

## PROGRAMME Trail 2024

Nous avons le plaisir de vous dévoiler le programme trail 2024. **Le programme est établi à titre indicatif et peut être sujet à modifications.** La commission Randonnée trail, après concertation avec les encadrants, se réserve le droit de gérer le niveau des participants et donc de refuser l'accès à la sortie aux participants jugés trop juste pour cette sortie.

### Inscriptions :

Nous souhaitons que les participants soient physiquement **présents** à la permanence (de manière à créer une dynamique et une vie autour du club ainsi que d'être poli envers les encadrants qui eux font l'effort d'être présent) **le jeudi de 18h45 à 20h** pour valider l'inscription. Les personnes ne pouvant venir à cette réunion doivent se faire connaître au préalable. Pour ceci merci de passer un sms à Olivier 0647495526 le jeudi de 16h30 à 18h de manière à avoir les infos au moment de la permanence (**devront figurer pour chaque participant le nom, prénom, numéro de licence et vos disponibilités (samedi, dimanche ou samedi et dimanche).**)

Vous serez ensuite recontacté pour vous confirmer votre inscription.

### **Les personnes présentes seront prioritaires à l'inscription. 9 personnes MAX**

Pour les sorties d'une journée, l'inscription se fait la même semaine, pour les week-ends une semaine à l'avance

Dans le cas où des engagements financiers (réservations, transport etc.) seraient nécessaires une avance vous sera demandée pour valider votre participation. Le montant final sera réajusté en fonction du nombre de participants et des frais réels engagés. **Cette avance est systématiquement due, même si vous décidez de ne pas nous honorer de votre présence.**

### Sécurité :

N'oubliez pas l'essentiel : hydratation, en cas, tenue adaptée et lampes frontales.

### Niveau des sorties :

Le niveau de difficulté des journées proposées a été estimé par \*, \*\* ou \*\*\*. Les conditions météorologiques peuvent le faire varier. La distinction est faite à titre indicatif.

Afin d'estimer la difficulté des sorties ;

- la difficulté \* nécessite, en montée, d'être capable d'effectuer un dénivelé de 1000 m et une distance entre 15 et 20 km
- la difficulté \*\* nécessite, en montée, d'être capable d'effectuer un dénivelé de 1500 m à 2000 m et une distance entre 20 et 25 km
- la difficulté \*\*\* nécessite, en montée, d'être capable d'effectuer un dénivelé supérieur 2000 m et une distance au delà de 30 km

### **Mai ou le retour en jambe**

4 ou 5 : repérage 25 km la Comblorane \*

11 ou 12 : Martigny/ col de balme (repérage MCC. CCC) 20 K \*\*

18 ou 19 : la Fouly /Bourg st pierre (repérage X travers) 25 k \*\*

25 ou 26 : Bourg st pierre / Lourtier (repérage X travers) 37K \*\*\*

### **Juin : Work hard**

1 ou 2 : Lourtier / Verbier ( repérage X travers) 35 k \*\*\*

8 ou 9 : **Course la comblorane**

15 ou 16 : St-Gervais/ Notre dame de la gorge (repérage mi-hard) 25K \*\*

22 ou 23 : Notre dame de la gorge/ St Gervais (repérage mi-hard) 25K \*\*

29 ou 30 : col de balme / Chamonix (repérage MCC) 20K \*

### **Juillet : Work harder**

6 & 7 : **Courses : X travers et Mi-hard**

13 ou 14 : Trient / Chamonix (repérage CCC) 30K \*\*\*

20: **Course : Monté au nid d'aigle 20K**

27ou 28 : Courmayer / Arnouvaz (repérage CCC) 25 K \*\*

### **Aout : Race**

3ou 4: Arnouvaz / Champex (repérage CCC) 25k \*\*\*

10 ou 11:Champex / Trient (repérage CCC) 20 k \*\*

17 ou 18 : le mont blanc des dames / le Buet 20 k \*\*

26 : **Course MCC 40 k**

30 : **Course CCC 100 k**

### **Septembre : Play hard**

14 & 15 : Week-end a la Meije \*\*

21& 22 : Week-end dans le grand paradis \*\*\*

28& 29 : Week-end sur les traces du tor des géant\*\*\*

### **Octobre : Winter is coming**

5& 6 : Week-end à plat ou comment faire beaucoup de km

12 ou 13 : 15 km dans les fiz \*

26 ou 27 : 5 refuge des fiz \*\*\*

**En rouge sont indiqués les courses ou au moins un membre du CAF est engagé, n'hésitez pas à vous regrouper pour le transport et l'aide au ravitaillement.**

Toutes les sorties et les difficultés peuvent évoluer en fonction de la météo et des conditions météo . Les frais de nuitée, de bouche et de trajet ne sont pas pris en compte.

En espérant que le programme donnera satisfaction au plus grand nombre, nous espérons vous voir nombreux les Jeudi du mois d avril durant notre permanence , pour une présentation détaillée du programme.