

L'INTEGRAL DIAG EN 5 JOURS

Cap'Orn Organisation

du 4 au 8 novembre 2017

L'Association Cap'Orn vous propose une randonnée sportive à allure libre en montagne pour découvrir le tracé de la fameuse Diagonale des Fous 2004 à la Réunion. L'INTEGRAL DIAG partira du Sud de l'île de Cap Méchant pour rejoindre le Nord à Saint-Denis après avoir parcouru 136 Kilomètres et franchi 8 250 mètres de dénivelé positif. Alors pourquoi ne pas vous joindre à Nous ?

LIMITE A 25 PARTICIPANTS MAXIMUM avec un minimum de 15 pour sa réalisation

Renseignements et inscriptions par le net : cap-orn@orange.fr

Prix d'inscription : 2 200 € hors assurance annulation (assurance annulation **65,40 €**) comprenant :

- le vol AIR FR Paris Orly / St Denis du mercredi 1 nov. départ 20h55 – arrivée le 2 nov. à 10h50
- le vol AIR FR St Denis / Paris Orly du vendredi 10 nov. départ 21h45 – arrivée le 11 nov. à 6h25
- les transferts en autocars de
 - le jeudi 2 nov. de l'aéroport de St Denis à l'hébergement à St-Gilles les Bains
 - le samedi 4 nov. de l'hébergement à St-Gilles les Bains au départ de l'I.D.
 - le jeudi 9 nov. de St Denis arrivée de l'I.D. à l'hébergement à St-Gilles les Bains
 - le vendredi 10 nov. de l'hébergement à St-Gilles les Bains à l'aéroport de St Denis
- les transferts des effets personnels et sportifs du départ de l'étape à son arrivée
- les petits déjeuners du jeudi 2 nov. au vendredi 10 nov.
- les déjeuners du jeudi 2 nov. au vendredi 10 nov.
- les dîners du jeudi 2 nov. au jeudi 9 nov.
- les couchages du jeudi 2 nov. au jeudi 9 nov.
- l'organisation générale
- l'assurance organisation
- l'assistance médicale (médecin, kiné, podologue, ostéopathe)

Certificat d'aptitude obligatoire établi par l'équipe médicale de l'INTEGRAL DIAG

Equipements obligatoires :

- 1 sac de couchage
- 1 sac à dos permettant de transporter le matériel suivant obligatoire:
 - 1 lampe avec ampoule et pile de rechange, 1 couverture de survie, 1 réserve d'eau d'un minimum de 1,5 litres, 1 sifflet, 1 boussole, 1 bande de contention, 1 paire de bas de contention, 1 réserve alimentaire, 1 téléphone portable avec batterie chargée, 1 vêtement de pluie, 1 vêtement chaud et isolant, 1 briquet, 1 couteau, 1 bout de ficelle de 2 mètres.

Equipements interdits : tout objet à extrémité pointue de type bâton de ski, canne...non muni d'embouts protecteurs.

Départ : en fonction de l'étape, entre 7h et 8h

Distance totale : 140 kilomètres topo

Dénivelé positif : 8 000 mètres

Dotations : A tous : tee-shirt, trophée souvenir - Aux "finishers" : équipement de randonnée

CARNET DE ROUTE

Mercredi 1 nov. 19h : Paris – aéroport d'Orly : accueil des participants + départ 20h55

Jeudi 2 et vendredi 3 nov. : arrivée à St-Denis / transfert à St-Gilles les Bains / farniente à St-Gilles les Bains

Samedi 4 nov. : 1^{ère} étape **Cap Méchant / Pas de Bellecombe**

Dimanche 5 nov. : 2^{ème} étape **Pas de Bellecombe / Bourg Murat**

Lundi 6 nov. : 3^{ème} étape **Bourg Murat / Cilaos**

Mardi 7 nov. : 4^{ème} étape **Cilaos / Dos d'Ane**

Mercredi 8 nov. : 5^{ème} étape **Dos d'Ane / La Montagne à Saint Denis**

Jeudi 9 nov. : transfert à St Gilles / farniente à St-Gilles les Bains

Vendredi 10 nov. : farniente à St-Gilles les Bains / fin de jour départ vers l'aéroport de St-Denis + D. vol 21h45

Samedi 11 nov. : Paris – aéroport d'Orly : arrivée 6h25