

ROADBOOK 2019





Présentation

L'**EDF TRAIL des Vallées d'Aigueblanche** est un événement organisé dans le cadre de la semaine d'inauguration de la **nouvelle centrale hydro-électrique de la Coche**.

Cette journée sportive portée par **EDF**, la **CCVA** et le **club des sports des Avanchers Valmorel**, va réjouir petits ou grands, débutants ou costauds, **il y en aura pour tous les goûts !**

C'est une belle occasion de **clôturer la saison** avec ce **dernier défi** qui s'annonce électrique et de profiter des **couleurs automnales** qui viendront sublimer les Vallées d'Aigueblanche avant de plonger dans la saison hivernale.



MOREL EXPRESS (13 kms & 270 D+) : départ à 14h

ECHAPEAUX BELLE (30 kms & 1300 m D+) : départ à 14h

PELTON 1000 (5 kms & 1000 m D+) : départ à 8h30

PELTON 2000 (11 kms & 2000 D+) : départ à 7h30

GIGAWATT (5 + 30 kms & 1000 + 1300 D+) : départ 8h30 ET 14h

MEGAWATT (5 + 13 kms & 1000 + 270 D+) : départ 8h30 ET 14h

LA CORDEE (ECHAPEAUX BELLE DUO) : Départ à 14h

VALLEES ENTREPRISES (MOREL EXPRESS EQUIPE DE 5 > membres d'une même entreprise) : départ à 14h

LES COCHETTES (Courses Enfants) : départ à partir de 10h30



NB : Suivant les GPS utilisés et les modifications de parcours de dernière minute imposées par des nécessités d'organisation, les indications de distance et dénivelé pourront légèrement varier.

Vendredi 18 octobre

► 17h00 à 20h00 : **Retrait de dossards** à la salle des fêtes d'Aigueblanche.



**Pour la MEGAWATT et la GIGAWATT, les départs sont aux mêmes horaires indiqués dans les épreuves décrites ci-dessus. La seule condition pour participer aux épreuves de l'après-midi étant de finir le K.V Pelton 1000 dans le temps limite de 2h00. Dans le cas contraire, l'athlète ne sera pas autorisé à prendre le départ des épreuves de l'après-midi.*

3



PROGRAMME

Samedi 19 octobre

► Dès 6h00 : **Retrait de dossards** Centrale de la Coche.

► 7h30 : **Départ de la Pelton 2000**

► 8h30 : **Départ de la Pelton 1000**

► 10h30 : Les **courses enfants** (inscriptions sur place à partir de 9h30)

► Entre 12h et 17h : **animations pour petits et grands** (structures gonflables, expérience biathlon, jeux en bois, ateliers créatifs, village exposants, foodtrucks...)

► 13h00 : **remise des récompenses des kilomètres verticaux** (PELTON 1000 & 2000)

► 13h45 : **Echauffement collectif par Snach Moûtiers**

► 14h00 : **Départ de la Morel Express, de l'Echapeaux Belle, des combinés (MEGAWATT* & GIGAWATT*), de la cordée (format duo) et de Vallées entreprises (challenge entreprises)**

► 17h00 : **Remise des récompenses***



ENVIRONNEMENT

La montagne, en général, reste un milieu fragile et **nous vous demandons le plus grand respect de cette dernière et d'adopter une attitude éco-responsable.**

Charte d'éco-responsabilité:

- Respecter le milieu naturel et les villages traversés en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés pour certains d'entre eux.
- Ne jeter aucun déchet dans le milieu naturel
- Respecter les tracés et d'emprunter aucun raccourci de manière à ne pas favoriser l'érosion des sols.
- Echanger et respecter les autres concurrents, les bénévoles de l'organisation et d'une manière générale les autres personnes croisées durant l'épreuve.
- Proposer son aide à un coureur en difficulté
- Participer aux efforts effectués par l'organisation pour intégrer l'événement dans une démarche de développement durable.
- Réduire ses déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour mes repas, pique-nique et autre nutrition de compétition.
- Trier ses déchets en utilisant les dispositifs mis en place par l'organisation, sur les ravitaillements et sur les zones de départ et d'arrivée. Je facilite ainsi le travail des bénévoles.
- Privilégier, le covoiturage, les transports en commun et les voies ferroviaires pour se rendre sur l'événement.
- Utiliser les navettes mises en place par l'organisation.
- Adopter un comportement fair-play, responsable et durable.
- N'absorber aucune substance interdite susceptible de modifier artificiellement ses capacités physiques ou mentales durant l'épreuve.

