

Bonjour les amis de courir et découvrir

L'année trail 2013 se termine et courir et découvrir n' a proposé que des OFF avec le trail des Rois qui se déroulera le dimanche 12 janvier 2014, puis l'association vous proposera des sorties d'entraînement variées et parfois longues avec toujours ce désir de découvrir et faire découvrir; Nous organiserons aussi quelques défis avec les 14 sommets à plus de 2000m dans le massif des Bauges, cette année à la fin du mois de septembre, en partant du col du frêne, nous sommes arrivés à faire 10 sommets le samedi et le 11<sup>ème</sup> durant la nuit, mais la météo n'étant pas bonne pour le dimanche et la fatigue accumulée ont stoppé la progression, sinon c'était magnifique et la prochaine fois nous tenterons plutôt la traversée en commençant par la dent de Cons (la plus éloignée) pour finir par le trélod, et quitte à marcher et courir sur 2 jours, nous réussirons à franchir nos 14 sommets des Bauges, certains pas faciles à atteindre comme le grand parât et la pointe des Arlicots, mais quelle beauté sauvage et que de paysages différents.

Sinon un petit groupe de traileurs confirmés ont fait la reconnaissance en juillet 2013 du Grand Tour de Tarentaise sur 7 étapes, nous pensons le programmer pour 2014 en off limité à 50 personnes, les dates seront fixées avant la fin du mois d'octobre.

J'ai pu faire en solo l'ULTRA VANOISE, en fait le parcours de l'ultra Vanoise enchaîne le parcours du TGV + le parcours du TGC et on enlève la portion du col de la Vanoise en aller et retour, on arrive à un total de 115km pour 6500m de D+, un magnifique parcours assez roulant dans le coeur du parc national de la Vanoise qui vous fait passer par 10 refuges, on va proposer aussi ce parcours en off sans doute au mois de septembre 2014, limité à 30 participants

Et puis bien sûr, nous vous proposerons les classiques de la traversée de chartreuse entre Chambéry et Grenoble, Le Tour du massif de la Lauzière, la traversée de Belledonne sur 2 étapes, et aussi le tour de tous les refuges de la Vanoise (à développer)

Voilà les perspectives pour l'année 2014

IL'échéance 2015 pour la VIA ALPINA approche... mais pour l'instant rien n'est encore vraiment décidé, la grosse difficulté étant de réserver 45 refuges pour nos 45 étapes

Si "une bonne âme" veut s'en occuper, qu'elle se fasse connaître

A suivre