



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

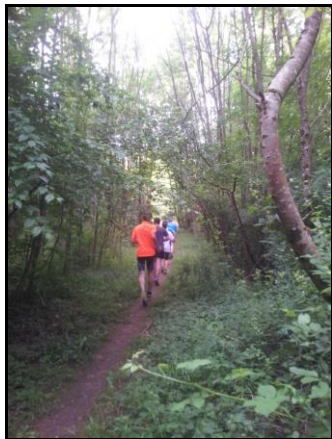
TRAIL - COURSE A PIED - PPG

Saison 2018-2019

Responsables : **Hélène Guichard**

Contact : trail@gemsa.fr

Les cadres de GEMSA ont le plaisir de vous présenter le programme "trail".



Franchissez le pas, rejoignez nous !

Objectifs :

Le trail s'invite à GEMSA !!

La course à pied est un sport à la portée de tous ceux qui veulent garder la forme, et avoir la caisse dans les activités de montagne.

Que vous soyez mordu de bitume, fan de montagne, débutant curieux ou coureur acharné, venez nous rejoindre !!

Sorties :

Elles s'effectuent toute l'année

Plusieurs formules sont proposées :

- Sorties en fin de semaine.
- Sorties en semaine, à la journée, en fin d'après midi ou soirée.
- Week-end / séjours, sur plusieurs journées (circuits, traversées)

Le programme est indicatif. Les responsables se réservent le droit de l'adapter au niveau des participants et aux conditions météorologiques.

Inscriptions :

Il est impératif de se renseigner et de s'inscrire auprès du responsable de la sortie:

Pour la fin de semaine, à la permanence.

On peut aussi s'inscrire auprès de trail@gemsa.fr.

En s'abonnant à la lettre de diffusion de l'activité : trail@gemsa.fr. Les permanences ont lieu chaque jeudi, de 18h 30 à 20 h, à notre local.

Contact : Avec le responsable de l'activité trail@gemsa.fr.

Date	Type	Heure	Description	Région	Niveau	Responsable (s)
Programme type de la semaine						
Lundi	Fractionné	19h-20h	Echauffement 20mn + fractionné ou seuil ou chrono sur section 20 mn env puis retour au calme	Bachelard ou Bastille	Tous	Cyril ETELLIN Benjamin PERRY Hélène GUICHARD
Mercredi	Rando Course	19h	Nocturne nature	Autour de grenoble		Hélène GUICHARD
Jeudi	PPG	18h30-19h30	Renforcement musculaire	Bachelard	Tous	Caro DAUPIAS Christine SCHMIDT Hélène GUICHARD

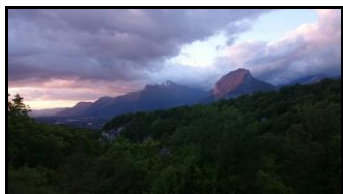
Détail des sorties par mails

D'autres sorties peuvent être proposées à la permanence du jeudi soir, ou par les mails de fin de semaine.

Connaissez vos cadres

Les cadres sont des bénévoles diplômés et confirmés, initiateurs ou instructeurs. Ils ont à cœur de transmettre leur savoir et leur expérience. Leur objectif est de communiquer la joie de pratiquer cette activité, en sécurité, d'amener à l'autonomie, et de faire passer leurs diplômes aux plus motivés.

- Benjamin PERRY (benjamin.perry@free.fr)
- Caro DAUPIAS (ptitlap13@gmail.com)
- Cédric JEZEQUEL (cjezequel@yahoo.fr)
- Christine SCHMIDT (christine.schmidt@hotmail.de)
- Cyril ETELLIN (cetellin@gmail.com)
- Damien HEDDE (damien.hedde@gmail.com)
- Hélène GUICHARD (helene.guichard@gmail.com)
- Ludovic BIARD (pitinabouze@msn.com)





Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

Équipement individuel :

A charge des participants. Matériel individuel de course, frontale (la nuit), de l'eau + réserve de nourriture

Transport :

Il est assuré par véhicules personnels. Les frais sont partagés sur la base de 0,30 €/km.

Abréviations :

Débutant = cours moins d'1h non-stop
Coureur régulier = cours au moins 1h
Rando course = alternance de course dans les parties plates ou descente ; et marche rapide dans les montées

Liste de diffusion :

Vous pouvez vous abonner à la liste de diffusion en sélectionnant l'activité dans votre espace personnel sur le logiciel de l'association Kanas.



Courses préparées par les membres

Voici une liste de différentes courses ou nous pensons participer, n'hésitez pas à contacter rapidement le cadre si vous êtes intéressés pour guetter les inscriptions, créer rapidement des équipes, ou simplement s'entraîner ensemble ! D'autres courses pourront être proposées !

Date	Type	Course	Région	Niveau / km/D+	Inscrit(s)
Septembre 2018					
mer. 5 sept.	Course	Xpress "Chamechaude"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
mer. 12 sept.	Course	Xpress "Roche du Guet"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
mer. 19 sept.	Course	Xpress "Moucherotte"	Vercors	Toutes	Hélène GUICHARD
mer. 26 sept.	Course	Xpress "Pal de Fer"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
dim. 30 sept.	Course	Vertical Race de la Bastille	Chartreuse	Toutes	Benjamin PERRY
Octobre 2018					
mer. 3 oct.	Course	Xpress "Rachais"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
dim. 7 oct.	Rando Course	Iacomba 24 km	Belledonne	24 km	Hélène GUICHARD
mer. 10 oct.	Course	Xpress "Saint Eynard"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
mer. 17 oct.	Course	Xpress "Bastille + resto"	Chartreuse	Toutes	Hélène GUICHARD
dim. 21 oct.	Course	grand trail du lac 75 km en solo ou relais (complet)	Bourget du lac	75 km	Hélène GUICHARD
mer. 24 oct.	Course	Xpress off pleine lune			Hélène GUICHARD
Novembre 2018					
dim. 4 nov.	Course	Triathl'Ain			Christine SCHMIDT
Décembre 2018					
sam. 8 déc.	Course	Vertivoise	voiron	tous	
Janvier 2019					
Fin janvier	Trail Blanc	Hivernale de Méaudre; trail blanc	Vercors	15km	Christine SCHMIDT
Avril 2019					
dim. 14 avr.	Course	Marathon (et semi) Annecy	Annecy	Tous	Cyril ETELLIN
dim. 14 avr.	Course	Marathon de Paris	Paris	Tous	Hélène GUICHARD
dim. 21 avr.	Raid	Raid nature vallon pont d'arc (trail, canoë, vtt)	Ardeche	Tous	Cyril & Caro Christine & Ludo
Mai 2019					
date à venir		montée des chartreux	Chartreuse	21km / 1700mD	Cyril Etellin
dim. 19 mai	Skyrace/Trail Montagne	Skyrace des Matheysins	Matheysine	27KM 2000D+	Benjamin PERRY
Juin 2019					
sam. 29 juin	Trail	Grand Ducs (80km en relais: 18,12,12,15,16)	Chartreuse	Tous	Damien Hedde
Juillet 2019					
mi juillet		UT4M Challenge 2019	Autour de Grenoble		Hélène Guichard
début juillet		Triathlon vert du Valbonnais (trail, nage, vtt)	Valbonnais		Cyril Caro Christine Ludo