

I-RUN PYRÉNÉES

AVEC GORE-TEX

PROGRAMME 2020



LES PYRÉNÉES

EN 4 ÉTAPES - INSPIRÉ DU GRP

QUOI ?

Un jeu-concours pour remporter une expérience trail unique et sauvage à quelques pas de sa porte

OÙ ?

Vieille-Aure, Hautes-Pyrénées

QUAND ?

Du 20 au 25 septembre 2020

POUR QUI ?

4 chanceux choisis par notre jury

LE PARCOURS ?

160 KM et 10.300M D+ sur les traces du Grand Raid des Pyrénées

AVEC QUI ?

2 athlètes et un accompagnateur spécialistes du trail

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.



SYLVAINÉ 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.

PROGRAMME

ARRIVÉE | 20 / 09

ÉTAPE 1 | 21 / 09
Vieille Aure - La Mongie

^ 2316 M 30 KM

ÉTAPE 2 | 22 / 09
La Mongie - Pierrefitte

^ 2155 M 43 KM

ÉTAPE 3 | 23 / 09
Pierrefitte - Luz St Sauveur

^ 3081 M 39 KM

ÉTAPE 4 | 24 / 09
Luz St Sauveur - Vieille Aure

^ 2748 M 45 KM

RETOUR | 25 / 09

ACCOMPAGNATEUR



NICOLAS SISSON

40 ANS, CORSE

Passionné et accompagnateur en Montagne depuis 2004, j'ai commencé la pratique du trail en compétition en 2002. Je me suis peu à peu spécialisé dans les séjours sportifs (trail ou VTT) en Corse, et j'ai participé comme pacer à plusieurs tentatives de record du GR20 dont celle de Guillaume Peretti ou de François d'Haene.

MATÉRIEL



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 tenue et une paire de chaussures.

VÊTEMENTS DANS LE SAC

- 1 t-shirt manche longue chaud technique
- 1 veste Gore-Tex 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 pour bivouac
- 1 sac de couchage pour bivouac

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

Pré-requis

S'engager sur les sentiers du Grand Raid des Pyrénées 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 20 au 25 septembre 2020 inclus
- Avoir une bonne expérience sur des terrains techniques
- Avoir participé à une course de 50km au moins depuis 2018
- Tenir une vitesse ascensionnelle de 600m / heure minimum
- Avoir une licence FFA ou certificat médical de non contre-indication à la course à pied

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

GORE-TEX
BRAND

&

i-run.fr
RUNNING TRAIL FITNESS

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

