

# EDF Val Cenis Tour

## Caractéristiques :

- Départ à 3h
- 80,6 km et 4600 m+
- 3 Ravitaillements accessibles en voiture, 7 au total

## Matériel Obligatoire :

- 1 L d'eau => 2 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
- 1 paire de gants => Fin Brubeck
- 1 Buff => La Chaussette de France
- Téléphone portable => Chinoiserie de 30gr (trouvable sur Aliexpress)
- Lampe Frontale => Go'Lum
- Masque => LOL MDR

## **Départ à Lanslebourg 3h00**

Parcours : 0 km /\ 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : Rien

Partir avec : 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » à 50 % + 2 Naak Moca + 2 Naak salée

A parcourir : 10 km /\ 970 m+

## **/\ Ravitaillement n°1 - Sommet 1ère bosse /\ Passage à 4h15 après 1h15 de course**

Parcours : 10 km /\ 970 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 16 km /\ 745 m+

## **/\ Ravitaillement n°2 - Proximité lac du Mont-Cenis /\ Passage à 6h après 3h de course**

Parcours : 26 km /\ 1715 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 flasques d'eau

A parcourir : 10 km /\ 635 m+

## **/\ Ravitaillement n°3 - Barrage du Mont-Cenis /\ Assistance Passage à 7h15 après 4h15 de course**

Parcours : 36 km /\ 2350 m+

Déposer : Papiers + éventuel surplus : manchettes, bandeau, gants

Consommer : 1 Shaker Whey + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : Lunettes soleil + 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » + à 50 %  
1 Naak Moca + 1 Naak salée

A parcourir : 9 km /\ 710 m+

**/>\ Ravitaillement n°4 - Sous le glacier de l'Arcelle /\**  
**Passage à 8h30 après 5h30 de course**

Parcoursu : 45 km /\ 3060 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 10 km /\ 210 m+

**/>\ Ravitaillement n°5 - Bessans /\**  
**Assistance**  
**Passage à 9h15 après 6h15 de course**

Parcoursu : 55 km /\ 3270 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1 coca + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » à 50 % + 1 Naak salée + 1 Naak Banane

A parcourir : 12 km /\ 620 m+

**/>\ Ravitaillement n°6 - Lanslevillard /\**  
**Assistance**  
**Passage à 10h30 après 7h30 de course**

Parcoursu : 67 km /\ 3890 m+

Déposer : Papiers

Consommer : 1 coca + 2 NuMag + 2 NuPower

Partir avec : 2 flasques chargées de « Alkal'Effort » à 50 % + 3 purées / gels  
(portion de 20gr glucides ultra rapides)

A parcourir : 7 km /\ 670 m+

**/>\ Ravitaillement n°7 - Sommet dernière bosse /\**  
**Passage à 11h30 après 8h30 de course**

Parcoursu : 74 km /\ 4560 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

A parcourir : 6 km /\ 40 m+

**Arrivée en 9h**

**Annexe**

	<b>Glucides</b>	<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>	<b>kCaL</b>
<b>Boisson</b>	190	80	1	932
<b>Alimentation</b>	320	79	57	1881
<b>Total</b>	510	159	58	2813