



La lettre info Trail Albertville - juin 2011

Edito

En ces premiers jours d'été, quel plaisir de parcourir les sentiers d'altitude en petite foulée et de découvrir ainsi la montagne. Le Parc naturel régional des Bauges – territoire de trails s'il en est – se prête à merveille à cette découverte au gré de la course.

Bon été à tous sur les alpages et sommets des Bauges et d'ailleurs...et rendez-vous le 25 septembre pour le trail d'Albertville

Jean-François Grandidier juin 2011

Événements

TRAIL D'ALBERTVILLE – 25 septembre 2011

7ème édition déjà et toujours la même passion, le même plaisir à faire découvrir ces pentes et montagnes aux portes de la cité olympique... l'esprit du trail d'Albertville reste inchangé, des parcours taillés pour les amoureux de la course en montagne et un accueil chaleureux ! L'épreuve de l'automne à ne pas manquer...



Le **TRAIL D'ALBERTVILLE**, tout d'abord, avec un nouveau parcours qui a séduit et fait l'unanimité en 2010.

32 kms et 2500m. de dénivelée positive...une épreuve taillée pour les amoureux de la montagne.

Un trail alpin naturellement

Un parcours qui vous amènera du cœur d'Albertville aux sommets du massif des Bauges en traversant les villages du côteau, sous le regard du Mont Blanc !

Les **BALCONS DE MERCURY**, un parcours de 20 kms et 1270m. de dénivelée positive. Un bel itinéraire pour découvrir les villages qui dominent Albertville et le col d Tamié. Un parcours exigeant mais qui reste très "roulant"

Les arrivées à mi pente dans le village de Mercury. Un site à découvrir qui domine Albertville avec sa vue imprenable sur le Mont Blanc...Mercury une commune du parc des Bauges



Ces 2 parcours sont inscrits au challenge 2011 du Parc des Bauges et permettent de marquer des points pour la dernière épreuve de ce challenge
Et toujours, les animations (mur d'escalade / tyrolienne / orchestre...), les massages bien sûr, les randonnées pédestres ...et la convivialité de cette journée de FETE

LA BELLE ETOILE : Un profil idéal pour celles et ceux qui veulent découvrir l'activité trail. Sur le même parcours que son grand frère "trail d'Albertville", 9 kms de sentiers – 500m. de dénivelée positive pour une première expérience de course en montagne.
Au départ de Mercury et en passant par le fort de Tamié avant de plonger sur l'arrivée !
A essayer sans modération à partir de 15 ans

**Le trail d'Albertville, un parcours atypique pour les grimpeurs et les amoureux de la pente ! LE rendez vous de l'automne
A découvrir intensément !**

Inscriptions en ligne, infos de dernière minute, cartes, parcours, horaires, ravitaillements sur www.trail-albertville.fr
Contact : JF Grandidier 06 83 12 40 18



Et puis, la course expliquée par l'expert et "ambassadeur" du trail d'Albertville, Joël PELLICIER, en tête du challenge des trails du Parc des Bauges.

A noter, prévu début septembre, une journée de repérage du parcours avec Joël !

"Le parcours des Balcons de Mercury est commun au Trail, ce dernier bifurquant vers les alpages au 17ème kilomètre pour 10 kilomètres plus alpin et 1000m de dénivelé positif en bonus.

- Les 5 premiers kilomètres se montent par paliers jusqu'à la forêt du Tal avec 400m +
- Du 5ème au 10ème c'est un secteur vallonné sur de beaux chemins forestiers avec traversée du village d'Allondaz et de plusieurs hameaux.
- Du 10ème au 15ème la pente est progressivement de retour pour atteindre le fort de Tamié à presque 1000m d'altitude et nous passons au dessus de Mercury.
- Ensuite descente jusqu'au 17ème km où les coureurs du Trail entameront la difficulté du jour avec un kilomètre vertical sur 4 kilomètres vers le «Parc à moutons»(1800m) via le col du Haut du four (1520m).

Au sommet après un très court passage technique, descente vers les chalets des Drisons puis vers le col de Tamié par un chemin très soigné et agréable en forêt.

- Depuis le col de Tamié descente commune au deux courses pour les 5 derniers kilomètres sans difficultés pour rejoindre l'arrivée à Mercury face au mont-blanc."

Joël PELLICIER



**Hier : des vêtements qui respiraient.
Aujourd'hui des muscles qui respirent !**

Ne pas confondre compression et contention. La contention est à usage médical. La compression c'est : l'accélération de la circulation sanguine qui permet un meilleur apport d'oxygène aux muscles : Elle améliore non seulement votre performance naturelle, mais également évacue plus rapidement les déchets métaboliques et réduit l'accumulation d'acide lactique, ce qui favorise aussi votre récupération !

Si on voit de plus en plus de jambières le long des parcours de trail, ce n'est pas un effet de mode mais bien une technique moderne de gérer les doses d'entraînement et d'améliorer les performances.

Aussi, pour faire face à l'exigence d'un trail comme celui d'Albertville, il faut le préparer et « manger » autant de kilomètres que de dénivelés. La compression fait partie de l'hygiène de vie du sportif, elle vous aidera dans cette quête que chaque trailleur va chercher en compétition: dépasser ses limites. Il n'y a que sur une course que l'on sait ce que l'on vaut.

Les conseils du pro : bien choisir sa taille est primordiale.

Haut : tour de poitrine

Cuissard : taille et poids du coureur

Jambières : tour du mollet au plus fort

Quand vous êtes entre 2 tailles, prendre la plus petite.

L'équipe de l'espace trail du magasin INTERSPORT Albertville.

