



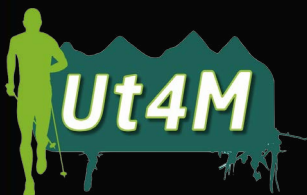
Nouveauté 2017

Courir en Chartreuse est partenaire de l'UT4M pour l'organisation des Recos UT4M

Les Recos UT4M sont des occasions uniques de découvrir les sentiers du Dauphiné, de reconnaître les étapes clés du parcours, et de préparer ainsi au mieux votre UT4M.

Participer aux Reco UT4M organisées par Courir en Chartreuse, c'est :

- Pratiquer votre sport favori avec des professionnels de l'entraînement trail et de la montagne
- Participer à un moment sportif et convivial partagé entre coureurs
- Bénéficier de conseils pour vos entraînements, stratégies de course, techniques de base (foulée, bâtons,...)
- Parcourir les étapes clés du parcours et analyser ensemble le profil de course
- Progresser dans votre pratique grâce à l'expertise de professionnels
- Rencontrer les organisateurs et bénévoles de la course, mais aussi des partenaires et des invités surprises !



Programme des Recos :

Samedi 13 mai 2017 :

CHARTREUSE – 18kms – 1250D+ - Durée : 5/6h

Au départ du Sappey en Chartreuse, nous rejoignons le parcours UT4M dans la superbe prairie des Emeindras. Puis nous rejoignons le Habert de Chamechaude, ravito mythique de l'UT4M ! Pour continuer, direction Chamechaude, le point culminant de la Chartreuse, avec, pourquoi pas, quelques petites surprises en cours de route... Retour au Sappey pour un repas / goûter partagé.

Samedi 10 juin 2017 :

VERCORS – 19kms – 1100D+ - Durée : 5/6h

Depuis la station de Lans en Vercors, direction le 1er sommet du parcours 160Xtrem : le Moucherotte ! Par les Ramées, nous rejoignons ensuite le Pic St Michel puis le col de l'Arc, point de passage magnifique entre le Vercors et la vallée. Retour à Lans pour un repas / goûter partagé.

Samedi 01 juillet 2017 :

BELLEDONNE – 23kms – 1400D+ - Durée 6/7h

Nous nous organisons d'abord au niveau des véhicules, puis partons de l'Arselle, en direction de la Croix de Chamrousse, sommet emblématique des grenoblois!! Ensuite, une incroyable succession de lacs nous amène jusqu'au refuge de La Pra. Dernière étape, le Grand Colon et ses 2400m !! Retour aux voitures pour un repas / goûter partagé.





Samedi 22 juillet 2017 :
OISANS – 25kms – 1800D+ – Durée 7/8h

Au départ de l'Alpe du Grand Serre, nous montons au pas de la Vache puis à la cabane de Brouffier. Nous redescendons vers le lac de Poursollet, autre ravito mythique de l'UT4M ! Nous continuons vers le lac Fourchu où nous nous mettons plein les yeux !! Retour à l'Alpe du Grand Serre pour un repas / goûter partagé.

L'offre Reco UT4M s'adresse à tous : coureurs inscrits (quelle que soit la course : 40, 100, 160, challenge, kmV) et coureurs non-inscrits.

Tarif : - 30€ / personne par Reco

- Tarif spécial pour les coureurs inscrits à l'UT4M : -50% !!, soit 15€ / personne par Reco
- Offre spéciale réservée aux participants des 4 Recos : de -10 à -20% sur un suivi personnalisé de votre choix

Nombre de participants : Pour des questions de sécurité et de qualité de prestation, le nombre de participants est limité à 10 personnes maximum.

Lieu et heure de rendez-vous : définie ultérieurement pour chaque sortie

Matériel nécessaire : chaussures de trail ou course à pied, short / pantalon ¾ / ou pantalon long selon la météo, sac à dos (15/20l), eau (2l), veste coupe-vent, petite polaire selon météo, gants, bonnet, buff, lunettes, petite pharmacie personnelle, barres de course et en cas pour le midi + repas ou goûter partagé au retour

Informations et inscriptions : Cartusiana – 04 38 86 91 31 –
contact@cartusiana.com

