

## **Trail - Informations pratiques :**

- **Récupération des dossards** : possibilité de récupérer votre dossard chez notre partenaire *Terre de Running* à *Echirolles* de 17h à 19h pour les journées de jeudi et vendredi. Adresse exacte : 13 Rue des Montagnes de Lans, 38130 Echirolles

- **Inscriptions sur place** : dans la limite des dossards disponibles + certificat de non contre-indication à la course à pied datant de moins d'un an le jour de la complétion (12 mai 2019)

### **- Parking sur place :**

Indication à suivre en arrivant au niveau de l'auberge des 3 pucelles. Le parking se situe juste en contrebas de la raquette du tremplin olympique, point de départ et d'arrivée de toutes les épreuves du Multisports Festival.

Si vous voyez un panneau « parking complet », vous pourrez également vous garer sur la place du village (devant le télésiège de St-Nizier) qui est situé à 5min à pied du tremplin. Vous arriverez par l'église et la table d'orientation.

- Nombreuses **activités complémentaires** pour la famille consultables ici : <https://multisportsfestival.com>

## **SAMEDI 11 MAI 2019**

- Retrait des dossards de 7h à 18h au tremplin

### **Ascension olympique - Départ 16h00**

300m de long pour 100m de dénivelé positif. Ça va piquer mais l'ambiance sera au rendez-vous !

Le principe ? Aller le plus vite possible en haut du tremplin par les marches d'escalier historique du tremplin olympique de St Nizier. Record à battre ? Maurice Manificat, notre parrain qui a réalisé un temps de 3min04 l'année dernière !

1<sup>ère</sup> manche de qualification avec un départ individuel toutes les 30 secondes. A l'issue du classement des qualifications, une phase finale aura lieu en format « poursuite » :

Le 1er aux qualifications part en 1<sup>er</sup> à la finale suivi du 2ème, 3ème etc... l'attente entre les coureurs correspond à la différence de chrono avec le 1er sur la manche de qualification (exemple : Le/la 1er fait 4min aux qualifs, le 2ème 4min05, le 3ème 4min07. Le 2ème partira donc 5 secondes après le 1er, le 3ème 7 secondes après le 1er et ainsi de suite).

En bref, un défi garanti dans une excellente ambiance avec les buzzers !

## **DIMANCHE 12 MAI 2019**

- Retrait des dossards de 8h à 10h15. Attention, priorité aux départs de course les plus proches (20km > 11km > 9km).

### **- 9km - 330m+ - Départ 10h30**

Un parcours qui alterne pistes et single track en sous-bois avec des panoramas sur le massif de Belledonne et les 3 Pucelles ! Originalité du parcours ? On

attaque par une descente et on termine par une montée ! Attention donc de bien gérer et d'être bien échauffé. Un ravitaillement à mi-parcours vous sera proposé. C'est dans l'ensemble un parcours roulant avec de superbes vues sur la vallée grenobloise et le Vercors. Vous allez vivre un super moment.

Balisage : Flèches jaunes + panneau Trail + rubalise rouge et blanche.

#### **- 11km - 700m+ - Départ 10h00**

Ce parcours n'a rien d'un petit. Il aborde la palette du trail-running dans tout son ensemble. Du roulant, du technique, des passages avec de la neige (au-dessus de 1650m), le tracé est composé de single tracks et vous amènera progressivement au sommet du Moucherotte après avoir franchi le pas de la Bergère qui sera sécurisé. Ne négligez pas la dernière descente (-700m de dénivelé) et gardez de l'énergie pour arriver au Tremplin Olympique. Un ravitaillement au km 6 est prévu.

Balisage : Flèches jaunes + panneau Trail + rubalise rouge et blanche.

#### **- 20km - 1200m+ - Départ 9h00**

Ce parcours est grandiose et vous fera découvrir la beauté du Vercors avec plusieurs panoramas sur le Pic Saint-Michel, col de l'Arc jusqu'au Mont-Aiguille ! Une fois le Pas de la Bergère franchi, vous irez direction Lans-en-Vercors où la neige est encore présente avant de revenir à proximité des crêtes et de voir le Moucherotte s'offrir à vous. Une longue descente alternant neige, pistes et single track vous attendra ensuite pour vous conduire jusqu'au village d'arrivée.

Attention, 20km et 1200m+, ce n'est pas rien ! Prévoyez de la nourriture et de quoi vous hydrater. Deux ravitaillements seront placés au km 6 et 14.

Balisage : Flèches jaunes + panneau Trail + rubalise rouge et blanche.

Oui, il y a encore un peu de neige sur les parties hautes des 2 trails du Moucherotte mais pour ceux qui étaient présent l'année dernière, cela n'a rien à voir en terme de quantité, il y en a bien moins cette année ! On vous garantie que vous allez vous faire plaisir !

Les dernières indications seront données le jour J mais prévoyez des chaussures de trail-running et de quoi vous couvrir au sommet notamment pour les 11 et 20km. Les parcours seront vérifiés à 2 reprises dont une fois 1h avant vos départs respectifs.

Nos coordinateurs Trail se réservent le droit de modifier les parcours en fonction de l'évolution de la météo et du niveau de neige (on sait jamais avec ce mois de mai si on ne pourrait pas avoir de nouvelles précipitations !).

Pour avoir les dernières indications, vous pouvez consulter notre page Facebook sur : <https://www.facebook.com/multisportsfestivalduvercors/> ou consulter l'équipe Trail le matin de l'événement.

La remise des prix sera prévue aux alentours de 13h30.

A très vite pour un beau week-end en perspective !