Trailer : Vincent Centro, 34 ans, Lyon, originaire du Lot

Groupe : TrailOutdoor69 (David Trebaux, Lyon)

Date : 15 juillet 2017

Départ : Pointe Percée, Aravis nord

Arrivée : Mont Charvin, Aravis sud

Distance : 35km

Dénivelée : 5000m D+

Durée : 1 jour (16h20)

Logistique et soutien :

Adrien Denis, 18 ans, en coéquipier sur la partie nord
Deux ravitos au Passage du Père et au Col des Aravis (parents de Vincent)

Vêtements :

Maillot *RAIDLIGHT Performer Ultralight TrailOutdoor69*
Manches longues *CRAFT Be Active Warm*
Short *GORE Running Air Tights*
Chaussures *SALOMON S-Lab Speedcross*
Chaussettes *ICEBREAKER Merino*
Bandana *MAMMUT*

Accessoires :

Lunettes *OAKLEY Turbine Grey*
Montre GPS *SUUNTO Ambit2 Argent*
Sac *SALOMON S-Lab Advanced Skin*
Frontale *PETZEL Myo*
Deux gourdes 500mL *SALOMON Soft Flask*
Bouteille 500mL
Caméra sport *GOPRO 5*
Téléphone *NOKIA Lumia 735*
Crème solaire *DECATH*
Sangle double buste + mousqueton light *CAMP*
Strap *BEAL*
Mouchoirs étui

Alimentation :

Veille : purée de patates douces, blanc de poulet

Matin : crème maison « Sport Déjeuner 80g » (recette sur www.diet-sport-coach.com)

Course : barres céréales *Nestlé Almonds&Seeds*, barres salées maison « Xtreme Effort Endurance » (recette sur www.diet-sport-coach.com), compote pomme-poire allégée en sucre, ailerons de poulet, boisson isotonique (jus de citron, sirop d'agave, sel)

Après-course : pizza royale, eau gazeuse

La trace :

L'objectif a été de parcourir la ligne de crête pour relier les différents sommets de la chaîne des Aravis du nord au sud sur une journée. Il s'agit d'un parcours d'envergure, taillé pour du light, sans équipement, un terrain d'hors-piste délicat et exposé, souvent scabreux (rochers délités). Le dénivelé y est conséquent. Le projet a nécessité plusieurs repérages au niveau des passages d'escalade. Départ avant l'aube : 5h.

Le fichier gpx est disponible ici.

Liste des points de passage :

Pointe Percée (Aravis nord)
Pointe des Verts
Pointe de Chombas
Mont Charvet
Mont Fleuri
L'Ambrevetta
Tête de Paccaly
Roche Perfia
Tête Pelouse
La Grande Torche
La Roualle
La Grande Torchère
La Grande Balmaz
Pointe des Verres
Les Parossaz
Porte des Aravis
Aiguille de Borderan
Pointe des Aravis
Col des Aravis (jonction Aravis nord-sud)
Pointes de la Blonnière
L'Étale
Pointe de Mandallaz
Tête de l'Aulp
La Goenne
Mont Charvin (Aravis sud)

Trail69
OUTDOOR

salomon
GORE