

MP Ultimate / Aiguilles rouges (juin 2009)

Trail dans les Aiguilles rouges
sur la Trace des Dinosaurés

Pour ceux qui aiment la montagne à grande vitesse, nous vous proposons pour cette première édition du Montagne Pub Ultimate un trail dans le parc naturel des Aiguilles Rouges. Des paysages sublimes et variés (glaciers, pierriers, lacs de montagne) à parcourir à petite foulée, avec alternance de marche et de course à pied.

Première édition MP Ultimate Trail dans les Aiguilles rouges sur la Trace des Dinosaurés du vendredi 19 au dimanche 21 juin 2009

Pour ceux qui aiment la montagne à grande vitesse, nous vous proposons pour cette première édition du Montagne Pub Ultimate un trail dans le parc naturel des Aiguilles Rouges. Des paysages sublimes et variés (glaciers, pierriers, lacs de montagne) à parcourir à petite foulée, avec alternance de marche et de course à pied.

Plus qu'un week-end, MP Ultimate est aussi une préparation de deux mois dans la verdure parisienne et aux alentours (forêt de Meudon, 25 bosses de Fontainebleau...) qui nous permettra d'affûter le groupe pour un parcours aérien.

Nous partirons à 12, les séances de préparation ayant permis de mieux connaître le niveau de chacun pour une meilleure organisation de la course le jour J...

Le déroulement du week end sera le suivant:

Vendredi 19 juin au soir :
Embarquement train de nuit. Départ 23h00 Gare d'Austerlitz.

Samedi 20 juin :
Arrivée à St-Gervais puis Buet en train.
Départ du parcours depuis Buet : sentier tranquille parfait pour se mettre en jambes
Petite pause déjeuner au Refuge de Loriaz puis montée vers le Col de la Terrasse – 2650m
… passage en pierrier technique, toujours plus facile en montée…
Arrivée en fin de journée au refuge du Vieil Emosson – 2181m

Total jour 1 : 19,5 km et 1313 m de D+.

Dimanche 21 juin :
Départ du Refuge Vieil Emosson au petit jour
…. Passage par un site de traces de dinosaure
Arrivée au Cheval Blanc (2645m) en milieu de matinée
… montée exposée en pierrier, avec passages équipés sur le final
… vue splendide à 360°
Arrivée vers midi au Mont-Buet – 3096m.
… Très exposé avec passage en via ferrata, grosse sensation de vide entre le glacier de Très les Eaux et la vallée de Diosaz.
… vue splendide pour un déjeuner face à la chaîne du Mont-Blanc / Vallées Diosaz et Sixt.
Redescente vers le Refuge Pierre à Bérard (1925m) puis vers Buet. douche et dîner au Buet puis retour en train vers St-Gervais.
Train de nuit à 20h50 pour arriver à Paris Austerlitz lundi 22 juin à 6h17.

Total jour 2 : 16,4 km et 1100m de D+

Encadrement : Stéphane Couleaud, spécialiste Ultra-trail

Participants : 12 personnes Engagé

Niveau : Très bonne condition physique requise avec participation aux séances d'àffàtage

Programme d'entraînement :

1 séance longue le we en forêt et une à deux séances hebdo dans Paris :

- Sorties longues (Fontainebleau ou Meudon) : 13/04, 17/05, 31/05, 7/06 et 14/06

- Sorties hebdo : RV tous les mardis et/ou mercredis à 20h devant le lac inférieur (au niveau du ponton des barques) du Bois de Boulogne. Nous enverrons un mail de rappel chaque semaine pour motiver les troupes...

Condition physique :

Le parcours restera très accessible pour cette première édition Ultimate, la nature du week-end nécessite toutefois une très bonne condition physique, puisque nous allons parcourir une quarantaine de kilomètres "alpins" au pas de course et plus de 2000 mètres de dénivelé positif en un peu plus de 24h.

N'hésitez pas à nous contacter par mail si vous avez des questions. Les GO sont Amandine et Catherine , et Stéphane sera notre guide et "conseiller sportif".

GO :

Catherine Leroy

Amandine Dubessay