

RANDO-COURSES EN MONTAGNE

Faites-vous plaisir, en courant à votre rythme et sans esprit de compétition, 3/4 jours ou +, d'étape en étape, encadré par un Accompagnateur en Moyenne Montagne et trailer chevronné, et découvrez des paysages grandioses, parmi les plus belles montagnes françaises et du monde.

Rappel

Nos rando-courses en montagne ne sont pas des randonnées pédestres "classiques", et certaines d'entre elles (à caractère très sportif) nécessitent de la part des participants un niveau physique avec une pratique régulière de la course à pied ou du trail. **Plusieurs niveaux de difficultés vous sont proposés.**

N'hésitez pas à nous consulter pour vous aider (ou vous conforter) dans le choix de la rando-course la mieux adaptée à vos capacités physiques du moment, et à l'objectif recherché.

Principe de nos rando-courses en montagne

Toutes nos rando-courses en montagne sont organisées pour des petits groupes, le nombre étant arrêté selon la difficulté du parcours, et de la logistique nécessaire.

Nous nous réservons le droit de modifier ou supprimer tout ou partie de l'itinéraire, dans l'intérêt et la sécurité des participants.

Etant donné la nature des circuits proposés, nous vous rappelons qu'une annulation ou modification à partir du départ (retard-abandon momentané ou définitif, prestation non utilisée...), qu'une exclusion momentanée sur une étape ou partie d'étape, ou définitive, pouvant être décidée par votre accompagnateur (équipement/niveau insuffisant...), que le non respect des consignes de sécurité, ne sont pas contestables et ne donneront droit à aucun remboursement ou remise, ni aux frais occasionnés. En cas d'abandon de votre part ou d'exclusion, les frais de transfert occasionnés seront à votre charge.

Vue sur le Plateau d'Emparis et la Meije



Panorama sur la Plaine de l'Oisans



Trail en Oisans-Écrins en 4 jours de rando-course / Été 2019 [110 km / 6 000 m D+]

Du 25 au 28 juillet (3 nuits en pension complète)

Venez courir avec nous sur les plus beaux sentiers de l'Oisans !! Courez dans "la Laponie" de l'Oisans, sur le plateau du Taillefer...
3 massifs à découvrir en courant : **Taillefer**,

Ecrins et Grandes Rousses avec de nombreux passages sur le GR du tour de l'Oisans.
Le circuit que nous vous proposons est accessible à des personnes ayant une pratique

régulière de la course à pied, pouvant enchaîner sur 4 jours, une moyenne de 30 km et 2 000 m de dénivelé + par jour.
Groupe de 10 personnes maximum.



- Jour 1** : accueil à **BOURG D'OISANS** à 9h et départ de la première étape
BOURG D'OISANS / VILLARD REYMOND 28 km / dénivelé + : 1900 m - durée estimée : 7 heures - RDV à 9h à Bourg d'Oisans
- Jour 2** : **VILLARD REYMOND / MIZOEN 35 km** / dénivelé + : 1850 m - durée estimée : 8 heures
- Jour 3** : **MIZOEN / BESSE EN OISANS 25 km** / dénivelé + : 1550 m - durée estimée : 6 heures
- Jour 4** : **BESSE EN OISANS / BOURG D'OISANS 22 km** / dénivelé + : 600 m - durée estimée : 4 heures

Prix par personne : 495 € (base 6 participants minimum)

Pour tout groupe déjà constitué de 6 personnes minimum, nous pouvons réaliser ce circuit à d'autres dates : nous consulter

Les prix s'entendent par personne et comprennent :

- notre encadrement, avec un Accompagnateur en Montagne (diplômé d'État)
- la pension complète (en gîte, refuge et hôtel) piques-niques fournis à midi les jours J2 / J3 / J4
- la logistique des bagages d'étape en étape



**Coureurs
sans frontière**

2 rue de la Poudrière 25370 Les Longevilles Mont d'Or - Tél. (33) 03 81 49 95 38 - contact@coureurssansfrontiere.fr
www.coureurssansfrontiere.fr