

ROADBOOK 2023



07-08

OCTOBRE 2023

GRAND-AIGUEBLANCHE (SAVOIE 73)



5ÈME ÉDITION



## Présentation et organisation

L'EDF Trail des Vallées d'Aigueblanche présente sa **5ème édition les 7 et 8 octobre 2023**.

Cet évènement, soutenu par EDF, partenaire-titre, la commune de Grand-Aigueblanche, partenaire majeur, et organisé par le Nâves Ski Nordique (N.S.N), en lien avec le pôle évènementiel sportif de la Communauté de communes des Vallées d'Aigueblanche (CCVA), 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 de running en cochant sur votre calendrier 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.

# Les parcours

- ❖ **MOREL EXPRESS** : 13 kms & 380 D+ / Départ samedi 07 octobre à 13h45 - Salle des fêtes du Morel
- ❖ **ECHAPEAUX BELLE** : 24 kms & 1260 m D+ / Départ dimanche 08 octobre à 8h00 - Salle des fêtes du Morel
- ❖ **TOURNEE GENERALE** : 51 kms & 3020 m D+ / Départ dimanche 08 octobre à 6h30 - Salle des fêtes du Morel
- ❖ **PELTON 1000** : 5 kms & 1000 m D+ / Départ samedi 07 octobre 9h00 - Centrale de la Coche
- ❖ **PELTON 2000** : 10 kms & 2000 D+ / Départ samedi 07 octobre à 7h30 - Centrale de la Coche
- ❖ **GIGAWATT** : 5 + 24 kms & 1000 + 1260 D+ / Départ samedi 07 octobre à 8h30- Centrale de la Coche et Dimanche 08 octobre à 8h00 - Salle des fêtes du Morel
- ❖ **MEGAWATT** : 5 + 13 kms & 1000 + 380 D+ / Départ samedi 07 octobre-Centrale de la Coche à 8h30 et Samedi 07 octobre à 13h45 - salle des fêtes du Morel
- ❖ **TERAWATT** : 5 + 13kms + 51kms & 1000 + 380 + 3020 D+ / Départ le samedi 07 octobre à 8h30-Centrale de la Coche, le Samedi 07 octobre 13h45 - Salle des fêtes du Morel et le Dimanche 08 octobre à 6h30 - Salle des fêtes du Morel
- ❖ **RANDONNEES ODYSSEA** : 13.5 kms, 8.5 kms et 5.5kms / Départ à 9h00 dimanche 08 octobre à la Salle des fêtes du Morel
- ❖ **MARCHE NORDIQUE ODYSSEA (chronométrée)** : 18 kms / Départ à 8h30 dimanche 08 octobre à la Salle des fêtes du Morel
- ❖ **LA KILOWATT** : Courses Enfants / Départ samedi 07 octobre à partir de 10h30 à la Salle des fêtes du Morel. Inscriptions dès 9h00 sur le village ETVA. Animation gratuite.

**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.

**EDF TRAIL**  
VALLEES D'AIGUEBLANCHE

**07-08**  
OCTOBRE 2023  
GRAND-AIGUEBLANCHE (SAVOIE 73)  
5<sup>ÈME</sup> ÉDITION

**COURSES**  
MOREL EXPRESS - 13 km - 380 D+  
L'ÉCHAPEAUX BELLE - 24 km - 1260 D+  
TOURNEE GÉNÉRALE - 51 km - 3020 D+

**MONTÉES SÈCHES**  
PELTON 1000 - 1000 D+  
PELTON 2000 - 2000 D+

**COMBINÉS**  
MÉGAWATT - Pelton 1000 + 13 kms  
GIGAWATT - Pelton 1000 + 24 kms  
TÉRAWATT - Pelton 1000 + 13 + 51 kms

**COURSES ENFANTS**  
KILOWATT

**ANIMATIONS**

**RANDONNÉES**  
ODYSSEA - 5,5 kms - 8,5 kms - 13,5 kms - 18 kms

LA COURSE LA PLUS ÉLECTRIQUE DE L'ANNÉE!  
#LACHEZLESWATTS  
WWW.EDFTRAILVALLEESAIGUEBLANCHE.COM

EDF Grand Aigueblanche VALLEES D'AIGUEBLANCHE KV ANIMATIONS ODYSSEA

# Label Développement Durable

L'EDF Trail des Vallées d'Aigueblanche, pour sa 5ème édition, continue le développement du label « **Manifestation sportive Développement Durable** » décerné en 2021 par la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale AURA.