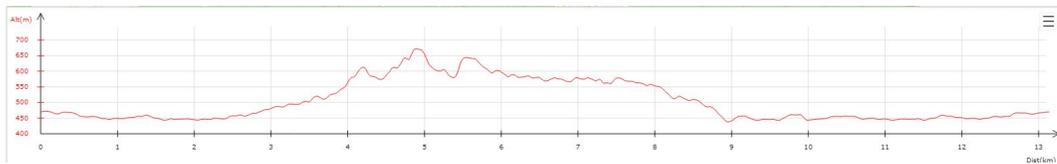
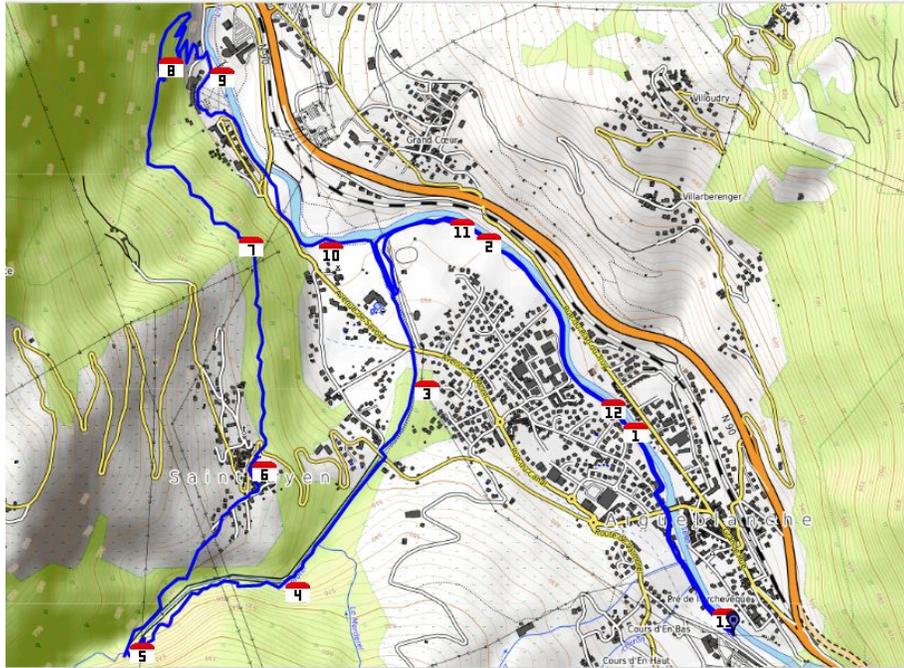
Les tronçons des parcours qui sont situés sur le domaine privatif d'EDF (le long de la conduite forcée de La Coche, par exemple) et ceux qui traversent des propriétés privées sont interdites d'accès lors des reconnaissances. Ces tronçons seront exclusivement autorisés pendant la course.

Il est fortement recommandé, par sécurité et pour limiter les conflits d'usage, aux coureurs qui s'entraînent, ou reconnaissent les parcours, pendant la période d'ouverture de la chasse (du 8 septembre 2019 à 7h00 au 19 janvier 2020 au soir), de le faire les jours de non-chasse, à savoir les mardis et vendredis.

