



Challenge « Grésivaudan Xpress » saison 5, top chrono !

En septembre, et pour la 5^{ème} année consécutive, le challenge « Grésivaudan Xpress » propose aux amateurs de course à pied de se retrouver pour une série de montées sèches et ceci en toute convivialité.

En 2010, on a compté 380 participants sur les six épreuves. Quatre temps records ont été établis : par exemple, 28 minutes pour atteindre le sommet de Chamechaude depuis le col de Porte (Mathéo Jacquemoud) ou encore 20 minutes pour rejoindre le St Eynard depuis le col de Vence (Alexis Traub). L'an dernier c'était également la première montée de la Bastille au départ de la Casemate, une épreuve extrêmement courte et intense mais qui attirait tout de même 60 coureurs et coureuses.

En 2011, vient s'ajouter une nouvelle épreuve, la Verticale du Grand Serre, sur le tracé de l'épreuve qui se déroule fin mai sur les pentes du Grand Serre.

Sept rendez-vous sont donc au programme de cette rentrée 2011. Tous sont basés sur le même principe, inchangé d'année en année : inscription gratuite, pas de dossard ni de chronomètre officiel car chacun prend son temps. La seule contribution demandée est de venir avec un petit quelque chose à boire ou à manger pour le moment d'après-course.

Enfin le co-voiturage est vivement encouragé (lieux de rendez-vous précisés sur le site : <http://gresivaudanxpress.free.fr>). Et les coureurs qui rejoindront les points de départ à vélo gagneront des points pour le classement final du Challenge !

Rendez-vous le mercredi 7 septembre pour la première étape avec la montée de Chamechaude.

Les dates du challenge 2011 :

Mercredi 7 septembre : Chamechaude

Mercredi 14 septembre : la Roche du Guet

Mercredi 21 septembre : la Verticale du Grand Serre en « off »

Mercredi 28 septembre : le Moucherotte

Mercredi 6 octobre : le Rachais

Mercredi 12 septembre : le St Eynard

Mercredi 19 octobre : la Bastille en contre la montre

Conditions de participation : présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition et d'une licence sportive (FFCAM, FFME, FFA). Pour les non licenciés, une licence valable pour 1 course est proposée pour 4 euro. Ouvert à tous à partir de 18 ans.

Tous les renseignements sur : <http://gresivaudanxpress.free.fr>
Page Facebook : www.facebook.com/pages/Gresivaudan-Xpress

Contact :

Jérôme Laye

06 78 96 2736 / jerome.laye@yahoo.fr

Le challenge « Grésivaudan Xpress » est organisé par le CAF Dauphiné Ski Alpinisme.