ROADBOOK

ASICS MÉRIBEL TRAIL

PROGRAMME DU WEEK-END

Place de l'Office de tourisme de Méribel-Mottaret

VENDREDI 7 AOÛT

16H À 19H

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE VERTICALE ET **NOCTURNE DES CRÊTES**

Retrait des dossards

18H30	**NOCTURNE DES CRÊTES** Départ en MASS START
22H	**NOCTURNE DES CRÊTES** Remise des prix

SAMEDI 8 AOÛT

8H À 10H	**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE VERTICALE** Retrait des dossards
8H À 9H30	**KILOMÈTRE VERTICAL** et **CHALLENGES** Retrait des dossards
9H30	**KILOMÈTRE VERTICAL** Départ en MASS START
10H	**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE VERTICALE** Départ en CONTRE LA MONTRE

La télécabine du Pas du Lac est accessible aux accompagnateurs et aux coureurs. **La descente par le parcours du Kilomètre Vertical est interdite** avant la fin de la course.

12H	**Repas** Sur présentation du dossard
14H À 17H	**10 km | 25 km | 42 km** Retrait des dossards

14H À 17H	**Merib'kids | 2 km | 5 km** Inscriptions et retrait des dossards
14H	**KILOMÈTRE VERTICAL** Remise des prix
14H30	**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE VERTICALE** Remise des prix
16H	**MÉRIB'KIDS** | Départ Pas de remise des prix
16H30	**5 km** | Départ
17H30	**5 km** | Remise des prix

DIMANCHE 9 AOÛT

6H À 10H	**2 km | 10 km | 25 km | 42 km** Retrait des dossards
7H	**Championnat AURA trail long** **42 km** | Départ
9H	**Championnat AURA trail court** **25 km** | Départ
10H	**10 km** | Départ
10H30	**2 km** | Départ
12H	**Repas** Sur présentation du dossard

14H30

2 km | 10 km | 25 km | 42 km
Remise des prix

ASICS TRAIL CAMP TOUR

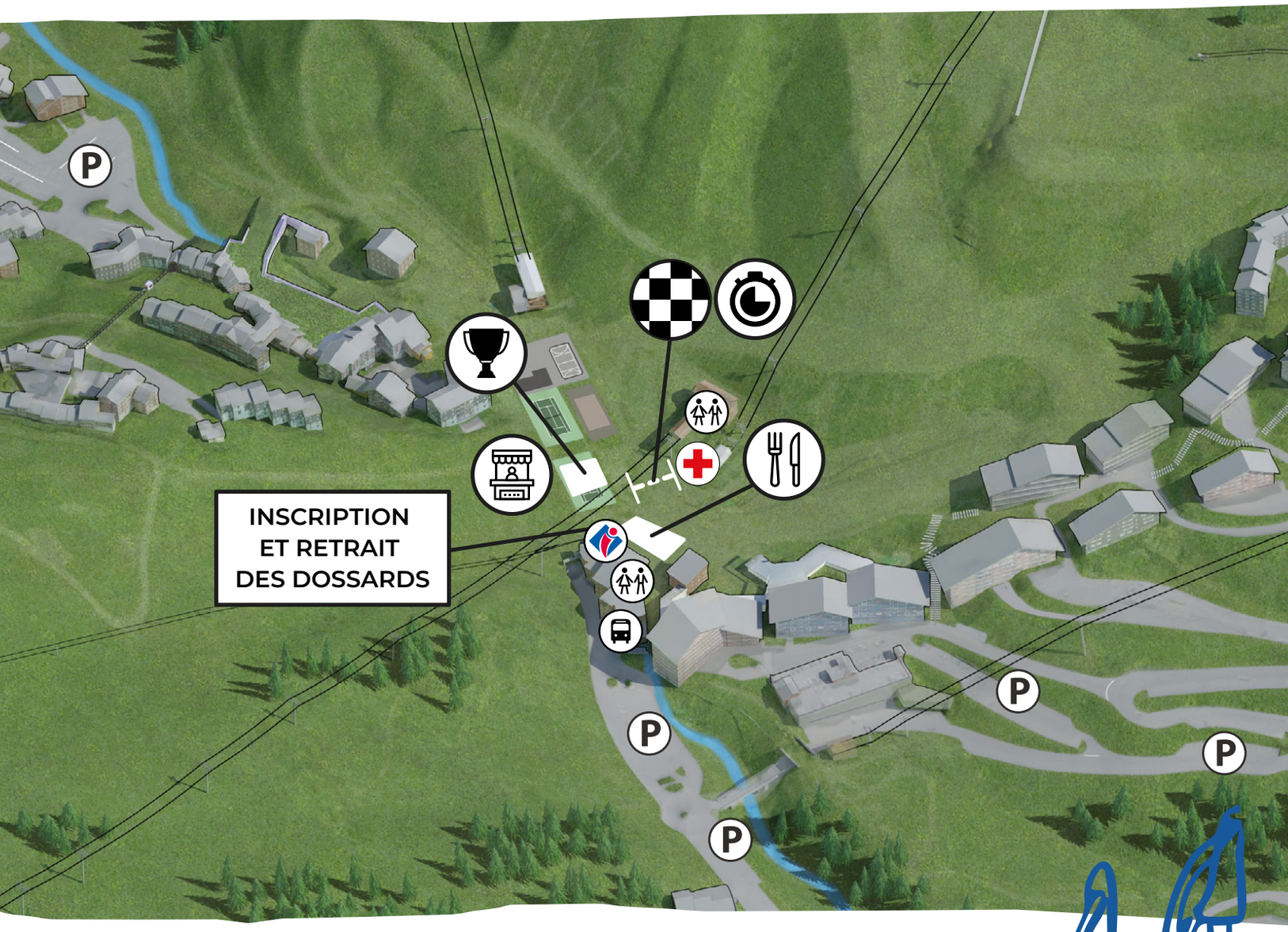
Rendez vous sous le tipi **ASICS "Fujitrail Camp"** au sein du village exposants pour échanger avec les coachs de la marque et tester les articles de trail afin de découvrir les dernières innovations textiles et chaussures de la marque.

