

## CONCEPT

**De qui ? Pourquoi ?** Des « p'tits Suisses » qui ont, en 2015 et 2017, eu plaisir à participer à la « Traversée des volcans d'Auvergne » et à la « Traversée du Vercors » et qui désirent offrir à leurs amis français de Barbentane et région, quelques jours dans leur pays qu'ils adorent, en échange. Anne Carron-Bender et Pascal Panchaud lancent l'organisation. D'autres Suisses se joindront à eux pour la concrétisation du projet.

**Pour qui ?** pour les membres coureurs du club de Barbentane et les coureurs de Saillon (+ ceux d'ailleurs ayant déjà participé au relais Saillon-Barbentane des années précédentes).

Pour les accompagnants ne courant pas mais désirant marcher :

- ✓ Chaque jour, un coureur suisse est responsable d'accompagner ces personnes et de leur offrir un itinéraire de marche (soit depuis le gîte du soir et retour à la rencontre des coureurs, soit un autre itinéraire).

**Quoi, où ?** 4 jours de « trail » dans les Alpes appelé « Trail des Barrages » car le point de départ est le barrage d'Emosson, le point d'arrivée est le barrage de Mauvoisin et entre deux, on découvrira le barrage des Toules.

Des étapes assez longues mais... chaque jour, chaque coureur peut choisir son alternative :

- ✓ Parcours entier
- ✓ 1<sup>ère</sup> partie du parcours
- ✓ 2<sup>ème</sup> partie du parcours.

Grâce au bus (+ un véhicule privé si le bus est trop petit), le coureur peut être transporté sur la partie où il ne court pas.

**Comment ?** les affaires personnelles de chacun sont transportées quotidiennement dans le bus et acheminées au point de logement du soir. Pas d'esprit de compétition, tous les niveaux course seront « mélangés » et les niveaux marche aussi.

## DATES DU TRAIL DES BARRAGES

- ✓ Lundi 15 juillet jour d'arrivée des Français
- ✓ Du mardi 16 au vendredi 19 juillet 2019, 4 jours de « trail »
- ✓ Samedi 20 juillet jour de départ des Français (pour ceux qui rentrent tout de suite)
- ✓ Pour les P'tits Suisses désirant participer juste à 1-2 étapes, c'est possible. A eux de s'organiser en conséquence, au niveau du transport, pour rejoindre les parcours.

## ETAPES

1 <sup>ère</sup> étape 16 juillet 2019	Barrage d'Emosson à Champex Lac	25kms – 1500 D+
✓ Variante	Col de la Forclaz à Champex Lac	13kms – 950 D+
2 <sup>ème</sup> étape 17 juillet 2019	Champex Lac – Col du Gd-St-Bernard	29kms – 1800 D+
✓ Variante	La Fouly – Col du Gd-St-Bernard	12kms – 1200 D+
3 <sup>ème</sup> étape 18 juillet 2019	Col du Gd-St-Bernard – cabane Brunet	29kms – 1600 D+
✓ Variante	Bourg-St-Pierre – Cabane Brunet	19kms – 1400 D+
4 <sup>ème</sup> étape 19 juillet 2019	Cabane Brunet – Barrage de Mauvoisin	14kms – 1100 D+
TOTAL	93kms pour 6'000 D+ / Variante 58kms – 4'700 D+	

## LOGEMENT AVANT ET APRES LE TRAIL

Soit du lundi 15 au mardi 16 juillet 2019 + du vendredi 19 au samedi 20 juillet 2019 :

Il ne sera peut-être pas possible de loger tous les coureurs/accompagnants chez des privés, selon le nombre d'inscrits. Il est donc important de proposer un logement.

- ✓ Logement possible à la Cigalle à Saxon situé à quelques kms de Saillon et de Fully, lieux de logement des Suisses.  
Sfr 30.- par nuit, en dortoir, sans repas  
Sfr 70.- par nuit, en chambre double, sans repas  
Sfr 9.- pour le petit déjeuner.
- ✓ Les repas du soir du lundi 15 juillet et du vendredi 19 juillet 2019 sont assurés par les Suisses.

Pour les personnes désirant venir avant le lundi 15 ou rester après le samedi 20 juillet, Justin Carron est à votre disposition pour répondre à vos questions.

## GITES ET REPAS DURANT LE TRAIL

- . Logement en demi-pension (repas du soir et petit déjeuner).
- . PIQUE-NIQUE : Que chacun prévoie son pique-nique du mardi 16 juillet. Pour les autres pique-nique, ou les commander dans les lieux de logement, ou les prévoir chacun personnellement.
- . Chacun est responsable du paiement de ses prestations, à chaque gîte.
- . Argent CASH en francs suisses uniquement.

A Champex-Lac (1 <sup>ère</sup> idée)	GITE BON ABRI (du mardi au mercredi 16-17 juillet)
✓ Grand dortoir	Sfr 69.-
✓ Petit dortoir	Sfr 79.-
✓ Chambre double	Sfr 89.-
✓ Pique-nique (facultatif)	Sfr 13.-

A Champex-Lac (2 <sup>ème</sup> idée)	ou... RELAIS D'ARPETTE (du mardi au mercredi 16-17 juillet)
✓ Dortoir 4-8 personnes	Sfr 67.-
✓ Dortoir 3-4 personnes	Sfr 70.-
✓ Chambre double	Sfr 89.-
✓ Pique-nique (facultatif)	Sfr 12.-

Col du Grand-Saint-Bernard	HOSPICE DU GD-SAINT-BERNARD (du mercredi au jeudi 17-18 juillet)
✓ Dortoir entre 8 et 17 personnes	Sfr 50.-
✓ Chambre de 4 personnes	Sfr 65.-
✓ Chambre double	Sfr 95.- (mais logement à l'auberge d'en face)
✓ Pique-nique (facultatif)	?

Brunet	CABANE DE MONTAGNE BRUNET (du jeudi au vendredi 18-19 juillet)
✓ Dortoir	Sfr 75.-
✓ Pique-nique (facultatif)	?

## VEHICULES

Au total, environ 400kms de transport dont les frais sont à répartir entre le nombre de participants.

1 bus 9 places (ou autre) + 1 véhicule privé (à voir) sont prévus par les Suisses.

- ✓ Total approximatif du coût de ces 2 véhicules Sfr 850.- à diviser par le nombre total de participants.
- ✓ En cas de nombre élevé de participants, on adaptera les véhicules aux besoins.
- ✓ La montée au barrage d'Emosson, le premier jour, sera assurée des privés, de l'entourage des p'tits Suisses.