



MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

ÉTÉ
2023

les 3 vallées

INFINITE
MOUNTAIN
EXPERIENCES



MÉRIBEL TRAIL

12-13 AOÛT 2023

ROADBOOK

WWW.CLUB-DES-SPORTS-MERIBEL.FR



LE PROGRAMME

RETRAIT DES DOSSARDS



Cette année, le Méribel Trail déménage et vous propose un seul et unique point de départ et d'arrivée commun à toutes les courses, le centre de Méribel Mottaret (arrêt navette «Mottaret-Centre»).

Les dossards de la course verticale et des challenges seront distribués le samedi 12 août de 8h30 à 10h00 au centre de Méribel Mottaret.

Les dossards des autres courses seront distribués le samedi 12 août de 14h00 à 17h00 puis le dimanche 13 août de 6h00 à 10h00 toujours au centre de Méribel Mottaret



SAMEDI 12 AOÛT

8^{H30} À 10^H

Retrait des dossards et inscriptions
Kilomètre Vertical et Challenges



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

10^{H30}

Départ de la course
verticale en mass start



Méribel Mottaret
Office du Tourisme

14^H À 17^H

Retrait des dossards et inscriptions
Toutes courses du Méribel Trail



Méribel Mottaret
Office du Tourisme

14^H

Remise des prix de la course verticale



Méribel Mottaret
Office du Tourisme

16^H

Départ de La Mérib'kids



Méribel Mottaret
Office du Tourisme

16^{H30}

Départ du 5 km



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

17^{H30}

Remise des prix du 5 km



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme



DIMANCHE 13 AOÛT

6^H À 10^H

Retrait des dossards



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

7^H

Départ du 35 km / 3000 m D+



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

9^H

Départ du 25 km / 1900m D+



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

10^H

Départ du 10 km / 650 m D+



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

10^H30

Départ du 2 km



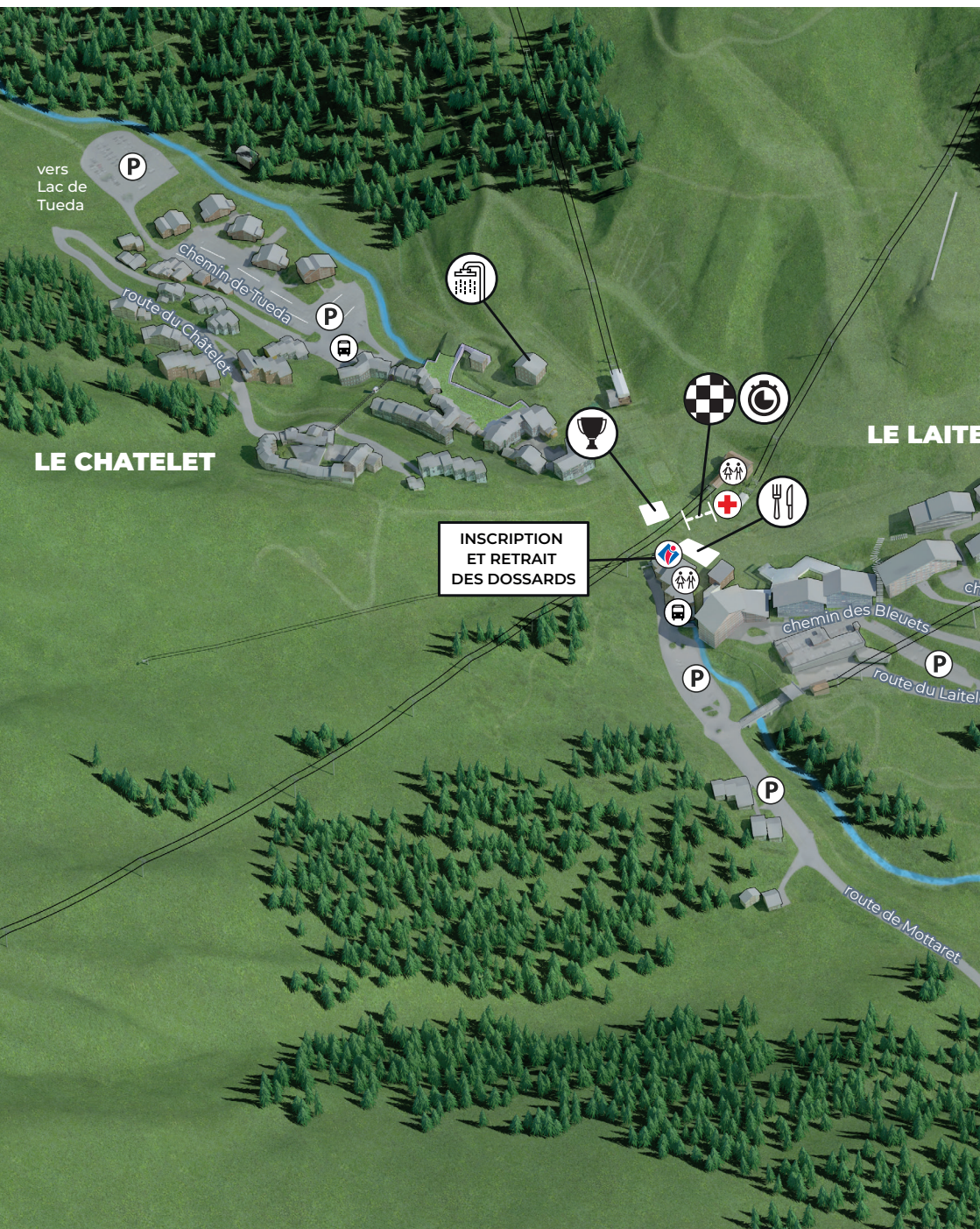
Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme

