Trail d'Albertville : faites prendre de la hauteur Ã votre saison de coureur !
AprÃ¨s course
PostÃ© par : PHILFT
PubliÃ©e le : 16/5/2013 19:26:30



Quoi de neuf en 2013 ?

• **La Belle Etoile au départ de Mercury :** La petite dernière prendra le départ chez les lage d'arrivée à Mercury et non plus au lieu dit "La Soffaz". Au cœur des nombreus qui vont attirer la foule durant toute la journée, les spectateurs pourront encourag dès le départ jusqu'à leur arrivée. Un site à découvrir qui domine Albertville, à mi- vue imprenable sur le Mont Blanc... Mercury une commune du parc des Bauges.

• **La traversée du fort deTamié :** Véritable temps fort de l'année 2013, les coureur cours auront le plaisir de traverser le fort de Tamié par les tunnels. Un tracé 2013 d se composant de chemins, de sentiers en sous-bois, avant de découvrir le Fort de T traverserez de part en part (entrée par le porte Sud) en empruntant des tunnels couloirs, des cours intérieures...

• **Géoportail trace de trail** : Préparer son parcours grâce aux parcours détaillés courses en ligne sur *www.trail-albertville.fr*
En 1 clic, téléchargez toutes les informations techniques sur les parcours

Et toujours ....



• **Le salon du matériel :**
Avec Intersport, partenaire matériel, venez découvrir le village des fabricants. Exposition et vente des grandes marques de trail : Lafuma, Mizuno, Salomon, Raidligth ... Vous trouverez également le matériel de ski alpinisme pour préparer votre saison d'hiver.

• **Montagne en fête :**
Avec Décathlon, partenaire rando pédestre et escalade de montagne en fête, venez découvrir les nombreuses a
tions et activités proposées par le Club Alpin d'Albertville :

- Slack line
- Parcours d'orientation pour les jeunes
- Structure d'escalade et kayak
- Rando pédestre accompagnée
- Buvette, petite restauration et orchestre
- A l'arrivée : repas et animations au plan d'eau de Mercury

• **Pour votre transport** : pensez aux navettes gratuites Mairie d'Albertville/Mercury (A/R)

Les conseils de préparation de Julien Rancon, vainqueur de l'édition 2012 et champion de de course en montagne 2012.

"J'ai pris énormément de plaisir à courir le trail d'Albertville en 2012. Le parcours, sous c généreux est vraiment magnifique et toutes les caractéristiques d'un trail alpin sont réu dirai que l'on peut diviser la course en deux parties:

• la première du départ au col de tamié, assez roulante, plutot montante mais entrecou petites descentes ou il faut courir relativement vite. Cette partie nécessite de bonnes q de vitesse. Cette portion souvent en sous bois est bien agréable car bien ombragée et su souvent souple et très ludique.

• la deuxième du col de Tamié à l'arrivée en passant par le parc à moutons est vraiment montagneuse avec une montée de 1000m+ très pentue; d'abord en forêt puis dans un bel alpage; puis une longue descente où alternent des parties techniques et plus roulantes. Cette partie est vraiment magnifique de par le point de vue que l'on a du sommet. Avec un grand soleil comme en 2012, on se régale vraiment.



C'est donc une course très variée qui nécessite à la fois des qualités de course puis de grimpeur et enfin de descendeur. La préparation doit donc être très complète et permettre de travailler l'ensemble de ces paramètres.

A recommander et à pratiquer sans aucune modération!

Je n'ai pas encore défini mon programme de fin de saison, mais si j'en ai la possibilité, je reviendrai avec grand plaisir. Je vous souhaite une bonne préparation pour une épreuve qui sera à n'en pas douter encore une fois une très belle réussite". Amicalement. *Julien Rancon*