

Grand Trail du Lac

Caractéristiques :

- Départ à 5h
- 71,8 km et 3560 m+
- 5 Ravitaillements accessibles en voiture

Matériel Obligatoire :

- 1 L d'eau => 2 flasques de 500 mL
- Réserve alimentaire => 1 ou 2 barres
- Couverture de Survie => Classique, de chez Rexor
- Sifflet => Accroché au Sac Scott TR10 d'origine
- Veste imperméable => Scott
- Lampe Frontale => Go'Lum avec 1 batterie de rechange
- Masque => LOL MDR

Départ au Bourget du Lac 5h

Parcours : 0 km /\ 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : 1/2 Baouw + 200mL de Saint Yorre + 1x Caféine

Partir avec : 2 flasques chargées (30gr malto citron + 100mL de Saint Yorre) + 2 Baouw

A parcourir : 21,5 km /\ 890 m+

/\ Ravitaillement n°1 - Belvédère de la Chambotte /\ Passage à 6h50 après 1h50 de course

Parcours : 21,5 km /\ 890 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 2 NuPower

Partir avec : 2 flasques chargées (30gr malto citron + 200mL de Saint Yorre) + 1 purée Endur'Activ

A parcourir : 14,5 km /\ 520 m+

/\ Ravitaillement n°2 - Portout /\ Passage à 8h20 après 3h20 de course

Parcours : 36 km /\ 1410 m+

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

Consommer : 2 NuPower + 1x Caféine

Partir avec : 2 flasques chargées (30gr malto citron + 200mL de Saint Yorre) + 1 purée Endur'Activ

A parcourir : 14 km /\ 850 m+

/\ Ravitaillement n°3 - Ontex /\ Passage à 9h50 après 4h50 de course

Parcours : 50 km /\ 2260 m+

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

Consommer : x

Partir avec : 1 flasque chargée (30gr malto citron + 200mL de Saint Yorre) + 1 Baouw

A parcourir : 8,2 km /\ 590 m+

/\ Ravitaillement n°4 - Col du Chat /

Passage à 10h30 après 5h30 de course

Parcours : 58,2 km /\ 2850 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1 coca + 2 NuPower + 1x Caféine

Partir avec : 1 flasque chargée (30gr malto citron + 200mL de Saint Yorre) + 1 purée Endur'Activ et bâtons

A parcourir : 4,9 km /\ 670 m+

/\ Ravitaillement n°5 - Relais du Chat /

Passage à 11h20 après 6h20 de course

Parcours : 63,1 km /\ 3520 m+

Déposer : Papiers et bâtons

Consommer : x

Partir avec : 1 flasque chargée (30gr malto citron + 200mL de Saint Yorre)

A parcourir : 8,7 km /\ 40 m+