

**Organisateur** : Samuel Becker

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



## « Bellegarde express » Une journée de trail dans le haut jura Samedi 17 mai 2025

Une vraie sortie trail de montagne à la journée au départ de Paris, c'est possible : vive le TGV !  
Pour faire au plus court, nous prenons la destination de Bellegarde sur valserine dans le haut jura (2h40 de TGV au départ de gare de lyon).

Il faut se lever tôt (départ vers 6h15) mais dès 9h nous serons sur les sentiers et nous serons de retour à Paris avant 20h.

Deux sorties sont organisées sur la même thématique avec deux niveaux différents : 26 avril et 17 mai. Celle du 26 avril est la plus ouverte tandis que celle du 17 mai aura pour vocation à être un peu plus sportive.

**Niveau (sortie du 17 mai) :** vous devez pratiquer la course à pied de façon très régulière (3 fois par semaine) et être en mesure de parcourir une distance de plus de 20km à une allure de l'ordre de 10km.h effort<sup>(1)</sup> sans difficultés. Vous devez par ailleurs une expérience de la randonnée en montagne. Un accord organisateur sera nécessaire pour s'inscrire à la sortie : indiquez votre pratique de la course à pied et de la randonnée.

<sup>1</sup> Km.effort : 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.

**Parcours :** depuis la gare de bellegarde sur valserine nous prendrons la direction du nord vers les monts jura. Le parcours effectif dépendra de la condition physique des participants et des conditions de neige (altitude max de la sortie : 1700m). Distance et denivelé cible : de l'ordre de 30km, et entre 1500m et 2000mD+.

#### **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...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie

#### **Transport :**

- ✓ Aller par le train de Paris Gare de Lyon à 06h16
- ✓ Retour par le train à Bellegarde sur valserine à 17h02

Pensez à acheter vos billets de train dès l'ouverture des ventes en positionnant une alerte sur sncf-connect !

Rendez vous sur le quai à l'arrivée du train de Bellegarde

#### **Inscriptions :**

- **nombre de places :** 6 (encadrants inclus)
- **montant de la participation :** Pas de frais d'inscription

**Date de début de validation des inscriptions :** Mardi 21 janvier 2025

**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>