

10<sup>ème</sup>  
ÉDITION



ÉTÉ  
2024

les 3 vallées

INFINITE  
MOUNTAIN  
EXPERIENCES

# MÉRIBEL TRAIL

10-11 AOÛT 2024

# ROADBOOK

LABEL TRAIL  
ATHLÉTÉ  
RÉGIONAL

[WWW.CLUB-DES-SPORTS-MERIBEL.FR](http://WWW.CLUB-DES-SPORTS-MERIBEL.FR)



# le Programme

## Retrait des dossards

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 sous la tente le samedi 10 août de 8h30 à 10h00 au centre de Méribel Mottaret. **Les dossards des autres courses** seront distribués le samedi 10 août de 14h00 à 17h00 puis le dimanche 11 août de 6h00 à 10h00 toujours au centre de Méribel Mottaret



## Samedi 10 août

8H30 À 10H	Retrait des dossards et inscriptions Kilomètre Vertical et Challenges	 Méribel Mottaret centre, sous la tente
10H30	Départ de la course verticale en mass start	 Méribel Mottaret centre
14H À 17H	Retrait des dossards et inscriptions Toutes courses du Méribel Trail	 Méribel Mottaret centre, sous la tente
14H	Remise des prix de la course verticale	 Méribel Mottaret centre
16H	Départ de La Mérib'kids	 Méribel Mottaret centre
16H30	Départ du 5 km	 Méribel Mottaret centre
17H30	Remise des prix du 5 km	 Méribel Mottaret centre
18H30	Concert gratuit Ben & Bélier Bleu	 Méribel Mottaret centre



