



I-RUN MINORQUE AVEC GORE-TEX

Cami de Cavalls

PROGRAMME

BARCELONE

MINORQUE

PALMA

Cami de Cavalls

EN 4 ÉTAPES

OÙ ?

Île de Minorque - Espagne

QUAND ?

Du 24 au 29 septembre 2019

POUR QUI ?

4 chanceux choisis par notre jury

YOANN STUCK

36 ANS, LYON

Cela fait 9 ans que je cours, depuis que j'ai repris ma vie en main. Je suis un coureur tous terrains et toutes distances. j'affectionne les distances entre 50 et 80 km, comme la 6000D ou l'Écotrail de Paris.



SYLVAIN CUSSOT

37 ANS, GARD

Déjà 30 ans de course à mon actif ! J'ai découvert le trail en 2012 et cours depuis 2013 pour le team Asics. En plus du trail, je travaille pour I-Run.fr depuis 2014 au service marketing/communication.

Avec qui ?

GUILLAUME PERETTI

33 ANS, CORSE

Je fais du trail en compétition depuis l'âge de 15 ans et suis un passionné de sports d'endurance. En 2014, j'ai réalisé mon rêve en établissant le record du GR®20 en 32 heures. depuis, je partage mon expérience du GR®20 à d'autres coureurs et continue de m'aligner sur des compétitions avec l'envie de performer.



Accompagnateur



VINCENT VIET
35 ANS, HAUTE-SAVOIE

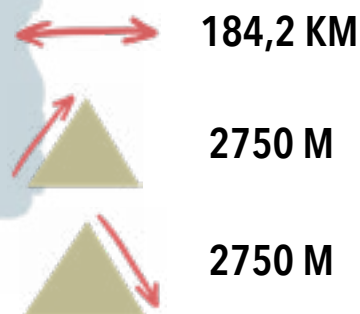
Diplômé d'un master d'entraînement et de préparation physique, Vincent sera en charge de l'encadrement sur cet événement.

Au delà de ce rôle de coach / GO (gentil organisateur), Vincent est également un athlète affûté. Il a notamment terminé 2ème de la Maxi-Race 2019 et 2ème de la GORE-TEX Transalpine Run avec Guillaume Peretti en 2018.



Cami de Cavalls

LE PARCOURS



Programme

ARRIVÉE | 24 / 09 / 2019

ÉTAPE 1 | 25 / 09 43,56 KM

MAO
SES SALINES DE FORNELLS 739 M

ÉTAPE 2 | 26 / 09 53,09 KM

SES SALINES DE FORNELLS
CIUTADELLA 1065 M

ÉTAPE 3 | 27 / 09 41,98 KM

CIUTADELLA
SANT TOMÀS 425 M

ÉTAPE 4 | 28 / 09 46,41 KM

SANT TOMÀS
MAÓ 451 M

RETOUR | 29 / 09



Matériel nécessaire

VÊTEMENTS SUR SOI

1 casquette
 1 t-shirt technique
 1 short
 1 paire de chaussettes (habituelles)
 1 paire de chaussures type trail résistantes à tous les terrains
 Chaussettes et/ou manchon de compression, buff, ...
I-Run et GORE-TEX fourniront une veste, un short, un t-shirt, une paire de chaussettes et une paire de chaussettes.

VÊTEMENTS DANS LE SAC

1 t-shirt manche longue chaud technique
 1 veste imperméable, respirante et légère avec capuche
 1 bonnet
 1 paire de gants techniques et légers
 1 caleçon long technique
 Affaires de ville pour le voyage et le soir
 Trousse de toilettes
 Doudoune si bivouac un soir
Pensez à maintenir les affaires de rechange dans un sac plastique à l'abri de l'humidité.

ÉQUIPEMENT

1 sac à dos de 5 à 15 litres de contenance (gardez un peu de place pour les vivres de courses en plus)
 1 réserve d'eau d'1.5 litre minimum
 1 lampe frontale
 1 paire de lunettes de soleil
 1 couteau (type opinel)
 Pharmacie personnelle (pansements, bande type élastoplaste, double peau, pommade anti-inflammatoire, crème solaire, médicaments personnel si besoin)

Conditions requises

S'engager sur le Cami de Cavalls n'est pas anodin, bien entendu vous avez l'habitude des terrains escarpés et vous vous entraînez régulièrement.

Voici les conditions requises pour participer :

- Etre disponible du 24 au 29 septembre 2019 inclus.
- Avoir une bonne expérience sur des terrains techniques.
- Tenir une vitesse ascensionnelle de 600m / heure minimum.
- Avoir terminé au moins 1 trail de 50 km (ou plus) + 2 autres trails (toutes distances) ces trois dernières années.
- Avoir une licence FFA ou certificat médical de non contre-indication à la course à pied.
- Fournir les résultats de vos courses sur les 12 derniers mois.

Assurances

L'inscription à ce séjour implique que vous souscriviez une assurance Multirisque Voyage couvrant le risque d'annulation, rapatriement, interruption, pertes de bagages, frais de secours en montagne, maladies...

Si vous êtes licenciés FFME, FFRP, ou CAF, renseignez-vous auprès de votre club pour les garanties couvertes par la licence.



UNE EXPÉRIENCE PROPOSÉE PAR



PLUS D'INFOS SUR WWW.I-RUN.FR

