



FULLY-SORNIOT 23 SEPTEMBRE 2018

Informations

Dimanche 23.09.2018

Départ de Fully à 5h00 ou à 7h00

Barrière horaire :

- à 10h30 à Cabane du Demècre
- à 14h30 à Chiboz d'en bas

PRIX : 60.-

Parcours

42Km 3500m+

Graphique du parcours

Carte du parcours

Ravitaillements :

- Planuit (liquide)
- Cabane de Scex (liquide + solide)
- Cabane de Demècre (liquide + solide)
- Cabane de Fénestral (liquide)
- Cabane de Lui d'août (liquide + solide)
- Chiboz (liquide)
- Planuit (liquide)

Matériel obligatoire

- Réserve d'eau minimum 1 litre
- Réserve alimentaire (style barres énergétiques ou banane)
- Veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps en montagne (selon prévisions météo)
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping
- Téléphone mobile afin de pouvoir contacter les secours et être contacté à tout moment
- Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum

Matériel conseillé

- Pull à manche longue permettant de supporter le froid
- Casquette ou bandana
- Bâtons