



MÉRIBEL  
CŒUR DES 3 VALLÉES

ÉTÉ  
2022

les 3 vallées

INFINITE  
MOUNTAIN  
EXPERIENCES

# MÉRIBEL TRAIL

13-14 AOÛT 2022

## ROADBOOK

**50 km**  
4200m D+

**25 km**  
1900m D+

**10 km**  
650m D+

**5 km**  
360m D+

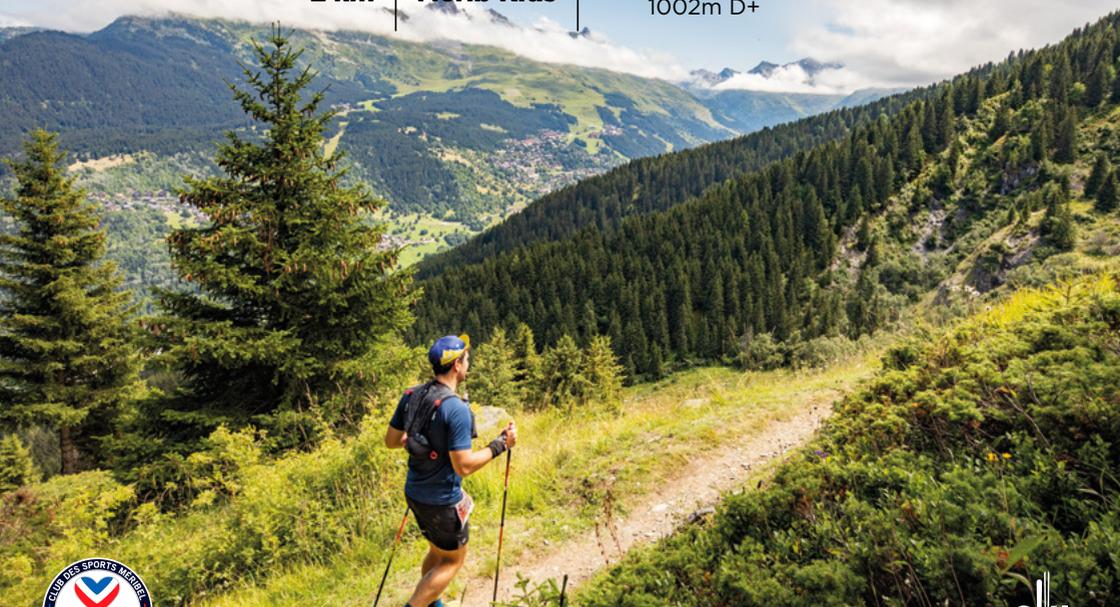
Méribel Sport Montagne  
solidaire avec



**2 km**

**Mérib'Kids**

**course verticale**  
1002m D+



WWW.CLUB-DES-SPORTS-MERIBEL.FR



# LE PROGRAMME

## RETRAIT DES DOSSARDS

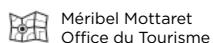
Les dossards du Championnat de France de course verticale et des challenges seront distribués le samedi 13 août de 8h30 à 10h00 sur la place de l'Office du Tourisme de Méribel Mottaret. Une pièce d'identité et la licence FFA sera également demandée pour tout retrait de dossard sur les Championnats de France.

Les dossards des autres courses seront distribués le samedi 13 août de 15h à 17h puis le dimanche 14 août de 5h00 à 10h00 sur l'aire de départ/arrivée au Hameau du Mottaret.

## SAMEDI 13 AOÛT

8<sup>H</sup>30 À 10<sup>H</sup>

Retrait des dossards et inscriptions Championnat de France de course verticale et Challenges



Méribel Mottaret  
Office du Tourisme

10<sup>H</sup>

Départ course verticale open en masse



Méribel Mottaret  
Office du Tourisme

10<sup>H</sup>30

Départ du Championnat de France de course verticale en individuel contre la montre