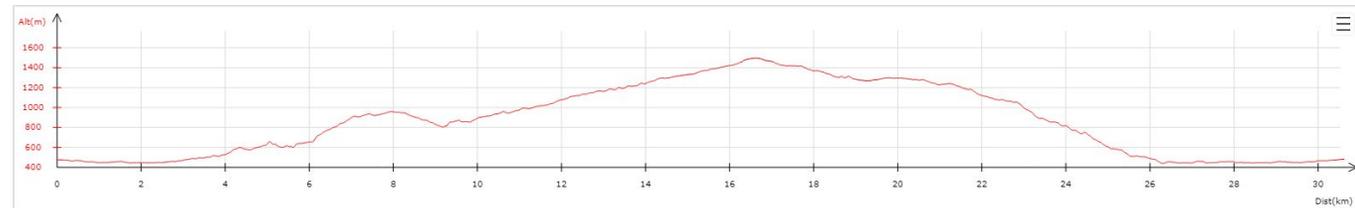
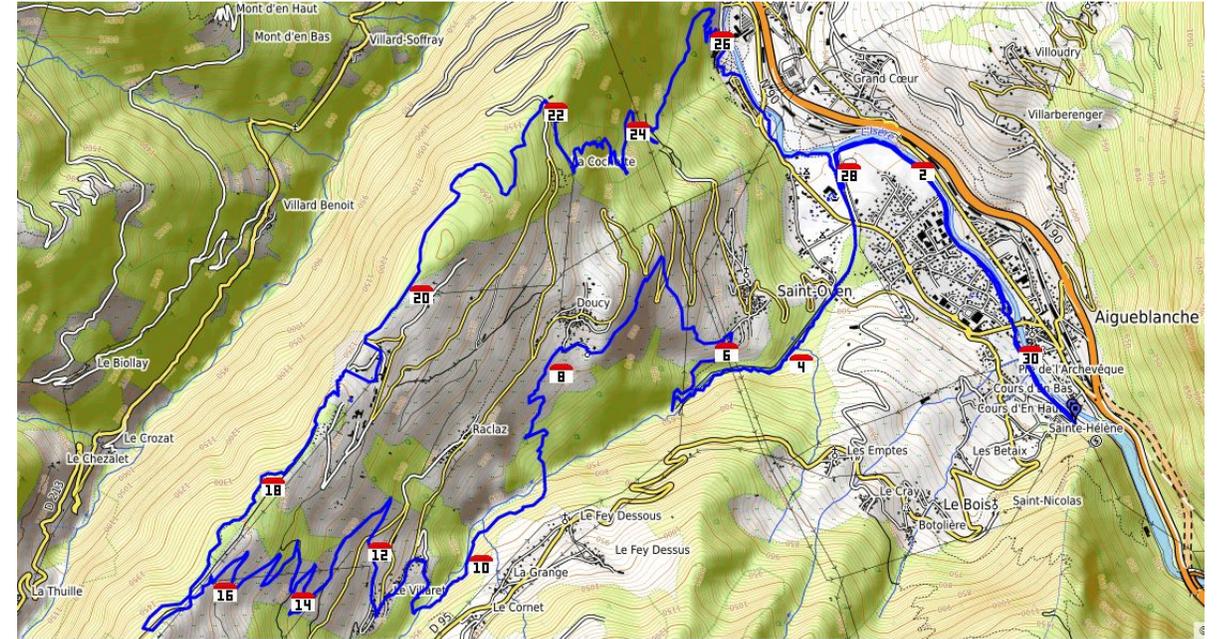
Pour toute précision relative à la pratique de la chasse en Savoie, consultez le site de la Préfecture.



