

Stage de reconnaissance du Grand Trail de Serre-Ponçon

Trails
in
France

LE GRAND TRAIL
Serre-Ponçon

Une question ?

contact@trailsinfrance.com

07.56.98.65.70



Séjour de reconnaissance du Grand Trail de Serre-Ponçon

Offrez vous la reconnaissance du **Grand Trail de Serre-Ponçon** avec **Trails in France**. Pas moins de 170 km et 10.000 mètres de dénivelé.

Au départ d'Embrun, en passant par la **vallée de l'Ubaye** et à l'assaut du **massif des Écrins**, réalisez le tour du Lac de Serre-Ponçon. Un itinéraire pensé et reconnu par un ultra-trailleur de renom, Monsieur **François D'Haene**.

Que vous souhaitiez réaliser la **reconnaissance du parcours** ou réaliser un dernier gros bloc de volume en vue d'une échéance proche, notre **accompagnateur en montagne spécialiste du trail** vous conseillera au mieux afin de remplir votre objectif. Au programme, travail des technique de course. Montées, descentes, course avec bâtons seront abordés. Le Grand Trail de Serre-Ponçon se court **en équipe**, raison de plus pour venir s'entraîner avec son binôme ou son trinôme et Trails in France.



Informations générales

Durée : 4 jours / 3 nuits
2 jours / 1 nuit

Rendez-vous : 8h30 à la Gare d'Embrun

Fin du stage : 18h à la Gare d'Embrun

Hébergements : Hôtel et Gîte

Intensité : 3/4 Soutenu | 4/4 Extrême

Technicité : 3/4 | Globalement technique

Tarif : 4 jours/ 3 nuits | 570 €
2 jours/ 1 nuit | 255 €



Niveau du stage et pré-requis

Intensité 3/4 : Soutenu (Parties Sud et Nord)

Intensité 4/4 : Extrême (Tour Intégral)

Technicité 3/4 : Globalement technique

Sur le stage Entre 30 à 50 km par jour. Entre 1.500 à 3.000 D+ par jour. Vous serez capables d'enchaîner les sorties de 10h en montagne.

Niveau technique : Vous courrez en montagne dans des chemins techniques et hors sentiers. Vous rencontrerez des passages techniques (pierriers, névés, pentes raides) et aériens.



Pré-requis

Entraînement assidu avec des sorties longues régulières de 2h/2h30

Expérience trail long 40/60 km

Physique : Vous courez très régulièrement et vous pratiquez des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...)

Lors du stage vous serez en excellente forme physique.

Technique : Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.



Équipement

Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées / typées trail
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

Pour le séjour

- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette
- > Des chaussures de rechange
- > Une tenue pour le soir
- > Un couteau de poche
- > Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale

Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !



Programme jour par jour

J1-J2 Partie Sud

J1 Embrun - Le Lauzet-Ubaye

Accueil à 8h30 à la Gare d'Embrun

9h - 19h : Sortie rando - course à la journée (43 km - 2.500 D+)

19h30 : Installation à Le Lauzet-Ubaye

J2 Le Lauzet-Ubaye - Espinasse

8h - 18h : Sortie Rando - Course à la journée (35 km - 1.900 D+)

18h30 : Installation à Espinasse

Le soir : conférence débat autour de l'entraînement en trail et analyse du parcours

J3-J4 Partie Nord

J3 Espinasse - Ancelle

8h - 18h : Sortie Rando - Course à la journée (41,5 km - 2.800 D+)

18h30 : Installation à la station d'Ancelle

J4 Ancelle - Embrun

8h - 18h : Sortie Rando - Course à la journée (45 km - 2.500 D+)

18h : Fin du stage à la Gare d'Embrun



Informations pratiques

Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- la pension complète du premier jour soir au dernier jour midi

Le tarif ne comprend pas

- le repas du vendredi midi
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: HISCOX SA

38, Avenue de l'Opéra 75002 PARIS - FRANCE, contrat numéro HA RCP0334768

Une question ?

contact@trailsinfrance.com

07.56.98.65.70

