

**Organisateur :** Samuel Becker

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



## **Les coteaux de la Seine Vernon-Mantes Samedi 21 février 2026**

Une sortie difficile avec de la distance et du dénivelé facilement accessible depuis Paris. Une rampe de lancement idéale pour la préparation d'un trail long ou d'un ultra trail au printemps.

**Niveau :** vous devez pratiquer la course à pied de façon très régulière (3/4 fois par semaine minimum) et être en mesure de parcourir une distance de plus de 40km à une allure de l'ordre de 10km.h effort<sup>(1)</sup> ou courir le semi-marathon en moins d'1h45. Un accord organisateur sera nécessaire pour s'inscrire à la sortie : indiquez votre pratique du trail/de la course à pied.

<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 1000 m de dénivelé en 4 h est allé à une vitesse de 10 équivalent km / h.

**Parcours :** depuis la gare de Vernon en Normandie nous prendrons la direction de Mantes la Jolie en suivant la plupart du temps les coteaux de la Seine qui nous permettront d'avoir de jolies cotes. Le GR2 servira de colonne vertébrale au parcours mais nous pourrons prendre quelques détours pour ajouter un peu de dénivelé. La distance et le dénivelé dépendront de ces éventuels détours : parcours minimal : 38km, 800mD+ ; parcours maximal : 42km, 1000mD+.

La distance étant conséquente surtout au sortir de l'hiver, nous n'hésiterons pas à adopter un rythme « marche rapide » par intermittence.

#### **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

#### **Transport :**

- ✓ Aller pour Vernon par le train de Paris Saint Lazare à 08h12 (arrivée Vernon 09h11)
- ✓ Retour dans l'après-midi par TER ou Ligne J en fonction de l'horaire d'arrivée à Mantes la Jolie

Rendez-vous à la sortie du train sur le quai à Vernon.

#### **Inscriptions :**

- **nombre de places : 5** (encadrants inclus)
- **montant de la participation :** Pas de frais d'inscription

**Date de début de validation des inscriptions :** 30/01/2026

**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>