



 club alpin français  
Albertville

## La lettre info Trail Albertville - août 2013

### Edito

En cette fin de mois d'août et avec la belle météo que nous connaissons, l'ambiance sent encore l'été et les vacances. Mais la date « fatidique » du Trail d'Albertville se rapproche et nous avons retrouvé nos sentiers avec grand plaisir après une pause estivale. Le 22 septembre, nous vous offrirons donc 3 courses chronométrées et une journée festive pleine d'activités pour tous...

Le Trail d'Albertville, un parcours idéal pour une fin de saison, pour profiter des lumières de l'automne...pour affiner votre entraînement quelques jours avant les championnats de France de Trail ou les Templiers...une dernière occasion aussi de parcourir notre parcours avant la surprise de la « 10ème » édition en 2014.

Profitez aussi des conseils de Joël Pellicier, expert du Trail d'Albertville pour préparer au mieux votre course.

Alors n'hésitez plus et soyez parmi nous le 22 septembre et profitez des derniers jours pour vous inscrire avant le changement de tarif !

*Jean-François Grandidier, août 2013*

### Brèves :

#### Inscriptions :

Les inscriptions sont ouvertes :

- En ligne avec paiement immédiat par CB sécurisé avec le Crédit Mutuel, partenaire de l'événement. (l'organisation n'a pas connaissance du n° de CB utilisée)

- par courrier, reçu jusqu'au vendredi 20 septembre au plus tard.

- au Club Alpin Français d'Albertville, au dessus de la salle de Maître, pendant les permanences du vendredi soir.

Ultimes inscriptions pour "Trail Albertville" et "Balcons de Mercury" le vendredi 20 septembre entre 18 et 20 heures si la limite en nombre de dossards n'est pas atteinte à cette date.

Dans tous les cas vous devrez nous fournir un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition. Ce certificat doit dater de moins d'un an à la date de l'épreuve (loi du 23/03/1999). Détails dans le règlement. ([www.trail-albertville.fr](http://www.trail-albertville.fr))



### Bénévoles,

nous avons besoin de vous

Vous désirez nous rejoindre et vivre une expérience inoubliable ?

Le 22 septembre, rejoignez les 150 bénévoles qui participent sur le terrain à l'orga-

### Faites prendre de la hauteur à votre saison de coureur !

#### Trail d'Albertville :

**Dimanche 22 septembre 2013 (course étape du challenge des Bauges)**

*Des parcours pour tous ceux qui courent plus vite que leur ombre....*

En 2013 l'esprit du trail d'Albertville reste inchangé, des parcours taillés pour les amoureux de la course en montagne et un accueil chaleureux !

#### Trail d'Albertville – 34 km / 2500 m D+

Cette année encore, notre version longue sera très alpine et de toute beauté

Infos techniques :

- Départ à 7h30 du gymnase du centre ville
- Barrage horaire : Sous le col, à 11h (km 17)
- 3 Ravitaillements et 4 points d'eau
- Retraits des dossards : samedi 21 au Caf Albertville de 17h à 19h, dimanche 22, au gymnase du centre ville, à partir de 5h30

Pas d'inscriptions le jour même pour le Trail d'Albertville

#### Balcons de Mercury – 21 km / 1270 m D+

Un parcours exigeant mais "roulant": Efforts et plaisir garantis !

Infos techniques

- Départ à 8h30 du gymnase du centre ville
- Pas de barrage horaire
- 2 Ravitaillements et 1 point d'eau
- Retraits des dossards : samedi 21 au Caf Albertville de 17h à 19h, dimanche 22, au gymnase du centre ville, à partir de 5h30

Pas d'inscriptions le jour même pour les Balcons de Mercury

#### Belle Etoile

Une course découverte ouverte à tous, à partir de 15 ans



nisation du Trail d'Albertville. En rejoignant notre équipe, vous tiendrez un rôle essentiel dans le déroulement de cet événement et participerez activement au succès d'une manifestation phare d'Albertville et sa région. Cette année, un textile « spécial organisation » vous est réservé !



