**WEC du 24/25/26 juin 2022**

1. Jour 1: 32 km 2565m D+ = BOUCLE PITON DES NEIGES ET BASSINS

[TRACE1](https://www.openrunner.com/route-details/14827481)

* Rdv 4h45 Stade de la redoute
* Départ Saint Denis 5h BUS 🚌
* Dépose de sacs au gite et départ sortie trail

Point d’eau 💦: début sentier kerveguen, gite, milieu du bloc, bassin bleu, bassin Fouquet, cascade bras rouge

1. Jour 2 : 36 km 2000m D+ = TOUR DU CIRQUE (en sens inverse 🔄)

[TRACE2](https://trailpei.run/parcours/tour-du-cirque-de-cilaos/)

* Réveil 5h30/5h45
* Départ 6h15

Point d’eau 💦 : Ilet à cordes, RIVIERE, palmiste rouge, bras sec

1. Jour 3 : Boucle du bassin vital, 24km, 1000m D+ (en autonomie complète) // **pique nique partage du club**

[TRACE3](https://trailpei.run/course/boucle-bassin-vital/)

* Rdv 6h15 Stade de la redoute
* Départ en voiture ou covoiturage 6h30
* Départ sortie trail 7h / 7h15

Pour le pique-nique rdv au niveau du boulodrome de l’ermitage >>> ON MANGE PAR ICI

On rapporte un petit truc et on partage !!!

Pensez à mettre ce que vous rapportez sur le groupe pour ne pas faire trop de doublons.

**Matériel à prévoir pour les 2 jours à Cilaos.**

Pour 2 sorties et 1 nuit :

* change de sport x2
* Coupe vent
* Vêtement de pluie ☔️
* Couverture de survie / bandes / petit couteau ou ciseaux 🩹✂️
* Baume ou crème chauffante pour les petits bobos
* Sifflet
* Manchons (pour le froid)
* Casquette 🧢
* Crème solaire 🧴
* Vêtement chaud pour le soir
* Lampe frontale pour le matin très tôt ou la nuit pour pause pipi (chargée) 🔦
* Brosse à dent 🪥
* Certaines personnes peuvent prendre une multiprise pour favoriser la charge de plusieurs téléphone ou autre en même temps 😉

AVANT WEC :

* Sujette au frottement : se crémer matin et soir 4 à 5 jours avant = pourquoi ? durcir la peau des pieds et autre. Anecdote de mon grand 2018 PAS UNE AMPOULE.
* Bonne alimentation globale : TRÈS BIEN LE MATIN, BIEN LE MIDI ET PEU LE SOIR AVEC LES 5 GROUPES D'ALIMENTS.
* Bonne qualité de sommeil : au moins 7h à 8h de sommeil 😴 par nuit 🌙
* Dormir les jambes en l’air - Petit oreiller à poser sous les talons pour favoriser le retour veineux

