

Trail d'Albertville : faites prendre de la hauteur à votre saison de coureur !

Après course

Posté par : PHILFT

Publié le : 16/5/2013 21:26:30

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 amateurs de 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 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 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

Quoi de neuf en 2013 ?

- **La Belle Etoile au départ de Mercury** : La petite dernière prendra le départ chez les coureurs, le lieu de départ sera le lieu dit "La Soffaz". Au cœur des nombreux cols 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, 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 auront le plaisir de traverser le fort de Tamié par les tunnels. Un tracé 2013 composé de chemins, de sentiers en sous-bois, avant de découvrir le Fort de Tamié. Vous traverserez de part en part (entrée par le porte Sud) en empruntant des tunnels, des couloirs, des cours intérieures...
- **Géoportail trace de trail** : Préparer son parcours grâce aux parcours détaillés 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 : La-fuma, Mizuno, Salomon, Raidlighth ... 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 activités et animations 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 de course en montagne 2012.

"J'ai pris énormément de plaisir à courir le trail d'Albertville en 2012. Le parcours, sous 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, plutôt montante mais entrecoupée de petites descentes où 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 surtout 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*

