

## Oisans Trail Tour

### Caractéristiques :

- Départ à 00h01
- 86,8 km et 4860 m+
- 4 Ravitaillements accessibles en voiture

### Matériel Obligatoire :

- 1,5 L d'eau => 3 flasques de 500 mL
- Réserve alimentaire => 1 ou 2 barres
- Gobelet => Version plastique souple pliable
- Couverture de Survie => Classique, de chez Rexor
- Sifflet => Accroché au Sac Scott TR10 d'origine
- Veste imperméable => Scott
- Téléphone portable => Chinoiserie de 30gr (trouvable sur Aliexpress)
- Lampe Frontale => Go'Lum avec 1 batterie de rechange
- Masque => LOL MDR

### **Départ à l'Alpes d'Huez 00h01**

Parcours : 0 km /\ 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : Rien

Partir avec : 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » + 1 Naak Moca + 1 Naak salée

A parcourir : 19,2 km /\ 870 m+

### **/\ Ravitaillement n°1 – Haut de Vaujany /\**

**Passage à 1h46 après 1h45 de course**

Parcours : 19,2 km /\ 870 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1/2 verre de Saint Yorre + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : 3 flasques chargées de « Alkal'Effort » + 2 Naak Moca + 1 Naak salée

A parcourir : 25,8 km /\ 1420 m+

### **/\ Ravitaillement n°2 – Besse en Oisans /\**

**Passage à 4h46 après 4h45 de course**

Parcours : 45 km /\ 2290 m+

Déposer : Éventuel surplus (manchettes, bandeau, gants fin) et papiers

Consommer : 1 Shaker de Whey + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : 3 flasques chargées de « Alkal'Effort » + 1 Naak Moca + 1 Naak salée

A parcourir : 21 km /\ 1060 m+

### **/\ Ravitaillement n°3 – Besse en Oisans /\**

**Passage à 7h16 après 7h15 de course**

Parcours : 66 km /\ 3350 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1 coca + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : MP3 + Lunettes Soleil + 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » +

2 Naak salée

A parcourir : 11 km /\ 800 m+

**/!\ Ravitaillement n°4 - Auris en Oisans /!\**

**Passage à 8h31 après 8h30 de course**

Parcoursu : 77 km /\ 4150 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1 coca + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : 1 flasque chargées de « Alkal'Effort » + 2 Gels

A parcourir : 9,8 km /\ 710 m+

### Annexe

Consommation prévue				
	Glucides	Protéines	Lipides	kcal
<b>Par la boisson</b>	351	128	3	2015
<b>Par la nourriture solide</b>	292	54	63	1690
<b>Total</b>	643	182	66	<b>3705</b>