

1 - Grand parcours, Le CHUV – Le Moléson – Plan-Francey:

Parcours	CHUV	Tour Gourze	Saint-Martin	Rathvel	Le Moléson	Plan Francey	Parcours N°	Distance (km)	Catégorie*	Km/effort	dénivelé (m)	Temps de marche (h)
1	individuel				A via sommet		1 A	50	Difficile	75	+2500	12:30
					B		1 B	46	Difficile	65	+1900	11:30

En 2 mots



75 km/effort! Représente un engagement supérieur à la petite Patrouille des Glaciers d'Arolla à Verbier. Sans entraînement = mission impossible!

Le défi dans sa totalité pour les sportifs et les personnes d'endurance. Exigeant dans l'effort, il souhaite représenter les difficultés vécues par les familles confrontées à la maladie. Le grand parcours couvre la distance de 50 km du CHUV au Moléson.

Physique



Marcher sur 50 km exige une excellente condition physique et un moral d'acier. Le parcours de nuit demande une attention particulière pour marcher avec une lampe frontale et résister à la fatigue d'une «nuit blanche»!

Difficultés



Les principales difficultés du parcours sont constituées par la montée de la Tour de Gourze, la montée du Niremont et la fameuse montée du Moléson de plus de 800 m de D+ pour le parcours 1A qui se situe après 9 h de marche et la fatigue d'une nuit blanche.

Attention!



La descente sur Plan-Francey est périlleuse et très éprouvante avec plus de 500 m de dénivelé. Si l'effort consenti pour atteindre le sommet est trop conséquent, mieux vaut privilégier le téléphérique pour atteindre l'arrivée.

Pour des raisons de sécurité, seulement 200 marcheurs seront autorisés sur les parcours A (sommets) selon l'ordre d'arrivée des inscriptions.

En cas de pluie ou de conditions difficiles, le parcours A par le sommet sera supprimé au profit du parcours B.

Idées



La dernière étape du parcours 4B dédiée aux familles est accessible à tous avec seulement 300 m de dénivelé.

Lisez le règlement attentivement et faites-vous parrainer!