

ULTRA TRAIL DE LA GRANDE TRAVERSEE DES ALPES PAR LE GR 5 DU 15 AU 28 AOUT 2010

Programme de la 2^{ème} semaine des Alpes du sud

Dimanche 22 août, 8^{ème} étape : VALFREJUS-MONTGENEVRE : 45km pour 3000m+

Départ étalé entre 7h et 8h30 du gîte les Tavernes situé sur le haut de la station de Valfréjus, vous empruntez le GR 5 et quelques variantes, l'arrivée à Montgenèvre se déroulera au centre de la station

Prévoir l'arrivée des premiers concurrents vers 14h

Ravitaillement sur place à l'arrivée de l'étape

Buffet dinatoire à 19h offert par la l'office de tourisme de Montgenèvre

Logement sur place dans deux bâtiments : St Ouen et la Rafale qui nous proposent des chambres pour 4 ou 5 personnes

Petit déjeuner à partir de 6h le matin

Lundi 23 août, 9^{ème} étape : MONTGENEVRE-CEILLAC : 45 km pour 1930m+

Départ étalé entre 7h et 8h30 de la station de Montgenèvre, direction le Chenaillet, Lachau, les Fonds, col de Péas, longue descente sur Château Queyras ou on retrouve le GR 5, ravitaillement, remontée du col de Fromage et arrivée sur Ceillac à 1639m

Prévoir l'arrivée des premiers concurrents vers 13h

Ravitaillement à l'arrivée de l'étape au centre du village de Ceillac

Logement avec repas au chalet N.D de l' Estelle à 2km de Ceillac; tel : 04 92 45 29 58

Petit déjeuner à partir de 6h le matin

Mardi 24 août : 10^{ème} étape : CEILLAC-LARCHE : 42 km pour 2420m+

Départ étalé entre 7h et 8h30 du centre ville de Ceillac, GR 5 jusqu'à Larche en passant par le col Girardin à 2700m descente jusqu'au pont Voûté à 1657m, puis à l'ambranchement d'une route à 1625m, remontée sur Fouillouse (1907m), col du Vallonnet à 2524m et arrivée à Larche à 1670m

Ravitaillement au bas de la descente du col Girardin, avant la remontée sur Fouillouse

Prévoir l'arrivée des premiers concurrents vers 13h à Larche

Ravitaillement à l'arrivée de l'étape devant le gîte GTA à Larche

Nuit au gîte de Larche, tel : 04 92 84 30 80

Petit déjeuner à partir de 6h le matin

Mercredi 25 août : 11^{ème} étape : LARCHE-REFUGE DE RABUONS : 42 km pour 2900m+

Attention cette étape vous sera confirmée dès que toutes les reconnaissances auront été effectuées

Départ étalé entre 7h et 8h30 du refuge de Larche, le GR 5 remonte la vallée de l'Ubayette par une petite route balisé GR jusqu'au parking du Pont rouge, puis une piste et enfin un sentier qui atteint le pas de la Cavale à 2671m,

descente sur le versant sud par des Alpagnes, laisser à droite le sentier du col de Pouriac, traverser le vallon de la Gipièrre (chistes) pour atteindre une bergerie, plus bas vous quittez le GR 5 pour prendre le PR, vous rejoignez la route D 64 et passez au lieu dit Le Pra, ravitaillement et possibilité de porter un sac supplémentaire pour vos affaires perso dont vous aurez besoin au refuge, puis vous attaquez une bonne remontée, vous êtes à 1700m, vous remontez par un sentier à 2500m jusqu'au refuge de Vens, ensuite vous êtes sur un sentier balcon assez vallonné jusqu'au refuge de Rabuons, vous êtes dans le parc national du Mercantour.

Aucun accès au refuge par la route

Il faudra prévoir un minimum d'affaires personnelles que porterons les concurrents à partir du lieu dit : le Pra

Prévoir l'arrivée des premiers concurrents vers 14h au refuge de Rabuons

Ravitaillement assuré à l'arrivée avec pasta- party et compote

Les soins kiné ne seront assurés que pour les urgences, le staff ne sera composé que de 3 ou 4 personnes par manque de places au refuge et problème d'organisation pour l'étape du lendemain

Nuit au refuge de Rabuons :

Petit déjeuner à partir de 5h30

Jeudi 26 août : 12^{ème} étape : REFUGE DE RABUONS-ST MARTIN DE VESUBIE : 51km pour 3280m+

Attention cette étape vous sera confirmée dès que toutes les reconnaissances auront été effectuées

Grande étape de montagne

Départ matinal au lever du jour pour les premiers

51 km pour 3280m+ : une grande étape de montagne avec passage à 2849m et une arrivée à St Martin de Vésubie à 965m GR, passage vers le col de la Lombarde, passage à la station de ski d'Isola 2000, ravitaillement, puis passage au col Mercière, puis GR 52 jusqu'à La Colmiane et arrivée à St Martin de Vésubie

Ravitaillement à l'arrivée sur la place de St Martin de Vésubie

Le soir : buffet dinatoire offert par la mairie de St Martin de Vésubie

Logement dans un centre de vacances à l'entrée de St Martin de Vésubie : " les enfants à la montagne"

Petit déjeuner servi par le staff à partir de 6h avec croissants et pains frais pour les lève tard

Vendredi 27 août : 13^{ème} étape : ST MARTIN DE VESUBIE- CAMP D'ARGENT OU PEIRA CAVA

Étape de 42km ou 50 km pour 2800m+

Nous déciderons en fonction de votre forme, si nous prolongeons cette 13^{ème} étape jusqu'à Peira Cava de façon à raccourcir la dernière étape qui arrivera à Nice

Départ entre 7h et 8h30 : l'itinéraire passera par les crêtes : cime de la Palu et cime de La Valette à 2500m, puis redescente sur St Grat, ravitaillement, ensuite possibilité de passer par le refuge des Merveilles, col de Raus et relais de Baisse camp d'argent, 2 km avant le col de Turini.