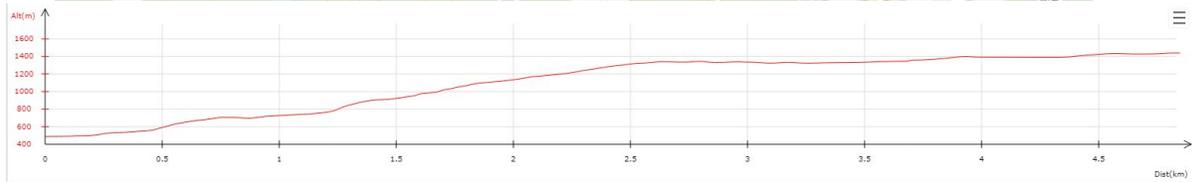
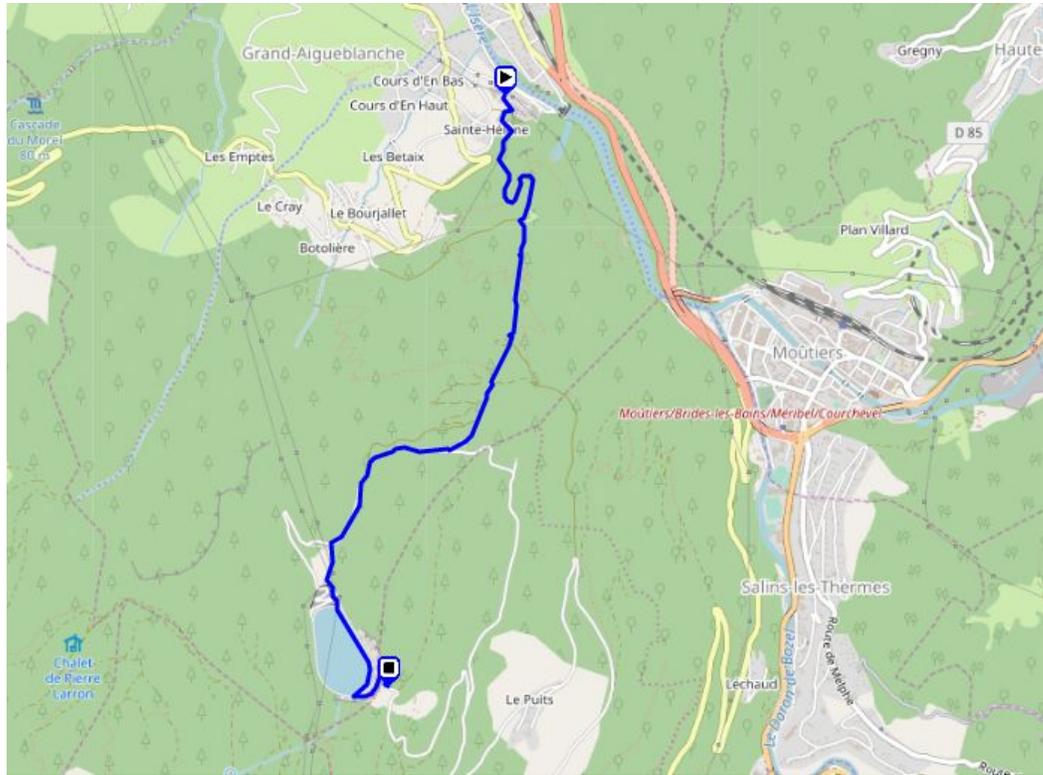
MOREL EXPRESS



