SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY
Date de début : 2020-08-23 **Date de fin :** 2020-08-23

Â« Le terrain de jeu des Grands Lacs de Laffrey est une pure merveille pour les amateurs de swimrun Â»

Ici, la nature est reine. A 1000m d'altitude, au cÂ□ur des Alpes, l'enchaÃ®nement des lacs est atypique et les sentiers montagneux magnifiques au pied de massifs français mythiques : le Taillefer (2857m), l'Alpe du Grand Serre (2141m), le Tabor (2389m) ou bien encore l'Obiou (2789m). Bienvenue aux portes du Parc National des Ã□crins.

En 2020, ce paradis préservé sera à nouveau le théÃ¢tre d'une exclusivité mondiale à la hauteur des lieux : la seule et unique course de SWIMRUN VERTICAL au monde ! A ce parcours déjà légendaire, les formats CLASSIC et SPRINT permettront à chacun(e) de profiter à sa manière du cadre et des atouts naturels de la Région.

Découvrez ci-dessous tous les formats de course détaillés de la quatrième édition du SWIMRUN GRANDS LACS DE LAFFREY du 23 août prochain.

Localisation : Prairie de la Rencontre - 38220 Laffrey

Adresse Web : https://www.swimrunman.fr/swimrun-grenoble-laffrey/
Préstations : T-Shirt
Médailles Finishers
Bonnet
Buffet du terroir

Détail des épreuves :

VERTICAL SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY

« Unique au monde, ce parcours est le swimrun de tous les superlatifs. Un défi hors-norme » C□est une exclusivité mondiale et elle est française, présentation du VERTICAL SWIMRUNMAN. Le Grand Serre en patois signifie « le plus haut sommet » et c□est bien tout là-haut qu□il faudra vous rendre, au bout de l□effort et de vous-même, pour décrocher votre médaille FINISHER. 8 sections de natation (6.30km), dont une incroyable traversée de 2 500m du Lac de Laffrey dans le sens de la longueur, 9 sections de course à pied (22.5km), puis ce Kilomètre Vertical du Grand Serre pour un final épique que vous ne trouverez nul part ailleurs. « Le Kilomètre Vertical le plus direct et le plus difficile au monde » Il se dressera face à vous, vous n□aurez alors d□autres choix pour franchir la ligne d□arrivée que d□affronter ses pentes vertigineuses (52% de moyenne) qui font de lui le Kilomètre Vertical le plus direct et le plus difficile au monde (1811m de long pour 1000m de D+). Géant. Pour atteindre votre Graal, qui vous mènera à tutoyer un sommet des Alpes à 2141m, vous partirez à l□assaut d□un défi sportif unique et hors-norme qui

vous placera à tout jamais dans la légende SWIMRUNMAN. Par équipe de deux uniquement, où humilité et entraide guideront votre journée, vous devrez être capables de vous présenter en bas du Kilomètre Vertical avant la barrière fatidique de 6h40min d'effort. Faute de quoi, vous ne pourrez obtenir avec votre coéquipier(e) le droit de gravir la dernière difficulté de la journée au cours de laquelle les accompagnants sont autorisés et fortement conseillés.

Distance : 31km
Lieu de départ : Saint Théoffrey
Lieu d'arrivée : Alpe du Grand Serre
Dénivelé + : 1681m
Dénivelé - : 1681m

Tarif :105€

CLASSIC SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY
« Au cœur des Alpes, au cœur du swimrun » Comment ne pas être transporté par le spectacle offert par les Grands Lacs de Laffrey ? Les quatre lacs marquent la frontière entre le Parc National des Écrins et le Vercors, là où la nature a toujours ses droits. Entourés du massif du Taillefer (2857m), de l'Alpe du Grand Serre (2141m), du Tabor (2389m) et avec l'Obiou en toile de fond (2789m), le décor est majestueux. Sur un parcours plébiscité en 2019 le format CLASSIC SWIMRUNMAN vous emmènera d'une rive à l'autre des lacs tout au long de ses 22.1km (3.80km SWIM / 18.30km RUN) et, que vous soyez en BINÔME ou en SOLO, vous ne pourrez que vous émerveiller de ces paysages alpins, entre lacs et sommets mythiques. Tout simplement grandiose.

Distance : 22km
Lieu de départ : Saint Théoffrey
Lieu d'arrivée : Prairie de la Rencontre
Dénivelé + : 476m
Dénivelé - : 476m

Tarif :75€

SPRINT SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY
« Du vrai swimrun à l'état brut. 100% nature, 100% découverte » Un parcours idéal pour découvrir le swimrun. Avec des portions de natation et de course à pied bien réparties, ni trop longues, ni trop courtes, et 12 transitions au programme, ce format SPRINT SWIMRUNMAN saura conquérir les novices autant que les swimrunners confirmés. Laissez vous tenter par l'expérience. Sur un tracé bucolique où il vous faudra notamment traverser les lacs de LAFFREY et PETICHET, vous évoluerez dans un cadre d'exception entre les eaux au bleu changeant des lacs et les reliefs montagneux environnants qui sauront vous rappeler que vous êtes dans les Alpes. En SOLO ou en DUO, la distance totale avant de rallier la ligne d'arrivée est de 14.75km comprenant 2.55km de natation et 12.20km de course à

pied pour un dénivelé de 279m.

Distance : 15km
Lieu de départ : Saint Théoffrey
Lieu d'arrivée : Prairie de la Rencontre
Dénivelé + : 279m
Dénivelé - : 279m

Tarif :50€