Ravitaillement à l'arrivée

Logement et repas au gîte de l'ESTIVE

Petit déjeuner à 5h 30

Samedi 28 août : 14^{ème} et dernière étape : Camp d'argent ou Peira Cava-NICE : 51 km pour 1700m+

Si l'étape démarre de Peira Cava, il faut enlever 8km environ : 43km pour 1500m+

Départ de Baisse camp d'Argent à 6h30, passage au col de Turini, 7km plus loin passage à Peira Cava en empruntant le sentier qui démarre de Peira Cava au col de Porte : sentier varié, puis traversée de la cime de la Roccaseira, passage au col St Michel avec point d'eau et ravitaillement, puis on récupère le GR 5 à Levens pour arriver à l'aire St Michel avec la fin du chronométrage.

Arrivée groupée dans Nice jusqu' à la promenade des Anglais vers 16h

Réception offerte par la ville de Nice au théâtre de Verdure (lieu à confirmer)

Nuit à l'auberge de jeunesse de Menton comme en 2008

Les personnes qui ne coucheront pas à Menton le samedi 28 août sont priées de le faire savoir

Retour en mini bus sur St Gingolph par l'Italie le dimanche 29 août

Arrivée à St Gingolph vers 16h, puis à Vienne vers 20h

Possibilité de coucher à St Gingolph le dimanche soir(pas de prise en charge pour le repas du soir)

FIN DE LA TRAVERSEE DES ALPES 2010

Déroulement de la course:

Les 4 topos de cette grande traversée des Alpes vous seront distribués, ils vous serviront de road book, un profil de chaque étape vous sera également donné.

Chaque soir d'étape au briefing, vous tracerez au stabilos, votre itinéraire qui sera affiché.

Nous ferons la lecture du topo, et les personnes qui ont déjà participé à la G.T.A les années précédentes vous feront part de leurs connaissances et de leurs témoignages.

Il n'y aura pas de délais, avec cependant l'obligation d'arriver avant la nuit : 20H dernier délai pour chaque étape, vous serez considéré comme en excursion personnelle avec toutefois l'obligation de rester sur l'itinéraire de la traversée : GR 5 ET GR 52

Balisage

Il faut suivre les marques rouges et blanches du GR5. Par ailleurs, le balisage sera renforcé par l'organisation au départ et à l'arrivée de chaque étape, toutefois lorsque le mauvais temps ou le brouillard vous accompagneront, il sera indispensable de vous regrouper puis de vous piloter à plusieurs pour éviter toute erreur.

Vous aurez certainement pour cette édition 2010, le bonheur d'avoir un ouvrier , toutefois cette info est à confirmer

Cette année 2010, comme en 2008, il y aura quelques variantes à partir Du col du Brévent pour descendre directement sur Chamonix, puis de Montgenève, en effet vous ne descendrez pas sur Briançon, vous emprunterez parfois certaines variantes du GR5. L'itinéraire sera montagneux en essayant de rester le plus possible sur les sentiers pour éviter les fonds de vallée et les petites routes goudronnées.

L'organisation se réserve le droit de ne pas faire un classement à chaque arrivée d'étape en fonction des autorisations préfectorales données par chaque département

Ravitaillements

Un ravitaillement à mi-parcours sera assuré sur chaque étape, parfois deux ravitaillements ou un ravito complet + un point d'eau dans les Alpes du sud, en fonction de la configuration des lieux, N'oubliez pas bien sûr votre Camel back ou vos gourdes obligatoires avec un minimum de nourriture, une veste chaude, une veste de pluie, une couverture de survie, un sifflet obligatoire en cas de brouillard et un téléphone portable.

Départ des étapes

A partir de la deuxième étape, les concurrents partiront par groupe de 10 coureurs, à partir de 7H le matin suivant les niveaux de chacun. Ces départs se feront toutes les demi-heures

Affaires personnelles

L'organisation transporte vos affaires personnelles, essayez de regrouper si possible vos affaires dans un seul sac

N'oubliez pas de prendre un 2ème sac de course dans lequel vous puissiez mettre vos affaires de change en cas de mauvais temps ou de nuit en refuge (11ème étape)

Couchage

Bien penser à prendre un duvet ou drap sac

La majorité des nuits se passeront dans les gîtes d'étape, les centres de vacances, ainsi que refuges

BULLETIN REPONSE A RENVOYER PAR MAIL OU PAR COURRIER AVANT LE 31/07

Mail : phicat.delachenal@wanadoo.fr

Adresse : P.Delachenal, Courir et Découvrir, 1551 route du château de la Bâtie 73230 BARBY

NOM :

Prénom :

Tel fixe :

tel portable :

Taille T.SHIRT :

Au départ à St Gingolph

J'arriverai à St Gingolph le samedi 14/08 avant 19h, si possible

oui

non

Pour info les fourgons partiront de Vienne (38) le samedi 14/08 à 14h, possibilité de vous emmener au départ

J'arriverai à St Gingolph le dimanche 15/08 avant 10h

oui

non

J'arriverai en voiture

oui

non

ou par un autre moyen à ma convenance : lequel

A l'arrivée à Nice le samedi 28 août :

Je reste avec l'organisation et je couche à l'AJ de Menton

oui

non

Je rentre par mes propres moyens et je quitte l'organisation le 28/08

oui

non