## Dimanche 11 août

6H À 10H

Retrait des dossards



Méribel Mottaret centre

7<sup>H</sup>

Départ du 35 km / 3000 m D+



Méribel Mottaret centre

9<sup>H</sup>

Départ du 25 km / 1900m D+



Méribel Mottaret centre

10H

Départ du 10 km / 650 m D+



Méribel Mottaret centre

10H30

Départ du 2 km



Méribel Mottaret centre

14H30

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



Méribel Mottaret centre



**asics**  
**FUJITRAIL**  
**CAMP**

**Venez célébrer  
le trail  
avec ASICS**

- RUN COLLECTIF
- GOODIES COLLECTOR OFFERTS
- CONSEILS

**MÉRIBEL  
TRAIL**

9-11/08



**MÉRIBEL**  
Meribel Trail



**FUJITRAIL  
CAMP**

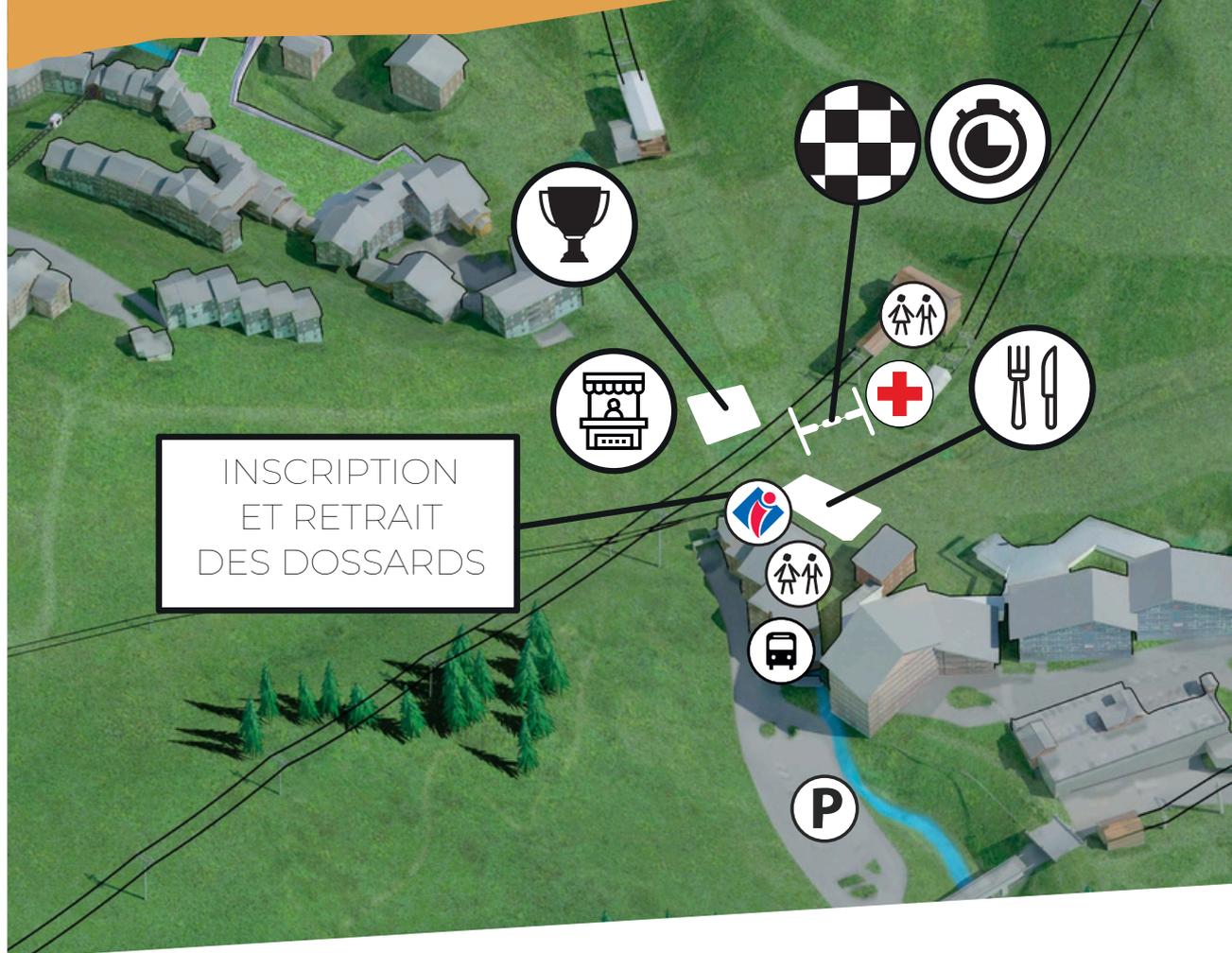
**ENTRÉE  
GRATUITE**

informations et réservation sur :



# l'accès au départ

## mÉRIBEL MOTTARET



## asics x MÉRIBEL

Le **FUJITRAIL CAMP** tour organisé par ASICS fait étape à Méribel, une tournée testing afin de découvrir les dernières innovations textiles et chaussures de la marque. Au sein du village exposants, dès vendredi après-midi et jusqu'à dimanche après-midi, participe à des runs collectifs et bénéficie des conseils des experts et des coachs ASICS tout en testant la gamme trail de la marque.

Plusieurs créneaux possibles pour les sessions running collectives du vendredi en fin d'après-midi au dimanche après-midi.

Vendredi : 17h

Samedi : 11h, 14h et 17h

Dimanche : 11h et 14h

Inscription conseillée - places limitées.  
Des goodies seront offerts à tous les participants

# 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 2ème tronçon) puis en descen-
- ⋮ dant jusqu'au col 300m à pied. **À partir de 9h30 et sur présentation de la contremarque**
- ⋮ **offerte à demander au moment du retrait des dossards.**

# 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
<b>35 km</b>	2 ravitaillements	Au ravitaillement du plateau du fruit au bout de 7h30 de course A l'arrivée au bout de 10h de course
<b>25 km</b>	2 ravitaillements	Au ravitaillement de Côte Brune au bout de 3h30 de course A l'arrivée au bout de 7h de course
<b>10 km</b>	1 ravitaillement	A l'arrivée au bout de 3h30 de course
<b>Les autres courses</b>	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