14^H30

Remise des prix du 35 km,
25 km, 10 km et du 2 km



Méribel Mottaret centre
Office du Tourisme



vers
Lac de
Tueda

P

chemin de Tueda

P

route du Châtelet

LE CHATELET



INSCRIPTION
ET RETRAIT
DES DOSSARDS



P

chemin des Bleuets

route du Laitel

P

P

route de Mottaret

LE LAITE

L'ACCÈS AU DÉPART

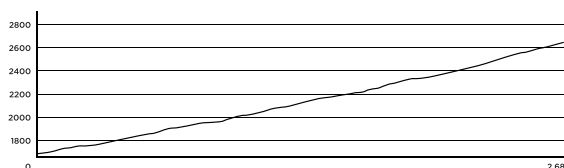


PROFILS DES PARCOURS

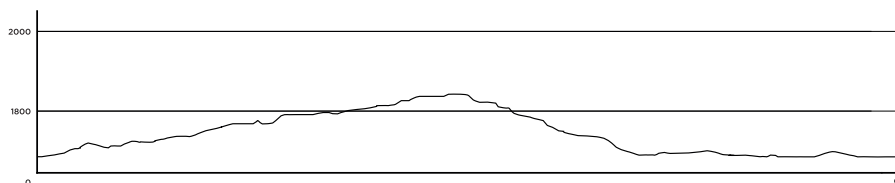


SAMEDI 12 AOÛT

Course verticale
2.6 km / 1002 m D+

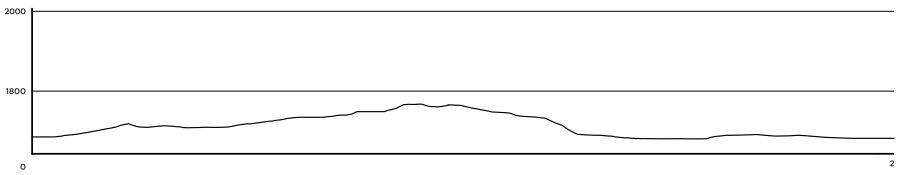


5 km / 360 m D+

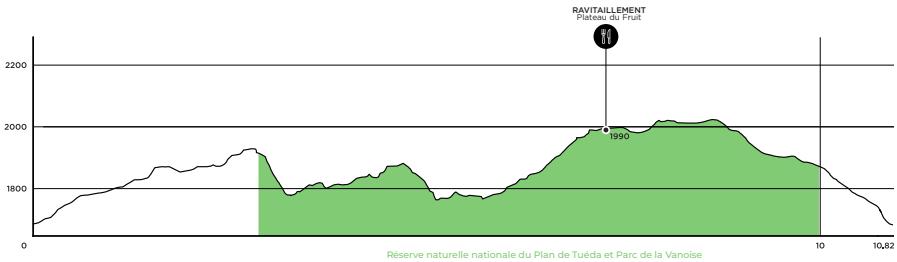


DIMANCHE 13 AOÛT

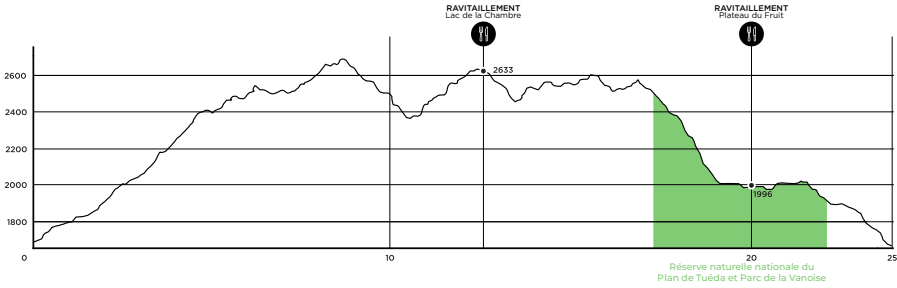
2 km / 160 m D+



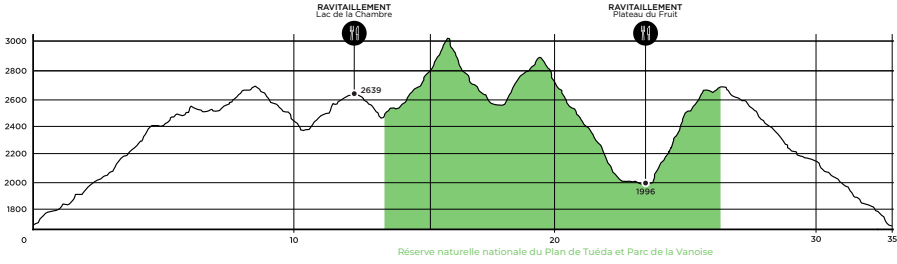
10 km / 650 m D+



25 km / 1900 m D+



35 km / 3000 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 - 35 ET 25 KM

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

CÔTE BRUNE - 35 ET 25 KM

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

PLATEAU DU FRUIT - 35 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 - 35 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 9h30 et sur présentation de la contremarque offerte à demander au moment du retrait des dossards.**

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
35 km	2 ravitaillements	Au ravitaillement du plateau du fruit au bout de 7h30 de course A l'arrivée au bout de 10h 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 (50 m avant et après le ravitaillement).

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

35 & 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

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

Pour les autres distances pas de matériel spécifique obligatoire.

SPONSORS



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