

# GRAM 2022 - Newsletter #1



For English version, please see below.

Le 05/08/2022

Chères raideuses, chers raideurs,

Nous sommes fiers et heureux de vous proposer cette première édition du GRAM.

**Merci** à tous pour vos inscriptions et vos soutiens ! Si on s'est posé plein de questions au printemps quand les inscriptions n'étaient pas suffisantes, vous êtes maintenant 17 équipes à vouloir venir relever ce défi : un superbe plateau international avec **une équipe espagnole et les plus belles équipes françaises.**

400Team Naturex / Absolu Raid / Baragnas 400 / BimBimTeam Ertips / Breizh Team / DSN 74 - Baujus et chartreux / DSN74 - Yogi spirit / Les GRAMinés / Lozereteam2raid / Nantes et Chantonay Aventures / Saltamontes / Sud Raid / team barakafrites sport nature / Team FMR / TO BE RAID Equipe Z / VALMORAID / Yogi Raider.

Le GRAM 2022 vous fera parcourir et (re)découvrir la Matheysine au fil d'une aventure qui s'annonce grandiose. **8 sections vous attendent avec jusqu'à 180 km et 8000 m D+ :**

- 3 sections de VTT pour 115 km et 3800 m D+
- 3 sections de trek pur pour 40 km et 3000 m D+
- 2 sections mixtes entre l'eau, la terre et les airs pour 25 km et 1000 D+.

**Côté compétences**, nous vous rappelons que vous allez vous régaler avec des treks et des VTT parfois techniques (aussi parfois roulants). Il faudra savoir gérer son temps avec quelques barrières horaires indispensables pour que chaque équipe boucle la boucle et profite du parcours : certaines balises pourront être shuntées, le classement se faisant au temps (balises avec pénalités). L'orientation pourra être rendue technique par les conditions météo, mais même en plein soleil les orienteurs devront rester attentifs. Les épreuves de cordes les plus impressionnantes seront optionnelles, mais pas pour tous car nous souhaitons qu'au moins 1 personne de l'équipe puisse les réaliser : il faut qu'elle soit capable de descendre en rappel en autonomie. Enfin, pour les épreuves d'eau, il suffira de savoir nager...

**Côté matériel**, nous avons souhaité une organisation pour vous comme pour nous assez simple. La liste du matériel obligatoire figure dans le règlement. Quelques points d'attention :

- La nuit, les parcours VTT et trek ne seront pas moins techniques (au contraire). Soyez sérieux et prévoyez un éclairage adapté ! En plus ce sera la nouvelle lune... Gilet fluo obligatoire en vélo (la nuit), lampe avant / arrière sur les vélos obligatoires et bonne frontale aussi ! Pensez aux batteries de rechange (17h de course de nuit environ).
- Le casque VTT sera obligatoire pour toute la course (même sur les sections trek).
- Pour les cordes, nous allons peut-être vous demander en plus du baudrier et des longes de via-ferrata, une longe double (corde dynamique) avec descendeur et prussik => on vous confirme ça rapidement. Si vous n'avez pas de longes de via-ferrata, une

location à prix réduit est possible chez notre partenaire Loulou Sport (nous demander de les récupérer si vous arrivez trop tard).

- Prévoyez de transporter vos chaussures de trail en vélo.
- Nous espérons vous proposer une épreuve d'eau-vive exceptionnelle. Mais nous sommes dépendants de l'hydrologie (sécheresse ou crue). Restons optimistes ! Dans ce cas, tout le matériel sera fourni. Prévoyez simplement un maillot de bain (ou des sous-vêtements de rechange) et un grand sac pour que l'organisation transporte vos autres affaires de course à la fin de la section (1 sac par équipe pouvant contenir vos sacs de course, vêtements, chaussures, et casques).
- En plus du sac pour l'eau-vive, vous aurez besoin par équipe :
  - d'un sac pour que nous transportions vos baudriers
  - de 2 sacs ravitaillement (ou caisses) d'environ 60L et 15kg max chacun. Dans ces 2 sacs, vous pouvez mettre votre ravitaillement et quelques changes que vous retrouverez :

Sac ravitaillement	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée	
			rapide	lent
Supply bag #1	37	900	04:30	06:00
Supply bag #1	59	2600	+ 5h	+ 8h30
Supply bag #2	99	3800	+ 3h	+ 4h
Supply bag #2	120	4600	+ 4h	+ 6h
Supply bag #1	166	6600	+ 5h	+ 10h

**Côté logistique**, nous vous donnons rendez-vous vendredi en fin d'après-midi à l'Alpe du Grand Serre, [sous la salle du Chardon Bleu](#). Un briefing en soirée précédera le vrai départ en pleine nuit. Entre le briefing et le départ, vous pourrez vous reposer quelques heures (minutes ?) : nous vous réservons un emplacement de bivouac au parking près du lac (pour tente ou van, avec eau, électricité, douche et toilettes), qui sera également disponible dans la nuit de votre arrivée dimanche matin.