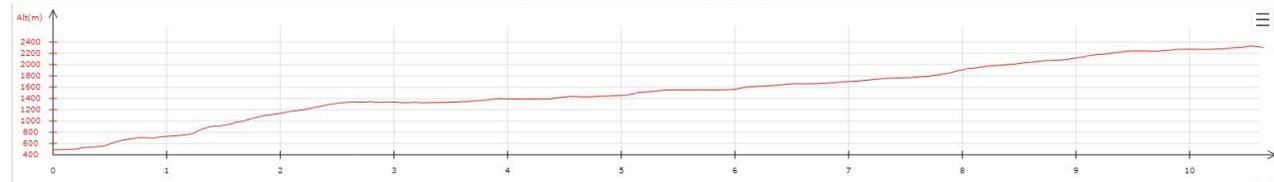
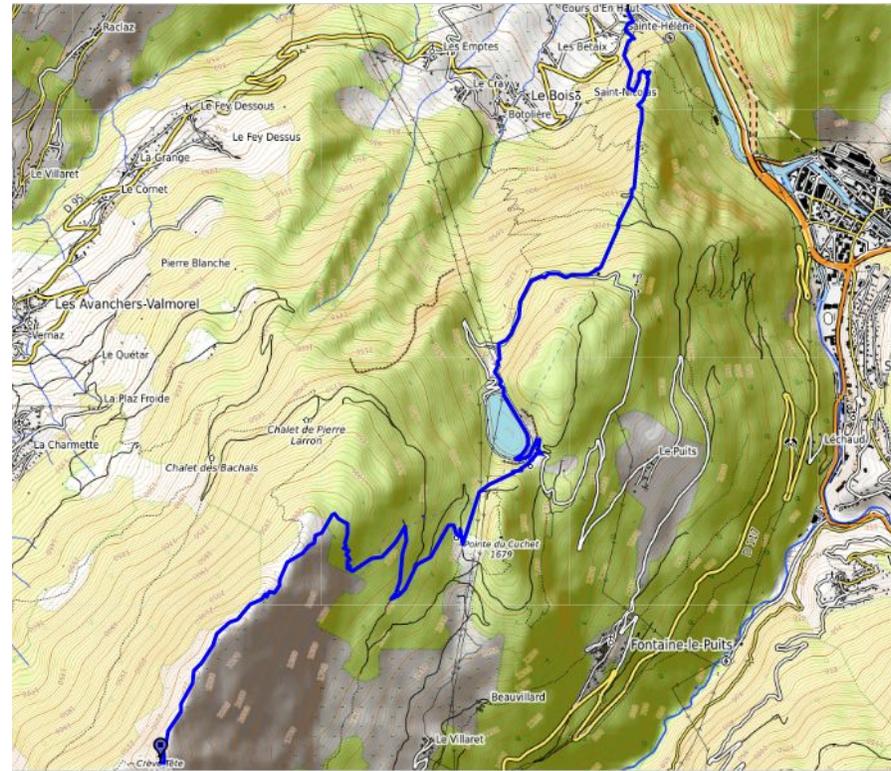
L'ÉCHAPEAUX BELLE



PELTON 1000



PELTON 2000



Les traces GPX des différents parcours sont en ligne sur le site : www.edftrailvalleesaigueblanche.com

BALISAGE

Les parcours seront balisés par 3 types de marquage : de la rubalise EDF, des marquages à la bombe fluorescente biodégradable, des piquets surmontés de fanions triangulaire orange. Les jalons sont disposés à tous les croisements ainsi que régulièrement sur le parcours afin d'être efficaces.

Attention, le balisage pouvant être défaillant (débaisage sauvage,...) il est formellement recommandé de vous munir de la trace GPX ou de l'intégralité du road-book afin de vous guider.

BARRIERES HORAIRES

Les barrières horaires sont édictées pour votre sécurité. Pour pouvoir continuer la course, il vous faut repartir des points ci-dessous avant l'horaire indiqué. **Aucune dérogation ne sera acceptée sur ce sujet.**

PELTON 2000 : Barrière horaire = 9h30 au Col de la Coche.
 ECHAPEAUX BELLE : Barrière horaire = 17h30 au télésiège de Combelouvière.

POINTAGE

Des points de contrôle manuels seront formalisés. Merci de toujours vous signaler et vous assurer que vous avez bien été pointé.

PELTON 2000 : **Pointage au Col de la Coche**

MOREL EXPRESS : **Pointage à Bois Chaniet (jonction du 13 et 30 kms)**

ÉCHAPEAUX BELLE : **Pointage au ravitaillement du Villaret, au télésiège de Combelouvière, au ravitaillement de Doucy et à Bois Chaniet (jonction du 13 et 30 kms)**

NAVETTES

Un service de navette sera mis à la disposition des concurrents de la Pelton 1000 et 2000

- ▶ Horaire navette Pelton 1000 : 10h00-11h00 et 12h00 (si nécessaire). Lieu : Col de la Coche
- ▶ Horaire navette Pelton 2000 : 11h00 et 12h30. Lieu : Parking Club Med Valmorel.

