

TRAIL D'ALBERTVILLE

alpin naturellement

NEWSLETTER TRAIL D'ALBERTVILLE

JUIN 2012

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 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 **dimanche 23 septembre** pour le Trail d'Albertville et n'oubliez pas, **mettez de la couleur dans votre saison !**

Jean-François GRANDIDIER

TRAIL D'ALBERTVILLE

- 34km;
- 2500 m de dénivelée.

 Le Trail d'Albertville se joue de la verticalité. Ça monte, ça descend ? C'est plaisant et vivifiant ! C'est raide ? On ralentit (un peu!) le pas. Sautez le pas, justement: faites-vous plaisir "longtemps" sur notre long.

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
- Retrait des dossards le samedi 22 au CAF Albertville de 17h à 19h et le dimanche 23 au gymnase du centre ville à partir de 5h30.
- Épingles non fournies.
- Pas d'inscription le jour même pour cette course.

BALCONS DE MERCURY

Une version adoucie de 21km et de 1 270m de dénivelée !

 Mais attention, "adoucie" ne veut pas dire édulcoré ou affadi ! Ce parcours, alpin par nature, ne manque pas de caractère. Les Balcons de Mercury reste un parcours exigeant mais qui n'oublie pas d'être "roulant": effort et plaisirs garantis !

Infos techniques

- Départ à 8h30 du gymnase du centre ville
- Pas de barrage horaire.
- 2 ravitaillements et 1 points d'eau
- Retrait des dossards : idem Trail
- Épingles non fournies.
- Pas d'inscription le jour même pour cette course.

INSCRIPTIONS OUVERTES (RDV sur : <http://trail-albertville.fr>)

Ces deux courses comptent pour le Challenge du Parc des Bauges !

BELLE ETOILE

Une course découverte de 9 km !



Ouverte à tous, la Belle Etoile propose un tracé de 9km et de 500m de dénivelée positive. Départ à 11h au plan d'eau de Mercury.

Inscriptions sur place uniquement (Gymnase Rue Pargoud ou au plan d'eau de Mercury). À partir de 15 ans.

MONTAGNE EN FÊTE

De nombreuses animations sont prévues dans le cadre de Montagne en Fête, à partir de 10h au plan d'eau de Mercury: Slack Line, parcours d'orientation pour les jeunes, structures d'escalade et de kayak, rando pedestre, orchestre ...

Et bien sur, une buvette/petite restauration !

SALON DU MATERIEL

Un village des fabricants vous présentera tout le matériel et les nouveautés pour le trail. Vous y trouverez aussi le matériel de ski-alpinisme, pour préparer votre saison !



Frédéric Therisod, un des vainqueurs de l'édition 2011, raconte :

"Après avoir retiré mon dossard au gymnase, j'ai pu assister au départ du trail des 32 km l'histoire de se mettre doucement dans la course. Après un échauffement progressif à base d'étirements et de petites accélérations d'environ 40mn j'ai enfilé ma tenue de course, pris ma boisson et je me suis présenté sur la ligne de départ. Quelques poignées de mains et le départ est donné à 8h30.

Environ 500m de plat dans la rue principale avant d'aborder la côte de Jérusalem, rapidement sous le tempo de Seb Fayolle un groupe de 6 coureurs se détache [...] A Allondaz je me retourne et je les aperçois 2 virages plus bas. A partir de là on va se relayer Seb pour les parties roulantes, moi pour les montées. En descente nous avons sensiblement la même vitesse : l'entente entre nous deux est bonne ainsi que mes sensations.

A environ 2 km du collet de Tamié je décide de faire le forcing dans une longue et assez dure côte, après 200m Seb est toujours dans mes baskets mais je poursuis mon effort, je commence à fatiguer mais je sens Seb essoufflé, je m'efforce à maintenir mon rythme, ca y est Seb vient de décrocher. [...] Le dernier km me paraît assez long mais l'arrivée toute proche me fais oublier la fatigue. Je franchi la ligne d'arrivée en 1h43'12, satisfait de ma course. Les kinés présents sont une précieuse aide pour la récupération ainsi que le repas chaud, voila un bon dimanche passé sur les contreforts de Tamié. Merci encore et à l'année prochaine j'espère !"



Bulletins d'inscription et informations complémentaires sur www.trail-albertville.fr

Contact: Jean-François Grandidier : 06.83.12.40.18



Nouveau! Trail d'Albertville sur Facebook! Venez nous rejoindre! (<http://www.facebook.com/trailalbertville2012>)