Programme	Lieu	Début	Fin
Accueil	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Vendredi 17h	Vendredi 20h
Vérif matos et cordes	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Vendredi 17h	Vendredi 20h30
Briefing	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Vendredi 21h	Vendredi 21h30
Départ	Vous le saurez au briefing... surprise :) Entre 00h et 02h.		
Arrivées	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Dimanche 2h	Dimanche 10h
Brunch	Lac / Parking	Dimanche 10h	Dimanche 14h
Remise des prix	Lac / Parking	Dimanche 12h	Dimanche 13h

**Et pour les à côtés... les bonus :**

- N'oubliez pas le familligram ! On est en train de vous concocter un programme topitop pour les familles qui auraient envie de venir vous voir, ils ne seront pas déçus... donc n'hésitez pas à venir entourés !
- Sur le site web nous avons créé un [forum covoiturage](#)
- On vous parlera d'un autre bonus un peu plus tard, mais là vous avez déjà suffisamment d'infos...

A très vite !

L'équipe orga du GRAM

Dear racers,

We are glad and proud to organize this first edition of GRAM adventure race.

Thanks to all for your support! It was uncertain during Spring when you were not enough racers, but now you are 17 teams waiting forward racing this challenge: teams from Spain and all-around France:

400Team Naturex / Absolu Raid / Baragnas 400 / BimBimTeam Ertips / Breizh Team / ODSN 74 - Baujus et chartreux / DSN74 - Yogi spirit / Les GRAMinés / Lozereteam2raid / Nantes et Chantonay Aventures / Saltamontes / Sud Raid / team barakafrites sport nature / Team FMR / TO BE RAID Equipe Z / VALMORAID / Yogi Raider.

GRAM 2022 will drive you through Matheysine territory, following an amazing adventure of 8 sections, up to 180km and 8000m of elevation gain.

- 3 MTB sections for 116km and 3800m e.g.
- 3 Trekking sections for 40 km et 3000m e.g.
- 2 mix sections with water (kayaking), earth (orienteering) and air (ropes) for 25 km et 1000 m e.g..

**On the skill side**, we first remind you that MTB and trekking sections will be awesome, sometimes technical (even by night), sometimes roady. You will have to manage your race time, watching time limits that are here so every team could close the loop and enjoy most sections (kite with penalties of time). Orienteering could be touchy depending weather conditions, but anyway, navigators will have to stay focus. Most impressive ropes sections are optional, but we wish that at least 1 team member could make it (unless you will have penalty for missing kite): he or she must be able to abseil on his or her own. Finally, you only need to know how to swim for water sections (but no need to be a champion!)..

**On the gear side**, we wanted to propose a quite simple race. Mandatory gear list is in the race rules. Don't hesitate to ask questions. Some key points :

- By night, MTB and Trekking sections will be technical. Please use an appropriate light system. Reflective jacket, front and rear lamps are mandatory. Use a powerfull headlamp and think about spare batteries (17h of night race).
- Bike helmet is mandatory for all the race, even for trekking sections.
- About ropes, we might also ask a double lanyard with rappel device and prussik loop: we will confirm soon. If you need to rent via-ferrata lanyards, our partner Loulou Sport propose reduce prices. We could manage the renting if you are arriving to late.
- You will have to carry your running shoes during bike sections.
- We hope to be able to propose a great white-water section, but it will depend of drought or flood conditions! Be optimistic: you will only need a swimsuit or spare underclothes, and 1 bag (per team) wide enough so we could carry all your equipment (bags, shoes, clothes, helmets...) to the end of the section.
- In addition to the white-water bag, you will need (per team) :
  - 1 bag so we can carry your climbing gears (harness)
  - 2 bags or boxes of about 60L but 15kg max. In this bags, you could prepare supplies (food, clothes) for the race. You will find these bags at the following race steps:

			Duration	
Supply bags	Length (km)	Elev. gain (m)	Fastest	Slowest
Supply bag #1	37	900	04:30	06:00
Supply bag #1	59	2600	+ 5h	+ 8h30
Supply bag #2	99	3800	+ 3h	+ 4h
Supply bag #2	120	4600	+ 4h	+ 6h
Supply bag #1	166	6600	+ 5h	+ 10h

**Regarding your own organization:** we will welcome you on Friday evening at La Morte (Alpe du Grand Serre resort), at [la salle du Chardon Bleu](#). Briefing will be hold in the evening, before the real race start in the middle of the night. Before starting, you could rest in your tent or van at the bivouac base camp - parking near the lake (water, electricity, shower and toilets), also available at your arrival.

Program	Where	Beginning	End
Welcoming	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Friday 17h	Friday 20h
Gear and ropes checking	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Friday 17h	Friday 20h30
Briefing	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Friday 21h	Friday 21h30
Race Start	You will know at briefing... surprise :) Between 00h et 02h Saturday.		
Arrivals	Salle Hors Sac / Chardon Bleu	Sunday 2h	Sunday 10h
Brunch	Lake / Parking	Sunday 10h	Sunday 14h
Rewards	Lake / Parking	Sunday 12h	Sunday 13h

**And for other matters, some extras :**

- Don't forget the famlligram ! We are working on a program fun and great, for the families who would like to see you racing, they wont' be disappointed so don't hesitate to come accompanied!
- On the web site, there is a [forum covoiturage](#)
- We will also tell you about another bonus, but later because you have enough information as for know...

See you soon,  
The GRAM team