Méribel Mottaret  
Office du Tourisme

15<sup>H</sup> À 17<sup>H</sup>30

Retrait des dossards et inscriptions Toutes courses du Méribel Trail



Méribel Mottaret  
Le Hameau

14<sup>H</sup>

Remise des prix du Championnat de France de course verticale



Méribel Mottaret  
Le Hameau

16<sup>H</sup>

Départ de La Mérib'kids



Méribel Mottaret  
Le Hameau

16<sup>H</sup>30

Départ du 5 km Solidaire avec



Méribel Mottaret  
Le Hameau



17<sup>H</sup>30

Remise des prix du 5 km



Méribel Mottaret  
Le Hameau



## DIMANCHE 14 AOÛT

5<sup>H</sup> À 10<sup>H</sup>

Retrait des dossards



Méribel Mottaret  
Le Hameau

06<sup>H</sup>

Départ du 50 km / 4200 m D+



Méribel Mottaret  
Le Hameau

9<sup>H</sup>

Départ du 25 km / 1900m D+



Méribel Mottaret  
Le Hameau

10<sup>H</sup>

Départ du 10 km / 650 m D+



Méribel Mottaret  
Le Hameau

10<sup>H</sup>30

Départ du 2 km



Méribel Mottaret  
Le Hameau

14<sup>H</sup>30

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



Méribel Mottaret  
Le Hameau

# L'ACCÈS AU DÉPART

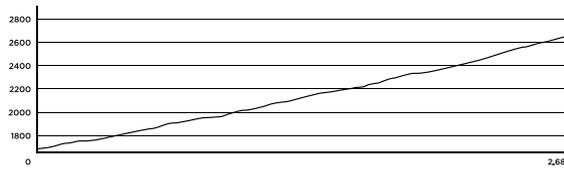


# PROFILS DES PARCOURS

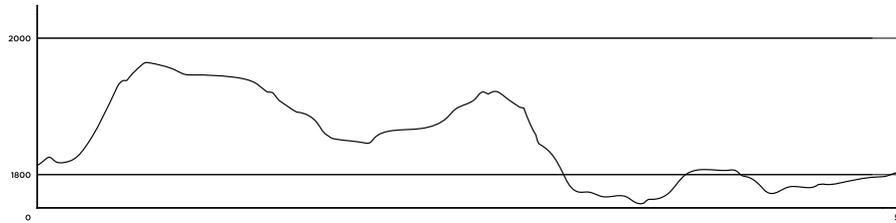
SAMEDI 13 AOÛT



Course verticale  
2.6 km / 1002 m D+

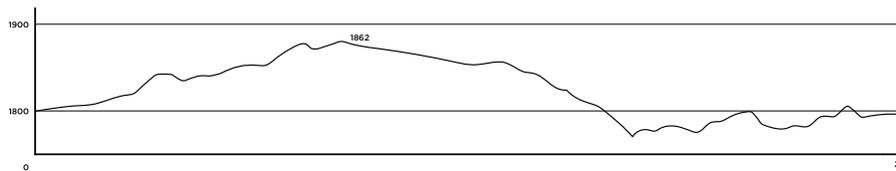


5 km / 360 m D+

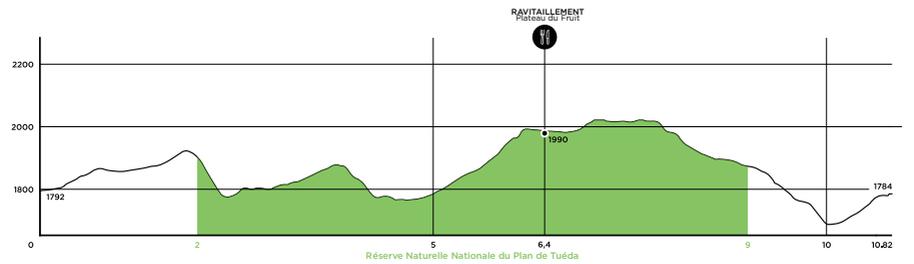


DIMANCHE 14 AOÛT

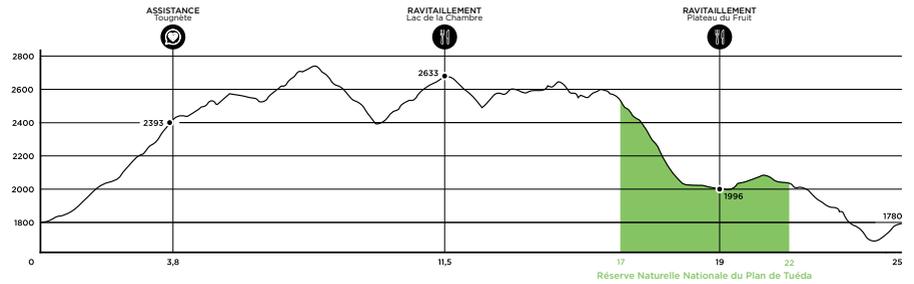
2 km / 160 m D+



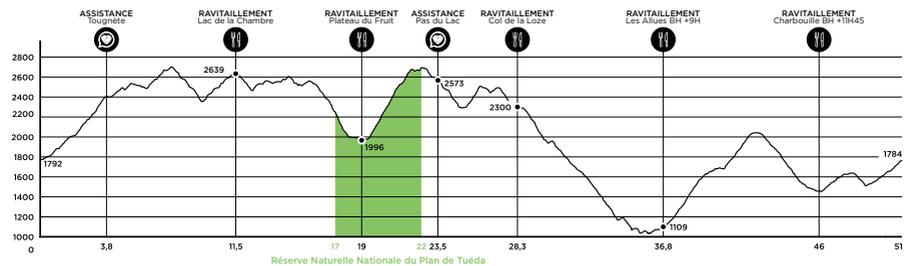
10 km / 650 m D+



25 km / 1900 m D+



50 km / 4200 m D+





# OÙ VOIR LES COUREURS

Pour voir les coureurs, les encourager et ravitailler, plusieurs points sont accessibles sur le parcours. Voici leurs emplacements et accès. Nous vous remercions d'avance de votre vigilance quant aux espaces se situant dans la Réserve Naturelle Nationale du Plan de Tuéda et les restrictions à respecter mentionnées ci-dessous.

## SOMMET TOUGNÈTE - 50 ET 25 KM

- ⋮ Accessible en voiture jusqu'au restaurant l'Arpasson puis en
- ⋮ continuant à pied en direction du Sommet Tougnète 40mn.
- ⋮ En 30mn en VTT/VAE.

## CÔTE BRUNE - 50 ET 25 KM

- ⋮ 1h30 de marche, 1h en VTT/VAE.
- ⋮ Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur.

## PLATEAU DU FRUIT - 50 ET 25 KM

- ⋮ Accessible depuis le parking de Tuéda. 40mn à pied en direction
- ⋮ du Refuge du Saut - 20mn en VTT/VAE. **Attention accès interdit**
- ⋮ **à tous les véhicules à moteur. La Réserve Naturelle Nationale**
- ⋮ **du Plan de Tuéda est interdite aux chiens, même tenus en laisse.**

