

# Week-end choc en Beaufortain





Durée	Difficulté – Niveau	Tarif
<b>2 jours</b> du samedi 21 juillet matin au dimanche 22 juillet en fin d'après-midi.	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Etre capable de courir 2 jours de suite en rando-course.</b></li><li>- Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 fois par semaine pendant au moins 1h15mn.</li><li>- Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne</li><li>- Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure.</li></ul>	<b>80 euro</b> pour l'encadrement.  <b>60 euro</b> environ pour la nuitée en ½ pension en refuge et pour les deux pique-niques du samedi et dimanche midi)
<b>6 participants max</b>		

**Descriptif :**

Sortie sur deux jours au cœur du massif du Beaufortain avec une nuitée au refuge communal de la Balme. Nous évoluerons entre 1500 et 2756 mètres si la météo nous le permet. Sur un rythme de rando-course, cette boucle s'adresse à des personnes en bonne condition physique capable de fournir un effort sur une durée de 6-7 heures par jour. L'objectif est de sa faire **plaisir** tout en se perfectionnant techniquement et en approfondissant ses connaissances sur l'entraînement en Trail.

**Jour 1 :** Rendez-vous au refuge du Plan de la Lai à 9h00 d'où nous partirons pour une étape proche de 30 km environ et un dénivelé positif de 1850 m environ. Lors de cette première journée, nous contournerons la Pierra Menta par le sud pour rejoindre le refuge communal de la Balme où nous passerons la nuit.

**Jour 2 :** Cette deuxième journée, proche également des 30 km et 1800 de D+, s'amorcera par la montée au Col du Grand Fond (2671m) puis nous rejoindrons le refuge de la Croix du Bonhomme d'où, si le temps le permet, nous rejoindrons en aller-retour la Tête Nord des Fours (2756m). Il sera temps de redescendre par la Crête des Gittes jusqu'au refuge du Plan de la Lai où nous nous séparerons.



### **Informations pratiques :**

- Moyen d'accès : - Voiture d'Albertville via Beaufort par la D925 (45 min)  
de Bourg Saint Maurice D925 (30 min)
- Train : Gare d'Albertville

### **Matériel :**

-Sur soi : vêtements de course à pied adaptés à la montagne ainsi qu'une paire de chaussures de trail en bon état mais déjà portées !

-Un sac à dos contenant :

- Pour la journée :

Une veste imperméable, un haut à manches longues chaud type polaire, une casquette ou bandeau, un bonnet ou Buff, des gants fins, un collant long ou surpantalon si short porté pour courir, un change pour le 2<sup>ème</sup> jour. Lunettes de soleil.

Une trousse à pharmacie individuelle comprenant une crème anti frottements, crème solaire, pansements double peaux, bande élastique type Strapping, paracétamol, anti-diarrhéique, antiseptique, médicaments personnels, une couverture de survie, sifflet.

Des barres de céréales et de la boisson énergétique, 1,5 litre d'eau minimum, un sac plastique pour les déchets

- Pour le refuge :

Une lampe frontale, un drap de soie, une serviette de toilette, nécessaire de toilette, piles de rechanges pour la frontale

Une paire de lacets de rechanges, papier toilette,

-Matériel complémentaire conseillé : boules Quies, appareil photo, bâtons conseillés.