



Le 26 Juillet 2008

## **Courrier aux Concurrents du 4ème Ultra-Marathon de la G.T.A.**

**Bonjour,**

Voici les dernières nouvelles de notre ultra marathon de la G.T.A.

Vous êtes pour l'instant 20 coureurs inscrits sur les 14 étapes,

✦ **Deux** équipes SOMFY de 10 coureurs environ, chaque coureur faisant une ou plusieurs étapes.

✦ 4 coureurs individuels participant à la première semaine des Alpes du Nord

✦ 1 coureur individuel participant à la deuxième semaine des Alpes du Sud

Il reste encore des places pour participer.

### Concernant le certificat médical et paiement de la G.T.A...

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, n'oubliez pas de nous faire parvenir votre certificat médical ainsi que le solde de votre inscription avant le 20 août dernier délai.

### Couchage le samedi soir 30 août et départ de la course

Des bungalows vous sont réservés pour la nuit du samedi au dimanche au camping de Saint-Disdille situé au bord du Lac Léman à 2 km du centre, de Thonon, à la sortie de Thonon les Bains en direction d'Evian, tourner à gauche en direction du lac ; Tel : 04 50 71 14 11

### Programme du samedi 30 août:

A partir de 14H vous pouvez prendre à la réception possession de votre bungalow (pour 4 personnes)

Vous avez la possibilité de venir en voiture jusqu' à Vienne pour ensuite monter dans les fourgons qui vous mèneront à Thonon les Bains en passant par Chamonix.

Dans ce cas là, vous laissez votre voiture à Vienne à l'intérieur de l'espace St Germain (ancienne caserne) espace plutôt sécurisé.

18H: retrait des dossards (de façon à pouvoir assister à l'arrivée de l'ultra TMB, et la victoire de Dawa...la remise des dossards est retardée à 18h)

Un pot d'accueil vous sera proposé après la remise des dossards

20h: pendant le repas du soir, briefing sur l'ensemble de la GTA avec Philippe Rossier vainqueur de la G.T.A 2004

Le repas du samedi soir, la nuit et le petit déjeuner du dimanche matin sont pris en charge par l'organisation

### Dimanche 31 août

l'Ultra-Marathon de la G.T.A partira le dimanche 31 août à 7H du port de Thonon les Bains au bord du lac Léman

6h45: Briefing de l'étape du jour

7H: départ de la 1ère étape sera donné par André Bonnaud, président de l'office de tourisme, La première partie sera neutralisée jusqu'à Chavanoz ou se fera le premier ravitaillement, 24km environ après le départ.

Concernant le chronométrage, n'ayant pu obtenir les autorisations préfectorales nécessaires pour officialiser une course, nous bénéficions d'un récépissé préfectoral qui informe les autorités de notre organisation.

Philippe Delachenal, tel : 06-19-60-93-09



Nous procéderons donc à un classement officieux et non pas officiel, il serait intéressant toutefois de connaître votre opinion sur une G.T.A course ou off ( avec ou sans chrono)

#### Le staff d'encadrement:

Il est composé d'un médecin ( à confirmer sur la 1ère semaine), deux infirmières et deux Kiné

#### Déroulement de la course:

Cette année pour la première fois, vous disposerez de photocopies couleur de cartes au 1/25000 ème, vous n'aurez pas de topos.

Chaque soir d'étape au briefing, vous tracerez au stylo feutre transparent , votre itinéraire qui sera affiché.

Nous ferons la lecture du topo, et les personnes qui ont déjà participé à la G.T.A les années précédentes vous feront part de leurs connaissances et de leurs témoignages.

Il n'y aura pas de délais, avec cependant l'obligation d'arriver avant la nuit : 20H dernier délai pour chaque étape, vous serez considéré comme en excursion personnelle avec toutefois l'obligation de rester sur l'itinéraire de la traversée : GR 5 ET GR 52

#### Balisage

Il faut suivre les marques rouges et blanches du GR5. Par ailleurs, le balisage sera renforcé par l'organisation au départ et à l'arrivée de chaque étape, toutefois lorsque le mauvais temps ou le brouillard vous accompagneront, il sera indispensable de vous regrouper puis de vous piloter à plusieurs pour éviter toute erreur.

Cette année 2008, comme en 2006, il y aura quelques variantes à partir de Montgenèvre, en effet vous ne descendrez plus sur Briançon, vous emprunterez parfois certaines variantes du GR5. L'itinéraire sera montagneux en essayant de rester le plus possible sur les sentiers pour éviter les fonds de vallée et les petites routes goudronnées.

#### Ravitaillements

Un ravitaillement à mi-parcours sera assuré sur chaque étape, parfois deux ravitaillements, en fonction de la configuration des lieux, N'oubliez pas bien sûr votre Camel back ou vos gourdes obligatoires avec un minimum de nourriture, une veste chaude, une veste de pluie, une couverture de survie, un sifflet obligatoire en cas de brouillard et un téléphone portable.

#### Départ des étapes

A partir de la deuxième étape, les concurrents partiront par groupe de 10, à 6H ou à 7H le matin suivant les niveaux de chacun. Ces départs se feront toutes les heures sur les longues étapes, ou toutes les 30 ou 45 minutes sur les étapes un peu plus courtes.

#### Affaires personnelles

L'organisation transporte vos affaires personnelles, essayez de regrouper si possible vos affaires dans un seul sac

#### Couchage

Bien penser à prendre un duvet ou sac à viande

La majorité des nuits se passeront dans les gîtes d'étape, les centres de vacances, ainsi qu'une nuit dans des refuges aux portes du parc national de la Vanoise à Rosuel ( Peisey Nancroix).

#### Arrivée



A l'arrivée à Menton, en milieu d'après-midi, une réception est prévue à l'office de Tourisme, avec la remise des prix

Un repas festif est prévu le soir à l'auberge de jeunesse de Menton qui se situe sur les hauteurs avec vue sur la mer.

Le retour sur Thonon est prévu le dimanche matin à 8H, il faut prévoir une arrivée à Thonon, le dimanche vers 17H.

Les coureurs qui ne souhaitent pas remonter avec les mini bus doivent se faire connaître si possible avant le 20 août

#### Accompagnants

Si des accompagnants souhaitent suivre la course et profiter des gîtes réservés pour la G.T.A., il faudrait qu'ils se fassent connaître avant le 20 août. Tous les gîtes d'étape sont accessibles en voiture.

Liste du matériel obligatoire à garder sur vous durant la course :

Cartes données par l'organisation, coupe-vent haut et bas, poncho en cas de météo orageuse, couverture survie, portable, boussole, petite trousse de secours, sifflet, barres céréales.

A très bientôt et bonne préparation

Philippe Delachenal