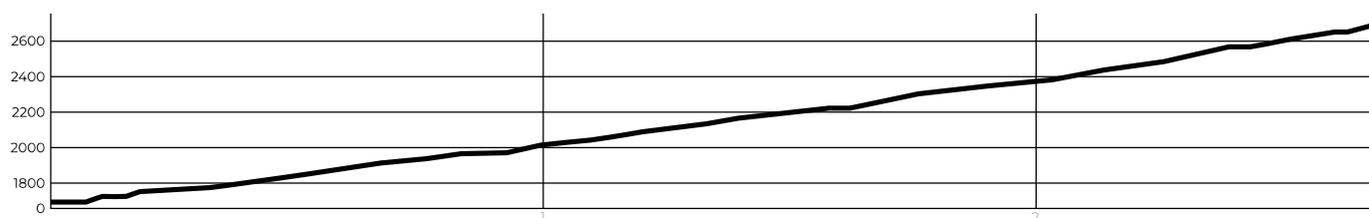
Nous remercions également nos nombreux bénévoles ainsi que la ASICS

# Profils des parcours

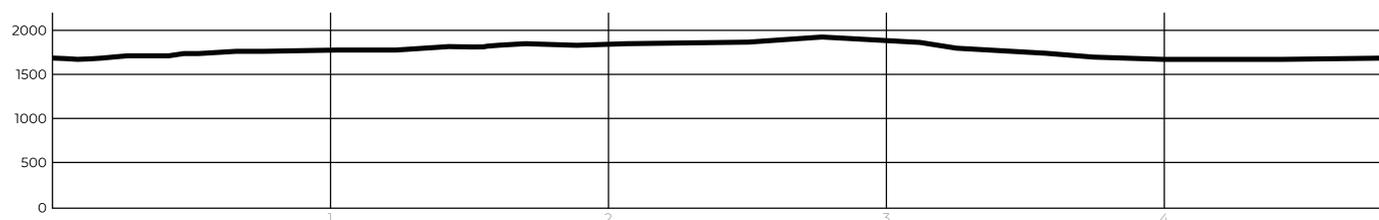


Samedi 10 août

**Course verticale**  
**2.6 km / 1002 m D+**

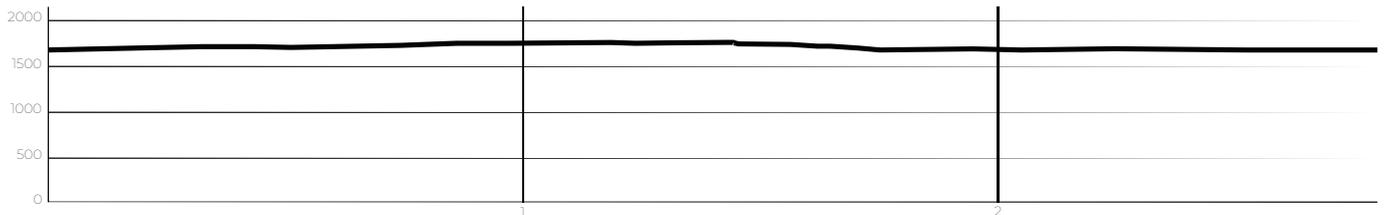