Les coureurs de la PELTON 2000 devront se munir d'un coupe-vent pour l'arrivée et rejoindront, à pieds, le col du Gollet (361 mètres de D-) où des véhicules les récupéreront pour les conduire jusqu'à la navette-vallée au Club Med/station de Valmorel

IMPORTANT

Les coureurs pourront au départ de la PELTON 2000 déposer un sac d'affaires que l'organisation acheminera au col du Gollet.

SÉCURITÉ

Un dispositif de sécurité comprenant 1 docteur, 1 infirmière, 3 binômes secouristes et 1 coordinateur sera mis en place pour veiller à la sécurité des coureurs et prodiguer les premiers soins qui s'imposeraient. Un P.C médical sera présent sur le site de départ/arrivée.

ABANDONS ET RAPATRIEMENTS

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de poste qui invalidera définitivement le dossard. En cas d'abandon et de rencontre avec le serre-fil, celui-ci invalidera le dossard et l'accompagnera jusqu'au prochain point de contrôle.

Certaines zones d'abandons sont à privilégier de par leur facilité d'accès aux véhicules de rapatriement.

Pour la PELTON 2000 : **Col de la Coche**

Pour l'ECHAPEAUX BELLE : **Ravitaillement de la station de Doucy**

RAVITAILLEMENT

Les coureurs évoluent en autosuffisance. Des ravitaillements hydriques et solides sont prévus sur le parcours.

Attention, en fonction de votre vitesse de progression, il vous faut prévoir de quoi vous sustenter et de vous hydrater.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour l'**ÉCHAPEAUX BELLE** et les **K.V PELTON 1000 et 2000**, vous devez être en possession du **matériel obligatoire** tout le long de la course. Des contrôles inopinés pourront avoir lieu par les bénévoles à n'importe quel moment de la course.

- > 1 sifflet, une couverture de survie et un coupe-vent.
- > Téléphone portable (numéro du P.C course fourni dans le « welcome bag »)
- > Réserve d'eau de 1 litre minimum
- > Réserve alimentaire

PRÉCISION RELATIVE AU MATÉRIEL

► Il est fortement recommandé aux coureurs qui s'engagent sur la PELTON 2000 (départ 7h30) et à ceux qui courent l'ÉCHAPEAUX BELLE à allure lente, d'être équipés d'une **lampe frontale (chargée)**.

► **Les bâtons de marche sont autorisés.** Les coureurs qui utilisent des bâtons seront vigilants lors de la montée le long de la Conduite Forcée de La Coche où des passages sont très étroits. Pour rappel, quand on n'utilise pas ses bâtons, on les tient « pointes en avant » pour visualiser leur trajectoire et ne pas risquer, ainsi, d'« embrocher » le coureur de derrière.

Pour ne pas être gêné, gêner les autres et/ou être inefficace le jour de la course, il sera nécessaire de s'entraîner régulièrement avec vos bâtons. L'utilisation de bâtons change les contraintes biomécaniques et les qualités physiologiques.

ARRIVÉE

A leur arrivée à la Centrale de La Coche, les coureurs auront librement accès :

- ▶ à un **casse-croute savoyard** composé de **produits locaux**
- ▶ à un service de **massages** (dispensés par Juliette VALLIER, ostéopathe, et Sylvaine ROYER (kinésithérapeute)
- ▶ Les finishers « Lâcheur de Watts » des courses PELTON 2000, Gigawatt et Mégawatt, pourront retirer le **lot finisher** au **stand « Vallées d'Aigueblanche »**
- ▶ Une expérience inédite de CRYOTHERAPIE sera également proposée au village-exposants. Un bain à – 180°C dans une cabine spécialement équipée, technique idéale pour une récupération express. *Tarif spécial pour les coureurs et accompagnateurs de l'ETVA*
- ▶ Service de **douches en libre-service** au Gymnase du Village 92 de La Léchère de 10h30 à 18h. il vous est demandé de respecter les lieux mis à votre disposition.

RESPONSABILITE DU COUREUR

Pour participer, il est indispensable d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve sur laquelle il s'aligne, d'être parfaitement entraîné pour cela et de disposer d'une pleine autonomie.