Créneaux d'ouverture | Gratuit
- Vendredi 7 août | 16h à 19h
- Samedi 8 août | 8h30 à 17h
- Dimanche 9 Août | 9h à 16h

Sessions running collectives | Gratuit
Avec les coachs de la marque ASICS lors des créneaux suivants :
- Vendredi 7 août | 18h
- Samedi 8 août | 11h
- Samedi 8 août | 14h30
- Samedi 8 août | 17h
- Dimanche 9 août | 10h30

Au départ du tipi ASICS

Inscription ICI !



L'ACCÈS

Le village exposants vous accueille tout au long de l'événement avec des stands de textile, de nutrition et bien d'autres, à deux pas de l'aire de départ et d'arrivée.

OÙ VOIR LES COUREURS

Plusieurs points du parcours sont accessibles pour voir les coureurs, les encourager et les ravitailler. Merci de respecter les restrictions en vigueur dans la Réserve naturelle nationale du Plan de Tuéda, indiquées ci-dessous.

KILOMÈTRE VERTICAL

Sommet de la Petite Saulire
Accessible avec la télécabine de Pas du Lac
Attention contremarque à récupérer auprès de S3V.

25 ET 42 KM

Sommet Tougnète
Accessible **à pied** jusqu'au restaurant L'Arpasson puis continuer en direction du sommet Tougnète (40min). En 30min en **VTTAE.**

Côte Brune
Accessible **à pied** en 1h30, 1h en **VTTAE**.
Attention accès interdit à tous les véhicules à moteur.

Plateau du Fruit
Accessible depuis le parking de Tuéda. 40min **à pied** en direction du Refuge du Saut - 20min en

VTTAE. 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.

42 KM

Col de la Loze
Accès en **vélo/VAE** par la voie cyclable (pente moyenne à 10%) ou à pied par le sentier piétons dont le départ se situe juste au dessus du restaurant d'altitude les Rhodos (40min).
Attention accès impossible en voiture.

BARRIÈRES HORAIRES ET RAVITO

Des points de contrôle sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité et la sécurité de l'épreuve. Les concurrents s'engagent à respecter les barrières horaires précisées ci-dessous.

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).

Un repas froid à la fin des courses est compris dans l'inscription pour les coureurs du kilomètre vertical, 10 km, 25 km et 42 km sur l'aire de départ/arrivée.

10 KM

1 barrière horaire
A l'**arrivée** | 3h30 de course

1 ravitaillement | solides et liquides
- **Plateau du fruit** | 7 km

25 KM

2 barrières horaires
- Au ravitaillement de **Côte Brune** | 3h30 de course
- **À l'arrivée** | 7h de course

2 ravitaillements | solides et liquides
- **Côte Brune** | 11 km
- **Plateau du fruit** | 20 km

42 KM

2 barrières horaires
- Ravitaillement du **plateau du Fruit** | 6h de course
- À l'**arrivée** | 11h de course

3 ravitaillements | solides et liquides

- **Côte Brune** | 11 km
- **Plateau du fruit** | 21 km
- **La Loze** | 31 km

Respectons l'environnement
Merci de jeter vos déchets dans les poubelles aux points de ravitaillement et à l'arrivée.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

42 ET 25 KM

- une pièce d'identité en cours de validité
- une réserve alimentaire
- une réserve d'eau de 1 l minimum
- un gobelet pour se ravitailler
- une couverture
- un téléphone portable en état de marche, chargé
- un coupe-vent
- un sifflet
- le port du maillot du club est obligatoire pour être classé au championnat de survie

NOCTURNE DES CRÊTES

- une pièce d'identité en cours de validité
- une réserve alimentaire
- une réserve d'eau de 500 ml minimum
- un gobelet pour se ravitailler
- un sifflet
- un téléphone portable en état de marche, chargé
- une lampe fontale en état de marche
- un coupe-vent
- une couverture de survie

10 KM

- une pièce d'identité en cours de validité
- une réserve d'eau de 500 ml minimum
- un gobelet pour se ravitailler

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE VERTICALE

- le port du maillot du club est obligatoire pour être classé au championnat

⚠

Épingles à nourrice non fournies par l'organisation

Dans une démarche écoresponsable, aucun gobelet ne sera mis à disposition sur les ravitaillements.

Pour les autres distances, aucun matériel spécifique n'est obligatoire.

En fonction des conditions météorologiques (canicule, orages, etc.), l'organisation peut être amenée à modifier les parcours ainsi que le matériel obligatoire, notamment en imposant une réserve d'eau plus importante et le port d'un couvre-chef si nécessaire.

LES PARCOURS

Retrouvez les **parcours** des différentes courses !

CLIQUEZ

LES SPONSORS

Nous remercions nos **bénévoles** ainsi que la **marque ASICS.**

athlétisme AUVERGNE RHÔNE-ALPES | asics | MÉRIBEL ALPINA | SOCIÉTÉ DES TROIS VALLÉES COURCHEVEL | MÉRIBEL-MOTTARET

EXPLORE SAVOIE | SUPER U | TDR TERRE DE RUNNING | Julbo | MBS

RISING STONE | CIMES | La Cabrière | St-Yorre | BANQUE POPULAIRE