gare de Cannes, location de voiture. Le départ du trail se fait à quelques kilomètres à l'intérieur des terres, au Pont du Loup.

Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Pont du Loup – Cipières : 12,7 km ; 830 m de D+, 260m de D-, en remontant les gorges du Loup ;
- 2^{ème} partie (après-midi) : Cipières – Aiglun : 14,9 km ; 1080m de D+, 1270m de D-, en traversant le plateau probablement encore enneigé de Gréolières
- Parcours intégral : 27,6 km ; 1910m de D+, 1530m de D-.

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/18026542>

Samedi 6 avril : boucle à l'aval de la vallée de l'Estéron, au départ d'Aiglun jusqu'au village de la Roque-en-Provence. 30,8 km, 1830m de D+ et de D-.

Le parcours, très sauvage, est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/18026600>. Il est possible de le raccourcir si souhaité.

Dimanche 7 avril : repos pour les plus fatigués, boucle dans l'amont de la vallée de l'Estéron, au départ d'Aiglun jusqu'au village des Mujouls, pour les autres. C'est un peu moins long et plus facile que la veille. 24,6 km, 1600m de D+ et de D-.

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/18026617>

A la suite de cette boucle, retour à Cannes en soirée, pour prendre le train de nuit vers Paris.

Lundi 8 avril : retour à Paris le matin (gare de Paris Austerlitz) ;

Ce parcours est susceptible de modifications en fonction de la disponibilité des hébergements.

Ravitaillement : Petit-déjeuner et dîner dans un gîte. Déjeuner pique-nique.

Tracé des trois parcours du weekend :



▲ : parcours du 5 avril ▲ : parcours du 6 avril ▲ : parcours du 7 avril

Équipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 2L (c'est important, les points d'eau sont rares dans le massif)
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport
- Crevasses (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie
- Pour ceux qui veulent tenter l'étape du plateau de Gréolières : crampons (qui peuvent être empruntés au CAF)

Transport :

- Aller et retour : en train de nuit.
- Sur place : voiture de location.

Hébergement : Gîte d'étape réservé par l'organisateur

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 :** 19 décembre 2023
- **Montant de la participation :** Hébergement (est 36 € / nuit, petit-déjeuner inclus) + transport + restauration + frais divers

En cas d'accident grave : Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

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.