

QUELLE COURSE HTV EST FAITE POUR VOUS ?

SOLO, DUO OU RELAIS

HIGH TRAIL VANOISE - 72 KM - 4678 D+



J'ai l'habitude de m'entraîner en montagne et à haute altitude. J'évolue par tous les temps de jour comme de nuit. Pour m'entraîner, je cumule au moins 3000 D+ par semaine. J'ai déjà effectué des trails de longues distance et de plus de 10H.

ALTITUDE : 100%
ENDURANCE : 80%
ENGAGEMENT : 80%

EXPÉRIENCE : 80%
TECHNICITÉ : 100%
ADAPTABILITÉ : 80%

1850M

3386 M



SOLO OU DUO

J'ai l'habitude de m'entraîner en montagne et à haute altitude. J'évolue par tous les temps. Pour m'entraîner, je cumule environ 3000 D+ par semaine. J'ai déjà effectué des trails de longues distance et de plus de 6H.



1850M

3386M

ALTITUDE : 80%
ENDURANCE : 70%
ENGAGEMENT : 50%

EXPÉRIENCE : 50%
TECHNICITÉ : 60%
ADAPTABILITÉ : 60%



TRAIL DES 6 COLS - 42 KM - 3163 D+

LES BALCONS-20 KM - 1050 D+

SOLO



Je suis un trailleur amateur, j'ai déjà couru sur des courtes distances et sur tout terrain. Je sais gérer mon effort et adapter mes besoins en fonction (alimentaire et hydrique).

ALTITUDE : 50%
ENDURANCE : 50%
ENGAGEMENT : 30%

EXPÉRIENCE : 20%
TECHNICITÉ : 45%
ADAPTABILITÉ : 20%

1850M

2500M

SOLO

LA COURSE VERTICALE

J'ai l'habitude de m'entraîner en montagne et en altitude. Je suis habitué à fournir un effort bref et intense, en autonomie.

1850M

2826M

ALTITUDE : 60%
ENDURANCE : 80%
ENGAGEMENT : 90%

EXPÉRIENCE : 30%
TECHNICITÉ : 40%
ADAPTABILITÉ : 40%



TRAIL & MARCHÉ SOLIDAIRE ODYSSEA - 9KM - 300 D+

SOLO



J'aime me lancer des défis sportifs en famille ou entre amis. J'ai envie de tenter l'expérience du trail en montagne et j'ai à coeur de courir (ou de marcher) pour la bonne cause.

ALTITUDE : 20%
ENDURANCE : 30%
ENGAGEMENT : 20%

EXPÉRIENCE : 10%
TECHNICITÉ : 20%
ADAPTABILITÉ : 10%

1850M

1993M

SOLO

TRAIL ENFANTS BY PLAYSTATION

J'ai entre 6 et 14 ans. Je veux faire comme les grands et me lancer un défi amusant.

1850M

1900M

ALTITUDE : 10%
ENDURANCE : 10%
ENGAGEMENT : 10%

EXPÉRIENCE : 10%
TECHNICITÉ : 10%
ADAPTABILITÉ : 10%