MOREL EXPRESS

- ▶ Cascade du Morel : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction D94 Doucy. Parking au pont de Bellecombe. 5 minutes en voiture + marche le long du Morel. Passage des coureurs entre 14h15 et 15h
- ▶ Village de St-Oyen : A partir de la centrale de La Coche, Prendre D94 direction St-Oyen. Village de St-Oyen. 5 minutes en voiture. Passage des coureurs 14h15-15h15.
- ▶ Hôtel Radiana (La Léchère) : A partir de la centrale de la Coche , prendre direction La Léchère puis Hôtel Radiana (Thermes de la Léchère). 5 minutes en voiture. Passage des coureurs 14h20-15h30

ÉCHAPEAUX BELLE

- ▶ Cascade du Morel : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction D94 Doucy. Parking au pont de Bellecombe. 5 minutes en voiture + marche le long du Morel. Passage des coureurs entre 14h15 et 15h
- ▶ Village de Doucy : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction D94 Doucy. Arrivé à Doucy, rejoindre l'église. 15 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 14h45 et 15h30
- ▶ Village du Villaret : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction RD94 jusqu'au village de Doucy puis direction Le Villaret. 20 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 15h00 et 16h30
- ▶ Station de Doucy : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction RD 94 jusqu'au village de Doucy puis direction station de doucy. 20 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 16h00 et 18h00 devant l'Office du Tourisme
- ▶ Lieu-dit le Crêtet : A partir de la Centrale de la Coche, prendre RD 94 jusqu'au village de Doucy puis station de Doucy puis « Le Crêtet ». 20 minutes en voiture. Passage des coureurs. 16h10-18h30
- ▶ Hôtel Radiana (La Léchère) : A partir de la centrale de la Coche, prendre direction La Léchère puis Hôtel Radiana (Thermes de la Léchère). 5 minutes en voiture. Passage des coureurs 16h45-19h00

PELTON 1000

- ▶ Altitude 750 : A partir de la centrale de La Coche, prendre D95 direction Valmorel. Parking église St-Nicolas (Le Bois). Prendre sentier indiqué. 20 minutes de marche. Passage des coureurs 8h45-9h30
- ▶ Altitude 1300 : A partir de la centrale de La Coche, prendre la N90 direction Moûtiers puis D117 les Menuires. A la hauteur de Fontaine-Le puits, quittez la D117 et suivre barrage de La Coche/Col de la Coche. Avant d'arriver au col de la Coche, vous apercevrez un panneau EDF indiquant l'altitude 1300. Prenez cette direction. Il vous reste 5 minutes de voiture sur une piste carrossable. Temps total depuis la centrale 30 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 9h00 et 10h00
- ▶ Arrivée Pelton 1000/Col de la Coche : A partir de la centrale de La Coche, prendre la N90 direction Moûtiers puis D117 les Menuires. A la hauteur de Fontaine-Le puits, quittez la D117 et suivre barrage de La Coche/Col de la Coche. 30 minutes en voiture. Arrivée des coureurs entre 9h10 et 10h30.

PELTON 2000

- ▶ Les mêmes lieux que la Pelton 1000 jusqu'au col de la Coche. Les temps de passage sont les mêmes que la Pelton 1000 moins 1heure
- ▶ Arrivée Pelton 2000 : Sommet de Crève-tête (2342m). A partir de la centrale de la Coche, prendre la RD95 direction station de Valmorel. 20 minutes en voiture. Puis 2h00 de marche jusqu'au sommet (1000 D+). Arrivée des coureurs entre 9h30 et 11h30.

COMMENT VENIR ?

- ▶ En provenance d'Albertville, prendre sortie 38 « Aigueblanche » puis suivre les panneaux indicateurs.
- ▶ En provenance de Moûtiers, prendre la sortie 38 « Aigueblanche ».