## PAS DU LAC - 50 KM

- ⋮ Accessible via la télécabine du Pas du Lac (au sommet du 2<sup>ème</sup> tronçon) puis
- ⋮ en descendant jusqu'au col 300 m à pied. **À partir de 9h30 et sur présentation**
- ⋮ **de la contremarque offerte à demander au moment du retrait des dossards.**

## 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 40mn.
- ⋮ En VTT/VAE 20mn. **Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur.**

## LES ALLUES - 50 KM

- ⋮ Situé sous le préau de l'école primaire.
- ⋮ Accessible en voiture.

## CHARBOUILLE - 50 KM

- ⋮ Accessible depuis le parking des Ravines.
- ⋮ 10mn à pied / 5mn en VTT/VAE.

# CONDUITE À TENIR 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

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 Charbouille au bout de 11h45 de course A l'arrivée au bout de 13h de course
25 km	2 ravitaillements	Au ravitaillement de Côte Brune au bout de 3h15 de course 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

- une pièce d'identité en cours de validité
- une réserve alimentaire
- une réserve d'eau de 1L minimum
- un gobelet pour se ravitailler
- un téléphone portable en état de marche, chargé
- un coupe-vent
- une couverture de survie
- un sifflet

## 10 km

- une réserve d'eau de 500mL minimum
- un gobelet pour se ravitailler

## Course verticale

- le T-shirt du club pour les coureurs inscrits au Championnat de France

Pour des questions sanitaires et écologiques, aucun gobelet ne sera proposé sur les ravitaillements

Pour les autres distances pas de matériel spécifique obligatoire.



# LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS DE L'ÉTÉ

## JUILLET .....

**Enduro2** (événement VTT et VTTAE, complet)  
2,3 et 4 juillet

**E-Bike Expérience**  
Samedi 9 au dimanche 17 juillet

## AOÛT .....

**Méribel Golf Pro Am**  
Mardi 16 au samedi 20 août

**Echappée du Col de la Loze**  
Samedi 20 et dimanche 21 août

**Haute Route (Vélo de Route)**  
Mercredi 24, jeudi 25 et vendredi 26 août

## SEPTEMBRE .....

**Course Verticale de la Croix Jean-Claude, Mémorial François Lachere**  
Samedi 24 septembre

## SPONSORS



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 dossier.

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

**Tarif réduit piscine** : tarif réduit selon la période d'ouverture.



## SUIVEZ-NOUS

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux

@cds\_meribel\_sport\_montagne

facebook.com/meribelsportmontagne

