



Newsletter Coureurs #2

Salut à tous,

J-16 avant le GRAM 2024 ! J'espère que vous avez hâte comme nous d'y être et d'en découdre 😊

Vous trouverez dans cette 2^{nde} newsletter quelques dernières informations pour vous préparer.

Programme (rappel)

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 !
- Samedi 31 août 13h-19h : **Arrivées**
- Samedi 31 août 19h-23h : repas et cérémonie de clôture

Logistique avant et après la course

Pensez à covoiturer : <https://www.raid-gram.fr/community/>.

Le GRAM peut aussi être l'occasion d'échanger du matériel sportif => "[le bon coin du raideur](#)".

Venez en famille ! On a préparé un [raid pour tous](#) qui devrait être très sympa aussi, avec course d'orientation, VTT, grimpe dans les arbres, tir. C'est gratuit 😊 Préinscription recommandée, les infos sont sur le site web !

Pour le repas de samedi soir, pensez à prendre vos couverts et votre verre. Le repas sera « fait maion », préparé par nos bénévoles, avec des ingrédients majoritairement bio & locaux. Miam !

Logistique de course

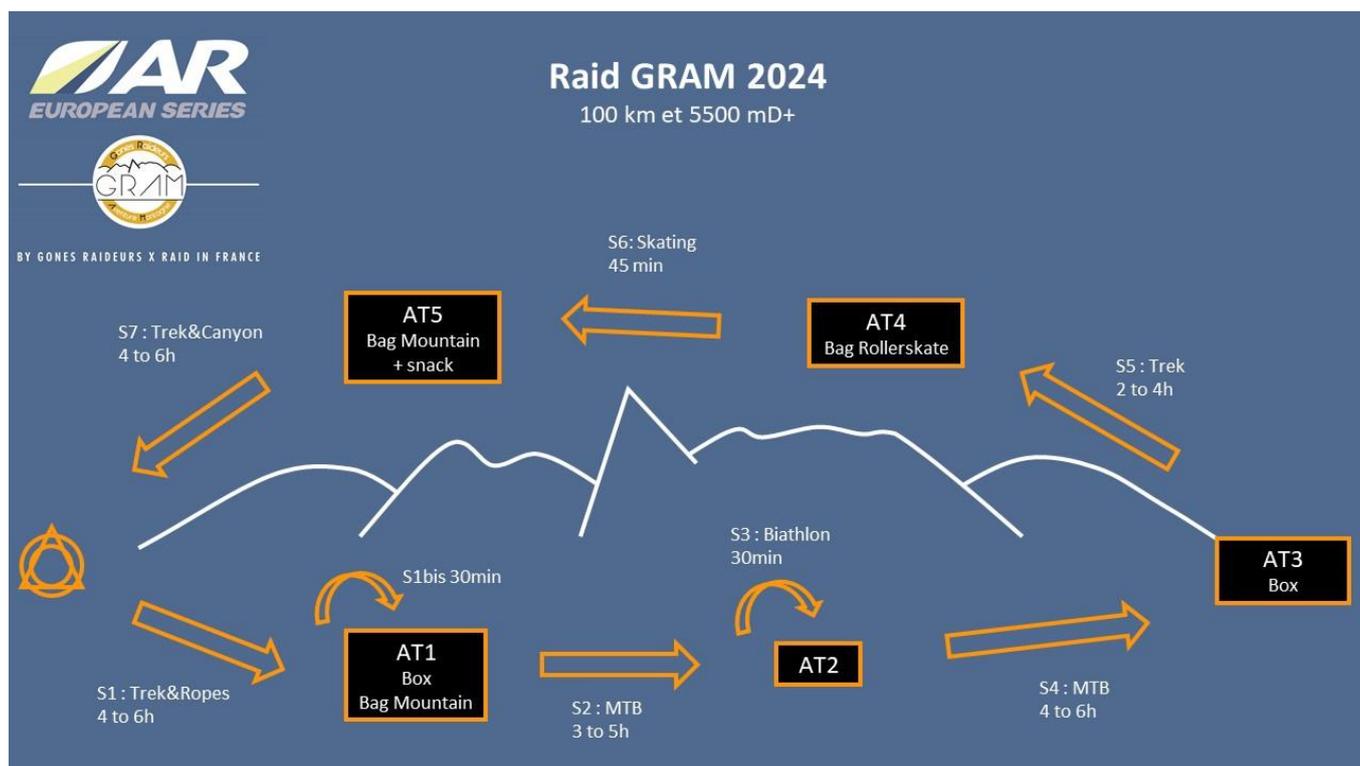
Pas de changement pour la liste de matériel obligatoire : <https://www.raid-gram.fr/reglement/>.

Caisse « Box » : nous vous fournirons une caisse que vous retrouverez au départ de la première section de vélo, et à l'arrivée de la dernière section de vélo. Vous devrez y déposer le matériel vélo (chaussures, casques, porte carte...) qui ne devra pas rester sur les vélos pendant leur transport. Il vous restera de la place pour de la nourriture ou des affaires de rechange. Poids limité à 15kg.

L'AT5 sera à côté d'un bar/restau qui vous propose un snack. Prévoyez si vous êtes intéressés en monnaie 5€ pour le sandwich et 5€ supplémentaires pour dessert + boisson.

Eau : de nombreux cours d'eau et fontaines jalonnent le parcours, vous ne devriez pas en manquer. Des fontaines se situent à proximité de chaque AT.

Synoptique de la course



Quelques mots sur la course...

Le RoadBook vous sera envoyé par mail le jour du départ, et remis en version papier à votre accueil.

Les Treks sont très différents mais tous les 3 magnifiques. Certains passages seront techniques, qu'ils soient aériens au bord du vide ou glissants dans le lit rafraichissant d'un torrent...

Les VTT sont variés également, avec des portions techniques et des portions plus roulantes. On vous prépare mentalement, mais certaines montées seront sans doute trop raides à pédaler avec la fatigue. Mais les traces devraient quand même vous plaire. Préparez-vous aussi à trouver une partie très technique en orientation sur l'une des sections VTT.

2 courtes sections plus ludiques autour de l'AT1 et AT2 permettront de varier l'effort. Vous les découvrirez pendant la course !

Fin août c'est la pleine saison des alpages dans les montagnes que vous traverserez. Les bergers sont prévenus et devraient vous laisser le passage libre... Mais vous n'êtes pas à l'abri de croiser un troupeau et leurs chiens. Si c'est le cas, prenez soin de les contourner au mieux !

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

Sinon, RDV vendredi 30 sur place !

On a hâte !

Merci à nos partenaires !

