



Newsletter Coureurs #1

Salut à tous,

Le GRAM 2024 se rapproche ! Toute l'équipe d'organisation travaille dur pour vous proposer un bel événement. Nous espérons que vous pourrez pleinement apprécier la Matheysine, le parcours (et son dénivelé !), les cartes, la gentillesse des bénévoles et fêter tout ça avec eux lors de la soirée de clôture...

Vous trouverez dans cette 1ère newsletter quelques informations pour vous préparer.

Inscriptions

32 équipes et 5 nationalités, nous avons hâte de vous accueillir !

Merci de finaliser vos inscriptions et de compléter votre équipe **au plus tard d'ici fin juillet**.

Programme

La course bouclera depuis l'Alpe du Grand Serre ([45.0242](#), [5.8615](#)).

- Vendredi 30 août, 12h-15h : accueil et vérifications + dépose des VTT
- Vendredi 30 août, 15h : **briefing** pour les capitaines d'équipe
- Vendredi 30 août 16h30 : heure limite de **dépôt** des caisses et sacs
- Vendredi 30 août 17h : **DÉPART du GRAM 2024**
- Samedi 31 août 10h : DÉPART de la version pour tous, le "FamilliGRAM"=> Venez accompagnés ! Préinscription recommandée...
- Samedi 31 août 13h-19h : **Arrivées**
- Samedi 31 août 19h-23h : repas et cérémonie de clôture

Logistique avant et après la course

L'Alpe du Grand Serre se situe à 1h de Grenoble, et le PC course sera installé dans la **salle du Chardon Bleu**, juste à côté de l'office de tourisme. Des places de parking se situent à proximité.

Malheureusement, c'est très mal desservi par les transports en commun. Tâchez de **covoiturer** au maximum ! Si vous avez des places dispo ou que vous en cherchez, nous vous invitons à l'indiquer sur le site web (la page dédiée sera bientôt en ligne).

L'événement se terminera tard samedi soir, et vous devriez être fatigués ;) Nous comptons donc sur vous pour être raisonnables et **rester dormir sur place et profiter de la soirée avec nous** ! Vous pourrez installer gratuitement pour cette nuit-là votre van ou votre tente sur l'aire de bivouac. Et aussi partager le petit-déjeuner avec nous dimanche matin avant de repartir.

Si vous voulez dormir en dur, ou rester plus longtemps avant ou après la course, l'office de tourisme pourra vous aider à trouver un logement (04 76 56 24 72). Aussi, le camping du [Valbonheur](#), à 40 min

de route est notre partenaire et propose 10% de réduction avec le code "GRAM2024" (réduction valable avant la course aussi !).

Logistique de course

La liste du matériel obligatoire est sur le site : <https://www.raid-gram.fr/reglement/>

En parlant matériel, on vous propose aussi de profiter de l'évènement pour prêter / louer / donner / acheter du matériel sportif, "le bon coin du raideur", c'est par [ici](#) !

Quelques précisions :

- Casques : 2 normes de casques sont requises, celle pour la **montagne** pour les épreuves de corde, et celle du **cyclisme** pour les sections VTT et roller.
- Liste obligatoire : c'est une liste de **sécurité**. Notez qu'à cette époque de l'année, dans cette région entre 700 et 2700m d'altitude, tous les types de temps sont possibles ! Soyez responsables et prévoyants. Les nuits seront **froides**, les journées pourront l'être aussi, comme elles peuvent être très **chaudes** (cf. l'édition 2022)
- Les VTT seront transportés par **camions et remorques**. Nous vous demanderons de tourner les potences (oui, on sait c'est pénible ;) mais vous n'aurez à le faire en course qu'une seule fois !)
- La plupart du VTT se déroulera de nuit, avec des portions (très) techniques. Prévoyez de **bonnes lampes** !
- **Nous vous fournirons une caisse** qui suivra les vélos et vous permettra de transporter le matériel vélo (chaussures, casques, porte carte...), et aussi de la nourriture ou des affaires de rechange. Nous vous donnerons les détails (dimensions, poids et quand vous la trouverez) plus tard.
- Comme indiqué dans la liste, il vous faudra un **sac que vous fournirez** pour transporter le matos de corde et de canyon. Vous n'aurez pas à le porter pendant la course.
- En revanche pour le roller, vous devrez porter durant cette section ce qui vous a permis de le ranger ensemble (sac ou lien pour avoir 1 bagage par équipe). Les bâtons peuvent être attachés séparément des rollers, mais 1 seul paquet par équipe.

Quelques mots sur la course...

8 sections pour environ 100 km et 5700 m de dénivelé.

L'orientation sera variée, alternant précision, choix, ou itinéraires plus évidents. Elle se fera sur cartes IGN et IOF.

Des itinéraires de montagne et en vallée magnifiques, aériens ou encaissés, variés que ce soit à VTT ou à pied, parfois exigeants et techniques ou plus roulants, et de beaux canyons...

Le roller sera une étape de transition, pendant laquelle vous pourrez mettre à contribution vos bras (en poussant sur les bâtons !).

Une épreuve plus ludique coupera un peu la course, mais il faudra rester concentré...

N'hésitez pas à nous contacter contact@raid-gram.fr.

Prochaine newsletter mi-août.

On a hâte !

L'orga