



ÉTÉ
SUMMER
2020

MÉRIBEL TRAIL

8-9 AOÛT 2020

ROADBOOK

50 km
4200 m D+

25 km
1900 m D+

10 km
650 m D+

KV - 2,5 km
1000 m D+

5 km
360 m D+

2 km

Mérib'Kids



WWW.CLUB-DES-SPORTS-MERIBEL.FR



LE CLUB DES SPORTS MÉRIBEL



LE PROGRAMME



En raison du contexte actuel, le port du masque est obligatoire sur le site de la course, au moment du retrait des dossards, au départ de toutes les courses et fera partie du matériel obligatoire. **ATTENTION** Aucune inscription ne sera possible sur place.

SAMEDI 8 AOÛT

8^{H30} À 10^{H30}

Méribel Mottaret
Centre

Retrait des dossards - En raison des mesures sanitaires aucune inscription ne sera possible sur place.

10^H

Méribel Mottaret
Centre

Départ du KV en contre la montre

12^H À 16^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Retrait des dossards

14^{H30}

Méribel Mottaret
Le Hameau

Remise des prix du KV

15^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Départ de La Mérib'kids - 500 m

16^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

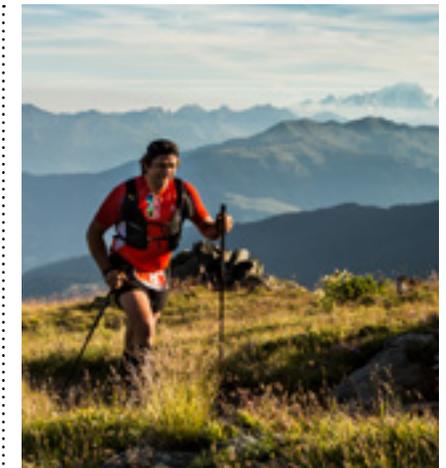
Départ du 5 km
Solidaire avec



17^{H30}

Méribel Mottaret
Le Hameau

Remise des prix du 5 km



DIMANCHE 9 AOÛT

5^H À 10^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Retrait des dossards

06^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Départ du 50 km / 4200 m D+

9^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Départ du 25 km / 1900m D+

10^H

Méribel Mottaret
Le Hameau

Départ du 10 km / 650 m D+

10^{H30}

Méribel Mottaret
Le Hameau

Départ du 2 km

15^H

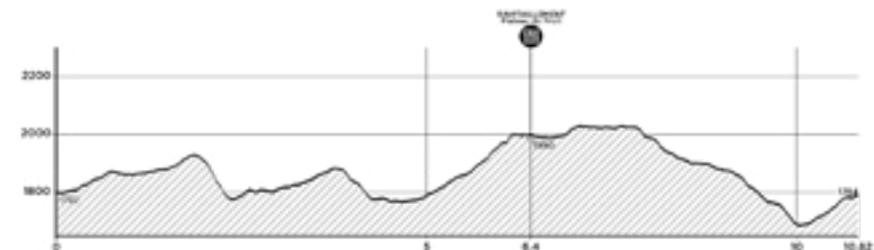
Méribel Mottaret
Le Hameau

Remise des prix du 50 km,
25 km, 10 km et du 2 km

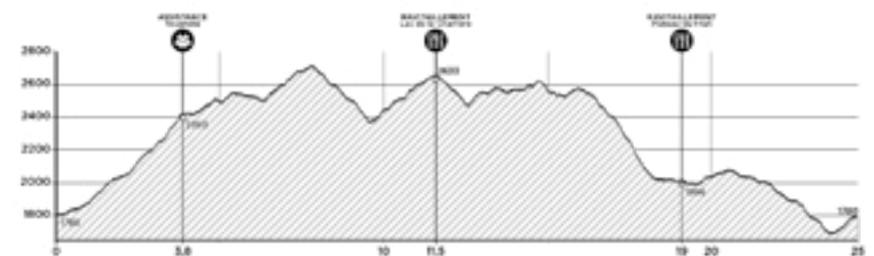


PROFILS DES PARCOURS

10 km / 650 m D+



25 km / 1900 m D+



50 km / 4200 m D+





OÙ VOIR LES COUREURS

En raison du contexte actuel les ravitaillements seront essentiellement constitués de liquide, pensez à prévoir le nécessaire en solide qui ne sera disponible qu'en petites quantités pour raisons sanitaires. Seul le site des Allues proposera un ravitaillement solide complet.

ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Sommet Tournète - 50 et 25 km
- Accessible en voiture jusqu'au restaurant l'Arpasson puis en
- continuant à pied en direction du Sommet Tournète 40 minutes.

RAVITAILLEMENT ET ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Côte Brune - 50 et 25 km
- 1h30 de marche. Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur.

RAVITAILLEMENT ET ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Plateau du Fruit - 50 et 25 km
- Accessible depuis le parking de Tuéda. 40 minutes à pied
- en direction du Refuge du Saut - 20 minutes en VTT/VAE.
- Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur. Interdit aux chiens.

ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Pas du Lac - 50 km
- Accessible via la télécabine du Pas du Lac (au sommet du
- 2^{ème} tronçon) puis en descendant jusqu'au col 300 m à pied.
- À partir de 8h et sous présentation de la contre-marque offerte.

