

Déroulement des sorties Trail

Lieu de rendez-vous

L'heure et le lieu de rendez-vous sont donnés par l'organisateur, et inscrits à l'avance sur l'agenda du CAF, ainsi que sur la page Facebook.

Les participants doivent être présents dix minutes avant.

Le départ de la sortie

Le départ de la sortie est fixé généralement quinze minutes après l'heure du rendez-vous, tout retard doit être mentionné à l'organisateur au plus tôt.

Une fois le départ de la sortie donné, il n'est plus possible à un participant de rejoindre la sortie. (Personne ne rejoint le groupe en cours de parcours)

Le matériel

Les participants à une sortie trail doivent avoir un minimum de matériel pour pouvoir participer à une sortie. Selon le niveau de la sortie, la météo ou la technicité la liste du matériel obligatoire peut être rallongée.

- Chaussures de Trail (chaussures de running tolérées à titre exceptionnel, le participant régulier devra s'équiper)
- Sac d'hydratation ou gourde souple facilement transportable (aucune gourde ou bouteille à la main)
- Une barre de céréale ou autre collation énergétique.
- Matériel spécifique à la sortie (vêtements de pluie, manche longue, tour de cou ou autre selon météo)
- Matériel sécurité obligatoire : couverture de survie, sifflet
- Matériel sécurité optionnel : trousse de secours personnelle

Les groupes de niveaux

Les groupes de sorties se déclinent en 4 niveaux

Débutant : Ouvert à tous et à toutes.

Intermédiaire : Sortie jusqu'à 10km et 400m d+

Confirmés : Sortie entre 10 et 25km et 1500d+ max

Expert : Sortie de plus de 25km avec minimum 1500d+

La première participation à une sortie niveau intermédiaire, confirmé ou expert ne peut se faire qu'avec la validation d'un initiateur.

Difficulté Technique

1 montagne : Sentier roulant sans difficulté

2 montagnes : Parcours sans difficulté avec dénivelé

3 montagnes : Parcours présentant des passages techniques

4 montagnes : Parcours avec dénivelé important et passages techniques voire très techniques