## Le Trail d'Albertville présent au salon des Templiers

Dans le cadre du Festival des Templiers à Millau, le Trail d'Albertville sera présent pour la seconde édition du salon du Trail du 24 au 26 octobre 2013. Le Trail d'Albertville présentera ses courses parmi les



2000 m2 dédiés au trail, à la course nature et aventure. 27000 visiteurs sont attendus durant ces trois jours et 8000 participants aux différentes courses du Festival des Templiers. Et pourquoi pas vous ?????  
www.salondutrail.com



## Derniers tests avant le championnat de France :

Cette année le trail d'Albertville se déroulera deux semaines avant le premier championnat de France de trail qui sera organisé à Gap le 6 Octobre 2013 lors de la «Gapencimes».

Les participants à ce Championnat de France auront donc l'occasion de faire les derniers tests et réglages sur un des parcours du trail d'Albertville (10,21 ou 34 kms).

Infos techniques :

- Départ à 11 h de Mercury (Plan d'eau)
- Inscriptions le dimanche 22, à Mercury uniquement

## Quoi de neuf en 2013 ?

• **La Belle Etoile au départ de Mercury :** La petite dernière prendra le départ chez les grands au village d'arrivée à Mercury et non plus au lieu dit "La Soffaz". Au cœur des nombreuses animations qui vont attirer la foule durant toute la journée, les spectateurs pourront encourager les coureurs dès le départ jusqu'à leur arrivée. Un site à découvrir qui domine Albertville, à mi-pente, avec sa vue imprenable sur le Mont Blanc... Mercury une commune du parc des Bauges.

• **La traversée du fort de Tamié :** Véritable temps fort de l'année 2013, les coureurs des trois parcours auront le plaisir de traverser le fort de Tamié par les tunnels. Un tracé 2013 de toute beauté se composant de chemins, de sentiers en sous-bois, avant de découvrir le Fort de Tamié que vous traverserez de part en part (entrée par le porte Sud) en empruntant des tunnels sombres, des couloirs, des cours intérieures...



• **Géoportail trace de trail :** Préparer son parcours grâce aux parcours détaillés et profils des courses en ligne sur [www.trail-albertville.fr](http://www.trail-albertville.fr)  
En 1 clic, téléchargez toutes les informations techniques sur les parcours

## Et toujours ....

• **Le salon du matériel**  
Avec Intersport, partenaire matériel, venez découvrir le village des fabricants. Exposition et vente des grandes marques de trail : Lafuma, Mizuno, Salomon, Raidlight  
Vous trouverez également matériel de ski alpinisme pour préparer votre saison d'hiver.

• **Montagne en fête :**  
Avec Décathlon, partenaire rando pédestre et escalade de montagne en fête, venez découvrir les nombreuses animations et activités proposées par le Club Alpin d'Albertville :

- Slack line
- Parcours d'orientation pour les jeunes
- Structure d'escalade et kayak
- Rando pédestre accompagnée
- Buvette, petite restauration et orchestre
- A l'arrivée : repas et animations au plan d'eau de Mercury

• **Pour votre transport :** pensez aux navettes gratuites Mairie d'Albertville/Mercury (A/R)



Un des favoris de ce championnat de France ne sera autre que le vainqueur du Trail d'Albertville 2012 Julien Rancon qui avait établi un nouveau temps record sur



le grand parcours.

Alors prenez rendez-vous pour un tour dans les forêts et montagnes Albertilloises ce 22 Septembre 2013.

Pour ce trail il sera important de se préparer en effectuant des séances polyvalentes car montées, parties roulantes et des-



centes vont se succéder

Pour ce trail il sera important de se préparer en effectuant des séances polyvalentes car montées, parties roulantes et descentes vont se succéder.

Donc il faudra être capable de relancer et d'être capable de récupérer après les passages plus pentus.



Les coureurs du grand parcours de 34 kms devront s'économiser musculairement avant la montée au col du Haut du Four et du parc à Mouton qui comporte 1000m+ en 5 kms donc profitez en pour essayer un Kilomètre Vertical car lors du trail vous aurez déjà fait 17 kms avant ce type d'effort.