RAVITAILLEMENT ET ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Col de La Loze - 50 km
- En voiture jusqu'au parking du restaurant les Rhodos puis en
- continuant à pied en direction du Col de La Loze 40 minutes.
- En VTT/VAE 20 minutes. Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur.

RAVITAILLEMENT ET ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Les Allues - 50 km
- Situé au niveau du musée. Accessible en voiture.

RAVITAILLEMENT ET ZONE D'ASSISTANCE AUTORISÉE

- Charbouille - 50 km
- Accessible depuis le parking des Ravines.
- 10 minutes à pied / 5 minutes en VTT/VAE.



TENUE À CONDUIRE EN CAS D'ORAGE

Eloignez-vous

immédiatement des crêtes, sommets et promontoires. Séparez-vous de vos bâtons et autres objets métalliques ou en carbone. Ne vous servez pas de votre couverture de survie pour vous protéger. Celle-ci est métallique.

Abritez-vous

- Abri, refuge, bergerie, etc...
- Légère pente dominée par un point haut de plus de 4m
- Pierre plate très légèrement plus haute que les autres et pouvant vous accueillir en entier.
- En forêt, sans possibilité d'en sortir, abritez-vous sous un arbre plus petit que les autres.

Accroupissez-vous tête rentrée entre les épaules, pieds et jambes joints, si possible sur un isolant. Les mains et les bras ne doivent pas dépasser ni être en contact avec l'environnement (sol, rocher, tronc, paroi...). Eloignez-vous le plus possible (+2m) des parois et plafond. En groupe, éloignez-vous de plus de 2m les uns des autres.

Soyez attentif

et ne vous laissez pas surprendre. Si l'orage menace aux alentours, ne vous aventurez pas sur un chemin exposé. L'impact est imminent si vous entendez un bourdonnement d'abeille ou que vos cheveux se dressent sur votre tête.

**VOTRE PRIORITÉ DOIT ÊTRE VOTRE SÉCURITÉ
ET NON VOTRE CLASSEMENT !**





BARRIÈRES HORAIRES

En raison du contexte actuel le port du masque sera obligatoire sur toutes les courses au moment du départ et sur les 300 premiers mètres (un panneau de fin de port du masque indiquera le moment autorisé du retrait). Tout jet dans la nature du masque entraînera la disqualification immédiate du coureur.

Des points de contrôle sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité et la sécurité de l'épreuve. Respectons l'environnement, pensez à jeter vos emballages dans les poubelles mises à disposition sur les ravitaillements et le point d'arrivée. Les concurrents s'engagent à respecter les barrières horaires précisées ci-dessous.

COURSE	RAVITAILLEMENT	BARRIÈRES HORAIRES
50 km	5 ravitaillements	Au ravitaillement des Allues au bout de 9h de course Au ravitaillement numéro 5 au bout de 11h45 de course A l'arrivée au bout de 13h de course
25 km	2 ravitaillements	A l'arrivée au bout de 7h de course
10 km	1 ravitaillement	A l'arrivée au bout de 3h30 de course
Les autres courses	Pas de ravitaillement	Pas de barrière horaire

Les points d'assistance sont autorisés sur les lieux de ravitaillement, dans la zone dédiée aux ravitaillements personnels (50m avant et après le ravitaillement).

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

50 & 25 km

- un masque
- une pièce d'identité en cours de validité
- une réserve alimentaire
- une réserve d'eau de 500ml minimum
- un gobelet
- un téléphone portable en état de marche, chargé avec le numéro du PC course enregistré +33 (0)6.41.34.46.23
- un coupe-vent
- une couverture de survie
- un sifflet.

10 km

- un masque
- une réserve d'eau de 500mL minimum
- un gobelet pour se ravitailler (autre que le contenant de la réserve d'eau).

LES PROCHAINS ÉVÉNEMENT SPORTIFS

15/08
MÉRIBELOZE
les Allues – Col de la Loze
Cyclosportive amateur

21 – 23/08
MAXI AVALANCHE - VTT

16/09
**ARRIVÉE DE LA 17^{ÈME} ÉTAPE DU
TOUR DE FRANCE** – Col de la Loze

17/09
**DÉPART DE LA 18^{ÈME} ÉTAPE
DU TOUR DE FRANCE** – Altiport

26/09
KILOMÈTRE VERTICAL DES ALLUES
Mémorial François Lacheré

SPONSORS



Le plus grand domaine skiable du monde



Le plus grand domaine skiable du monde



Passion for life

Nous remercions également nos nombreux bénévoles ainsi que la SELARL Médicale de la Saulire.

**PARC
OLYMPIQUE**
SPORTS. LOISIRS. DÉTENTE. SERVICES



Durant le weekend du **MÉRIBEL TRAIL** vous pourrez bénéficier d'un accès privilégié au Parc Olympique sur présentation de votre dossard.

Tarif réduit patinoire : 5€ au lieu de 8€ (location des patins offerte).

Tarif réduit piscine : 5€ au lieu de 6,5€

Nous vous remercions de votre confiance dans ce contexte actuel et comptons sur vous pour respecter les mesures de distanciation mises en place pour notre sécurité à tous.

En cas de symptôme **COVID** dans les 14 jours suivants la course merci de contacter le 04.79.00.50.90