

# 2<sup>ème</sup> TRAIL DU GRAND TOUR DE TARENTAISE



Du 6 au 12 septembre 2015



course off sans classement sur 7 étapes



Organisée par l'association Courir et Découvrir

**280km pour 15800m positif**

Dimanche 6 septembre : 1<sup>ère</sup> étape : Pralognan la Vanoise - Val Thorens : refuge du lac du Lou : 40km pour 3000m+

Lundi 7 septembre : 2<sup>ème</sup> étape : Refuge du Lac du Lou - Refuge du Logis des fées : 43km+10km=53km pour 2700m+

Mardi 8 septembre : 3<sup>ème</sup> étape : Refuge du logis des fées - Refuge du Nant du Beurre : 38km pour 2000m+

Mercredi 9 septembre : 4<sup>ème</sup> étape : Refuge du Nant du Beurre - Refuge des Mottets (ville les Glaciers) : 30km pour 1710m

Jeudi 10 septembre : 5<sup>ème</sup> étape : Refuge des Mottets - Refuge de l'Archeboc : 37km pour 2423m+

Vendredi 11 septembre : 6<sup>ème</sup> étape : Refuge de l'Archeboc - Refuge du col du Palet : 45km pour 2712m+

Samedi 12 septembre : 7<sup>ème</sup> étape : Refuge du col du Palet - Pralognan : 32km et 1504m, ou 45km et 3054m

Pour toute info : Philippe Delachenal : 06 19 60 93 09

Mail : [phicat.delachenal@orange.fr](mailto:phicat.delachenal@orange.fr)

/ [www.couiretdecouvrir.fr](http://www.couiretdecouvrir.fr)

[www.couiretdecouvrir.fr](http://www.couiretdecouvrir.fr)

# TRAIL DU GRAND TOUR DE TARENDAISE DU 6 AU 12 SEPTEMBRE 2015

Le départ se fera de Pralognan la Vanoise (à confirmer) au cœur du parc national de la Vanoise, le dimanche 6 septembre, ce parcours très montagneux relie les stations de ski du massif de la Tarentaise entre elles, passage aussi dans la partie sud du massif du Beaufortain lors de la 4ème étape entre le refuge du Nant du Beurre et Ville les Glaciers

L'arrivée se fera à Pralognan la Vanoise (à confirmer) le samedi 12 septembre vers les 15H

Cette épreuve off, sans classement, est ouverte en priorité aux traileurs de montagne, 18 participants dont 3 suisses et 3 féminines en 2014, tout s'est super bien passé, et le beau temps nous a accompagné toute la semaine.

Vous avez la possibilité de prendre la formule à la carte en choisissant vos étapes ou en ne faisant que la moitié des étapes

Le parcours emprunte essentiellement des GR, il suit le parcours tracé du topo guide du GTT édité aux éditions Glenat en 2013, l'itinéraire bénéficie d'un balisage permanent, il sera parfois renforcé par l'organisation lors de passages délicats.

Possibilité de neutraliser ou de modifier le parcours en cas d'intempérie ou de difficultés non prévisibles

Niveau des participants : une moyenne minimum de 4km/h est demandée, un ouvreure et un serre file assureront le bon déroulement de chacune des étapes

Ravitaillement : 1 seul ravito sera proposé à mi étape, un buffet froid vous accueillera à l'arrivée de chaque étape

Les Hébergements : pour la première édition en 2014, l'ensemble des 18 traileurs furent loger uniquement dans des refuges du fait des fermetures des stations de ski-montagne, cela risque d'être la même chose en 2015.

Affaires personnelles : elles seront transportées d'étape en étape dans les fourgons que vous retrouvez à chaque refuge (sauf 6ème étape au refuge du col du Palet)

Affaires obligatoires : 1L5 d'eau, minimum de nourriture, couverture de survie, veste chaude, veste de pluie, poncho, pansements

Frais d'inscription : 650€ pour les 7nuits en 1/2 pension du samedi 5/09 au vendredi 11/09, la 1ère nuit d'avant le départ est comprise, par contre la nuit du jour d'arrivée n'est pas comprise.

Envoi du bulletin d'inscription : au plus tard le 30 juillet à courir et découvrir, chez Philippe Delachenal 200 rue des ponants

73250 St Pierre d'Albigny ; mail : [phicat.delachenal@orange.fr](mailto:phicat.delachenal@orange.fr); tel en cas de nécessité : 06 19 60 93 09

---

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Sexe :            M                                  F                                  Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Profession (facultative) : \_\_\_\_\_  
Adresse postale : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Tel portable : \_\_\_\_\_ Tel fixe : \_\_\_\_\_  
Mail : \_\_\_\_\_

Trails ou raids déjà réalisés ces dernières années :

Droits d'inscription : 650€ (payable en 2 fois si vous le souhaitez), le solde à payer un mois avant le 6/08/15, ce prix comprend l'ensemble des prestations depuis l'accueil précédent le jour du départ jusqu'à l'arrivée ou un buffet campagnard clôturera. Chèques à l'ordre de courir et découvrir, envoyer ce bulletin d'inscription avec au minimum 50% du montant du règlement

Joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de course à pied en montagne