



TRAIL DES GLIERES - 9ème EDITION

6 octobre 2019

PROGRAMME

SAMEDI 5 octobre 2019 :

- de 16h à 20h : Accueil des participants et remise des dossards des 4 courses
obligatoire pour les coureurs du parcours « *Du Haut des Lapiaz – 61km – 3600D+* »
recommandé pour les coureurs des autres courses
salle Tom Morel
- de 16h à 19h : Accueil des participants « **parcours enfants** », remise des dossards.
salle Tom Morel
- de 17h à 18h30 : Conférence / Atelier sur la nutrition en endurance et ultra endurance
animée par Sylvain Roussé - Diététicien nutritionniste à Thorens-Glières.
Salle des associations 22 Place de l'église / Thorens Glières

DIMANCHE 6 octobre 2019 :

- 3h45 : Briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « *Du Haut des Lapiaz – 61km – 3600D+* »
- 4h00 :** **départ du parcours « Du Haut des Lapiaz – 61km – 3600D+ »**
- de 6h30 à 13h00 : Accueil des participants, remise des dossards, café
coureurs du parcours « *Le Duo du Roc – 39km – 2300D+* »
coureurs du parcours « *Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+* »
coureurs du parcours « *Le Sentier de La Vuettaz – 12km – 610D+* »
Salle Tom Morel
- 7h45 : Briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « *Le Duo du Roc – 39km – 2300D+* »
- 8h00 :** **départ du parcours « Le Duo du Roc – 39km – 2300D+ »**
- de 8h30 à 10h15 : Accueil des participants « **parcours enfants** », remise des dossards, ...
à la MJC de Thorens-Glières.
- 9h00** Briefing et départ du parcours enfants « **Chamois duo – 1,5 km** »
- De 10h00 à 17h00 Accès à l'espace récupération (ostéopathes, cryothérapie, bains chauds).
- 9h15 : Briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « *Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+* »

- 9h30 :** **Départ du parcours « Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+ »**
- 9h40** Briefing et départ du parcours enfants « Dahut duo – 5 km »
- 9h45** Briefing et départ du parcours enfants « Bouquetin duo – 3 km »
- de 10h à 17h : Ouverture du village animation
Buvettes, stands restauration, marché des producteurs, animations musicales ...
- 10h15** Briefing et départ du parcours enfants « Aigle – 1 km »
- 10h30** Briefing et départ du parcours enfants « Aiglou – 1 km »
- 10h50** Briefing et départ du parcours enfants « Marmotton – 500 m »
- 11h00** Briefing et départ du parcours enfants « Marmotte – 500 m »
- de 10h à 16h : Initiation au biathlon par les élèves et professeurs du lycée Lachenal
Option EPS Biathlon et CO.
Initiation au ski-roue en partenariat avec le Club Nordic des Glières
- 11h30 Accueil des officiels et des partenaires -Vin d'honneur
Chapiteau Salle Tom Morel
- 11h45 : Ouverture de la salle Tom Morel pour les repas
- 11h45 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Du Roc aux Balcons–23km – 1200D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 14h30
- 11h55 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Du Haut des Lapias – 61km – 3600D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 17h30
- 12h00 :** Remise des prix « Courses enfants »
Podium extérieur
- 12h10 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Les Marches du Roc–39km – 2300D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00
- 13h15 : Briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours «Le Sentier de La Vuettaz – 12km – 610D+ »
- 13h30 :** **Départ du parcours « Le Sentier de La Vuettaz – 12km – 610D+ »**
- de 11h à 16h : Animations pour les enfants : jeux en bois, village Viking, ...
Espace devant MJC
- 14h30 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Le Sentier de la Vuettaz-12km-610D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00
- 15h30 :** **Remise des prix**
Podium salle Tom Morel
- 17h30 : Dernières arrivées et clôture