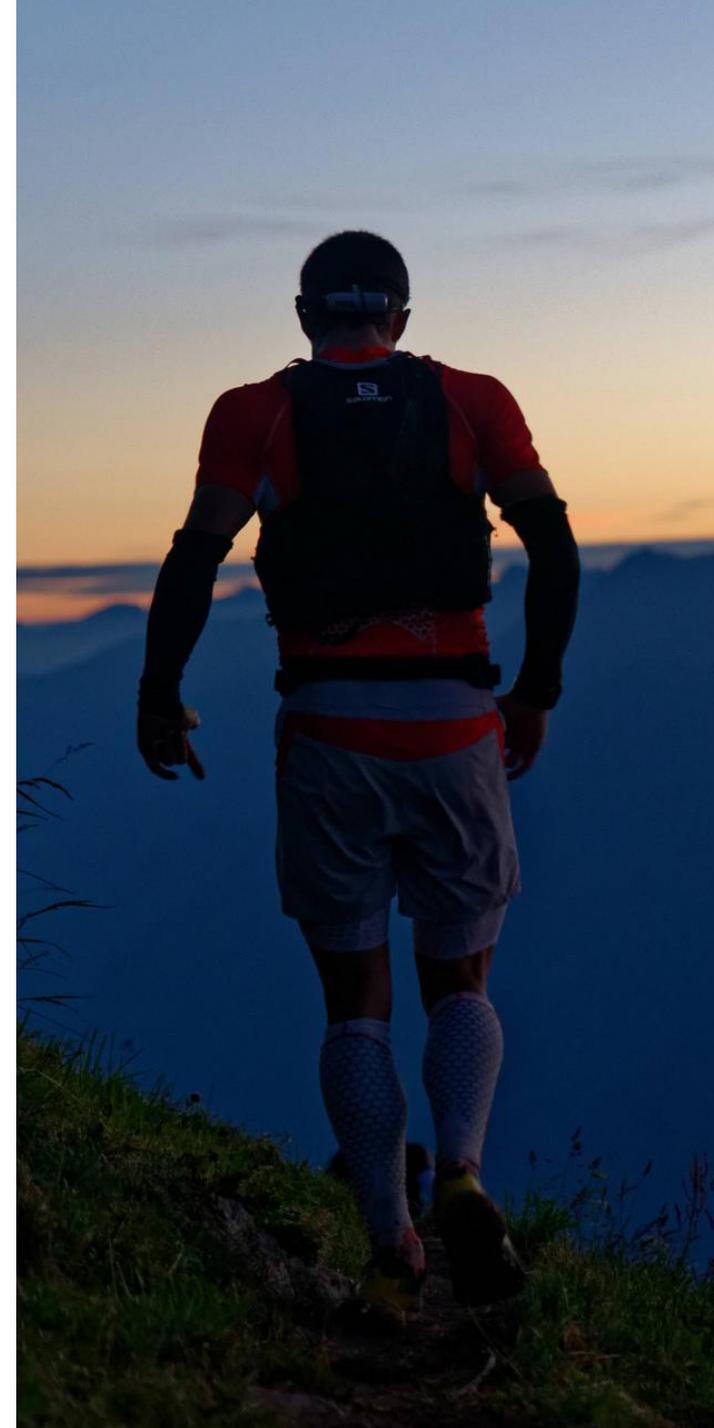
OU SE GARER ?

La centrale de la Coche, lieu de départ et d'arrivée sera accessible par un chemin rendu piéton pour l'occasion. Celui-ci sera balisé à partir du pont d'Aigueblanche (500 mètres de la salle des fêtes et 1000 mètres de la centrale).

Il vous est conseillé de vous garer sur le parking de la Gare situé juste au-dessous de la salle des fêtes d'Aigueblanche. Les parkings mis en place sur le site de la centrale seront réservés aux exposants et aux visiteurs.

RAPPELS IMPORTANTS

- ▶ Pensez à vous munir de votre carte d'identité (retrait de dossard et visite de la centrale)
- ▶ N'oubliez pas de présenter votre certificat médical valide si celui-ci n'a pas été validé par l'organisation



PARTENAIRES



JML INTERNATIONAL