**5 km / 244 m D+**

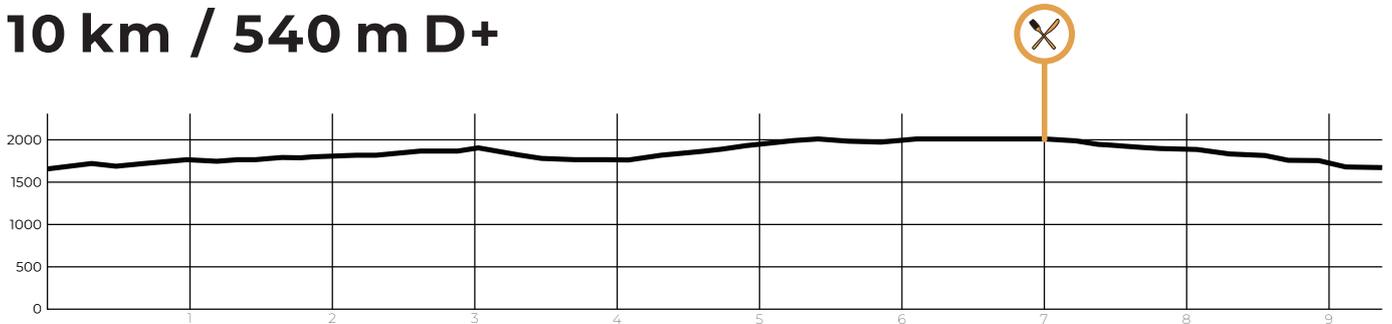


Dimanche 11 août

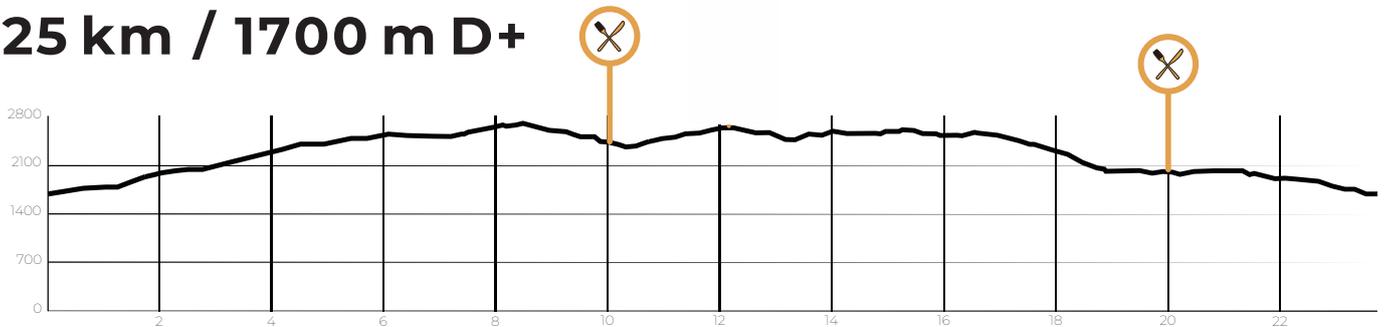
2 km / 114 m D+



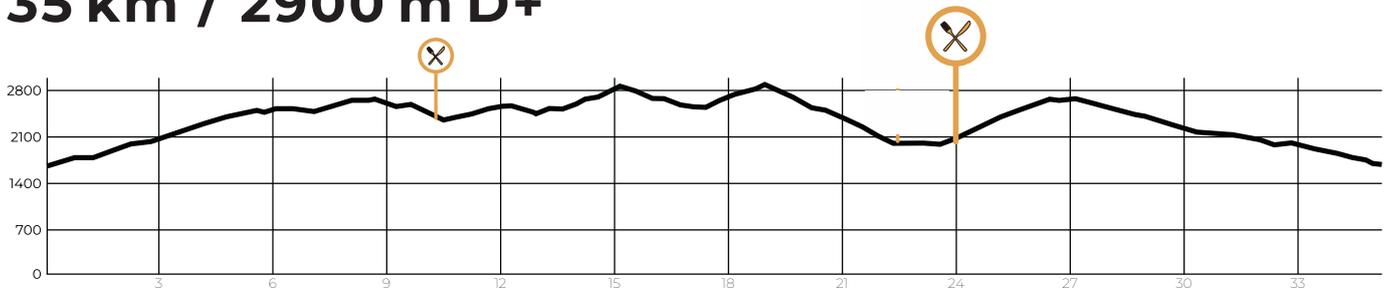
10 km / 540 m D+



25 km / 1700 m D+



35 km / 2900 m D+



# 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 !**