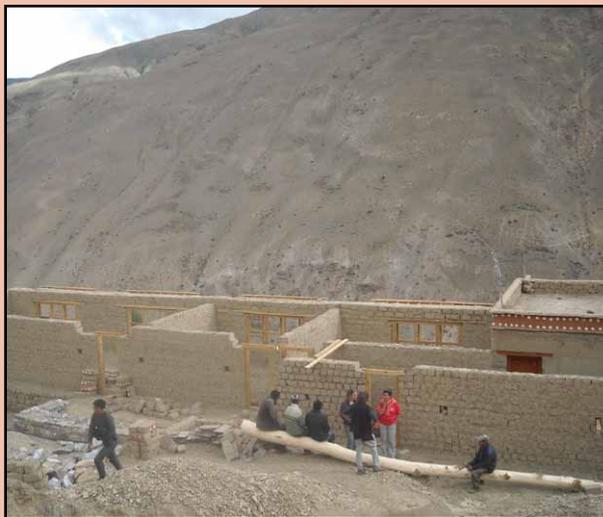
## 1 euro par inscription pour TOKSPO

Partenaire solidaire, Le Trail d'Albertville a décidé de soutenir l'association TOKSPO en reversant 1 € par inscription. L'association Tokspo a été créée en 2007 par des adhérents du CAF (Club Alpin Français) de Faverges en Haute-Savoie, suite à plusieurs séjours au Zanskar. « Tokspo » signifie « Amitié » en Tibétain. Cette association s'est donnée pour objectif de participer au développement durable du petit village de Ichar, dans la vallée de la Lungnak, près de Padum, en donnant aux villageois les moyens financiers leur permettant de réaliser leurs propres projets.



Ainsi, un bâtiment solaire passif (« solar school ») a été édifié pour permettre d'accueillir les « Tuitions » (cours de rattrapage) organisés par l'association locale pendant les grandes vacances qui ont lieu au Zanskar de novembre à mars. Chaque hiver, environ 80 enfants venant de la vallée suivent ainsi les cours dispensés par 5 instituteurs dans cinq salles de classe où la température avoisine les 10° à 15°, alors qu'à l'extérieur le thermomètre peut descendre au-dessous des - 25° ou - 30°.

Depuis 2010 le bâtiment sert également d'internat pour l'école gouvernementale, d'avril à octobre. Une trentaine d'enfants de la vallée (dont 2/3 de filles) sont ainsi hébergés par Tokspo-Ichar.



En 2012 trois pièces supplémentaires ont été construites au premier étage du bâtiment afin de servir de réfectoire – salle d'études, de cuisine et de chambre pour accueillir les visiteurs. Un potager a également été mis en culture afin de fournir aux enfants des légumes frais pendant une partie de l'année.

En 2013 une centrale solaire réalisée par l'association française Nyamdu Dro et financée par Himalaya Solaire (associa-

tion créée par des élèves de l'école d'ingénieurs géologues de Nancy, en lien avec Tokspo-France) rentrera en service et alimentera le bâtiment Tokspo en électricité tout au long de l'année.

Nos amis Zanskarpas envisagent également de réaliser cet été une salle d'eau pour que les enfants puissent se nettoyer dans des conditions plus confortables.

Ils ont également prévu d'embaucher à l'année un instituteur qui participerait aux « Tuitions » et assisterait les professeurs de l'école gouvernementale pendant l'année scolaire et donnerait aussi aux pensionnaires de l'internat Tokspo des cours de soutien le soir.

Tous ces projets qui émanent des Icharpas eux-mêmes sont rendus réalisables grâce au soutien de Tokspo-France et de ses 120 adhérents, et à l'aide apportée par plusieurs partenaires (Trail Faverges-Icebreaker, Trail d'Albertville, TSF-Millet,...). A tous, les habitants d'Ichar et les enfants de la Lungnak (« la Vallée noire ») adressent un grand « Jullay » ! Merci !

Informations sur l'association Tokspo :  
[www.tokspo.org](http://www.tokspo.org)

