La lettre info Trail Albertville - Mai 2013

Edito

Et voilà, le lancement du 9ème Trail d'Albertville ! 9 ans déjà, une longue aventure ! Et que de chemins parcourus...baskets aux pieds déjà pour découvrir et vous offrir les plus beaux chemins des balcons sur les collines albertvilloises ainsi que les chemins du massif des Bauges, mais aussi dans l'organisation de cette journée, toujours plus riche en événements et animations.
En 2012, avec une météo exceptionnelle, vous étiez 700 coureurs à vous élancer sur nos 3 parcours chronométrés...ce fut une journée sportive et festive. Pour 2013, nous avons pensé et conçu une épreuve dynamique et exigeante...un trail alpin naturellement comme nous aimons le dire avec un tracé technique et cette année la traversée du Fort de Tamié, qui j'en suis sûr apportera une touche nouvelle. Mais aussi toujours autant d'animations et un salon du matériel renforcé.
Et en prime, nous vous offrons les conseils de préparation de Julien Rancon, champion de France de course en montagne 2012 et vainqueur de l'édition 2012 du Trail d'Albertville.
Rendez-vous le 22 septembre.

Jean-François Grandidier le 8 mai 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 Maistre, 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*)

Ils en parlent :

Avec plus de 700 coureurs au départ en 2012, plusieurs coureurs de renom parmi les meilleurs français, il y a eu de belles bagarres et des records sur l'épreuve.
Consultez les articles du Trail d'Albertville

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
Infos techniques :
• Départ à 11 h de Mercury (Plan d'eau)
• Inscriptions le dimanche 22, à Mercury uniquement

en ligne sur :
http://www.jogging-international.net
http://trails-endurance.com/actus/trail/trail-dalbertville-la-montagne-en-fete-ce-dimanche

Journée des Bénévoles

Indispensables au bon déroulement de l'évènement, une journée leur est spécialement consacrée le samedi 8 juin. Au programme, randonnée sur la partie haute du parcours, barbecue et convivialité pour préparer dans de meilleures conditions encore l'édition 2013. Plus d'infos prochainement sur *www.trail d'Albertville.fr* et sur *Facebook.com/trailalbertville*

Bulletins d'inscription et informations

complémentaires sur *www.trail-albertville.fr*
Contact: Jean-François Grandidier : 06.83.12.40.18

Trail d'Albertville est sur Facebook! Venez nous rejoindre! *(http://www.facebook.com/trailalbertville)*
Et aussi sur *www.trail-albertville.fr*

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 deTamié :** 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*
En 1 clic, téléchargez toutes les informations techniques sur les parcours

Et toujours ....

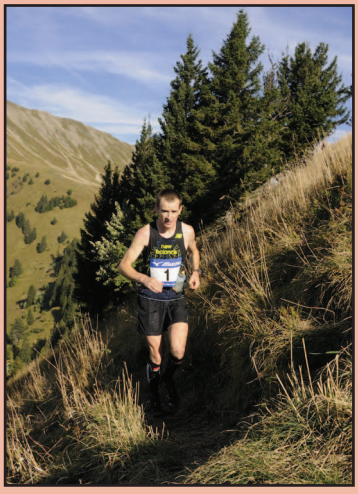
• **Le salon du matériel :**
Avec Intersport, partenaire matériel, venez découvrir le village des fabricants. Exposition et vente des grandes marques de trail : Lafuma, Mizuno, Salomon, Raidligth ... Vous trouverez également le matériel de ski alpinisme pour préparer votre saison d'hiver.

• **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)

Les conseils de préparation de Julien Rancon, vainqueur de l'édition 2012 et champion de France de course en montagne 2012.

"J'ai pris énormément de plaisir à courir le trail d'Albertville en 2012. Le parcours, sous ce soleil généreux est vraiment magnifique et toutes les caractéristiques d'un trail alpin sont réunies. Je dirai que l'on peut diviser la course en deux parties:
• la première du départ au col de tamié, assez roulante, plutot montante mais entrecoupée de petites descentes ou il faut courir relativement vite. Cette partie nécessite de bonnes qualités de vitesse. Cette portion souvent en sous bois est bien agréable car bien ombragée et sur un sol souvent souple et très ludique.
• la deuxième du col de Tamié à l'arrivée en passant par le parc à moutons est vraiment montagneuse avec une montée de 1000m+ très pentue; d'abord en forêt puis dans un bel alpage; puis une longue descente où alternent des parties techniques et plus roulantes. Cette partie est vraiment magnifique de par le point de vue que l'on a du sommet. Avec un grand soleil comme en 2012, on se régale vraiment.



C'est donc une course très variée qui nécessite à la fois des qualités de course puis de grimpeur et enfin de descendeur. La préparation doit donc être très complète et permettre de travailler l'ensemble de ces paramètres.
A recommander et à pratiquer sans aucune modération!
Je n'ai pas encore défini mon programme de fin de saison, mais si j'en ai la possibilité, je reviendrai avec grand plaisir. Je vous souhaite une bonne préparation pour une épreuve qui sera à n'en pas douter encore une fois une très belle réussite". Amicalement. ***Julien Rancon***