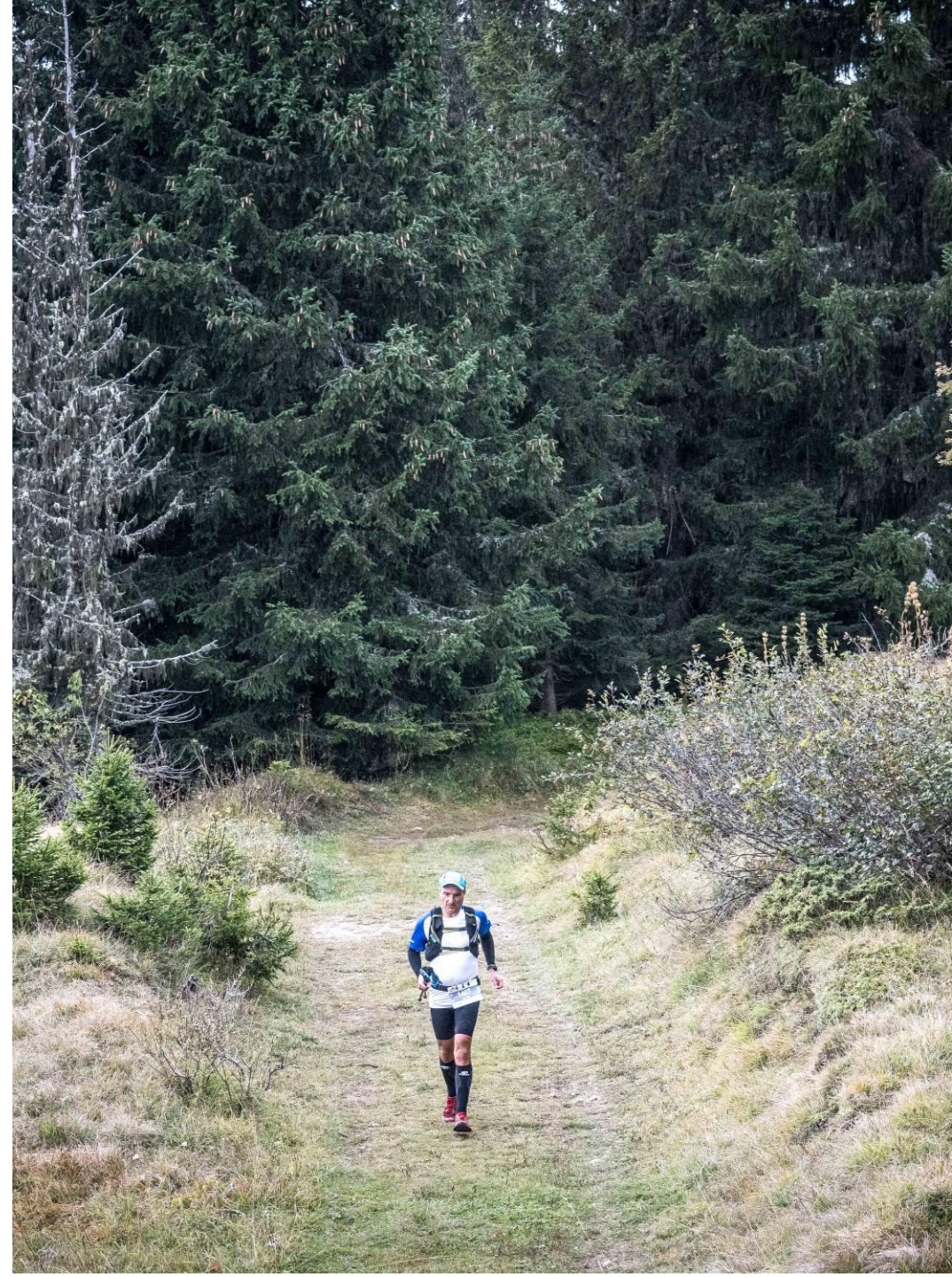
Parce que l'environnement et son respect font partie des valeurs et de l'identité des Vallées d'Aigueblanche, les responsables de l'ETVA ont, dès la première édition en 2019, voulu **faire de l'éco-responsabilité un marqueur fort de son organisation**.

Limiter au maximum l'impact d'un évènement sur le milieu naturel et renforcer son caractère pro-environnemental, tels sont les objectifs que l'ETVA s'efforce d'appliquer et de renforcer au fil des éditions.

- Rendez-vous sur notre site internet pour retrouver toutes les actions mises en place : <https://edftrailvalleesaigueblanche.com/ecolabel/>

## Nouveauté 2023 :

- **Un stand Eco-Récup'** : en collaboration avec Tri-Vallées et l'organisme Eco-logic, une action de récupération des articles de sports et de loisirs (ALS) en lien avec l'univers du trail sera organisée pour l'édition 2023.
- **Un village des initiatives écocitoyennes** : toutes les idées, initiatives collectives ou individuelles seront invitées à faire découvrir leur savoir-faire dans la réduction de notre impact sur l'environnement. Vous souhaitez participer ? Contactez Manon au 06 76 57 75 09.



# ATTITUDES ET COMPORTEMENTS PARTAGÉS

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

## Aussi est-il demandé aux coureurs :

- ✓ De respecter le milieu naturel et les villages traversés en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés pour certains d'entre eux,
- ✓ De ne jeter aucun déchet dans le milieu naturel,
- ✓ De respecter les tracés et de n'emprunter aucun raccourci de manière à ne pas favoriser l'érosion des sols,
- ✓ D'échanger et de respecter les autres concurrents, les bénévoles de l'organisation et d'une manière générale les autres personnes croisées durant l'épreuve,
- ✓ De proposer son aide à un coureur en difficulté,
- ✓ De participer aux efforts effectués par l'organisation pour être en cohérence avec l'événement label « Développement durable »,
- ✓ De réduire ses déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour les repas, pique-nique et autre nutrition de compétition,
- ✓ De 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,
- ✓ De privilégier, pour se rendre sur l'événement, le covoiturage, les transports en commun et les voies ferroviaires,
- ✓ D'utiliser en priorité les navettes mises en place par l'organisation et de favoriser des modes de déplacement doux quand cela est possible,
- ✓ D'adopter un comportement fair-play, responsable et durable,
- ✓ De n'absorber aucune substance interdite susceptible de modifier artificiellement ses capacités physiques ou mentales durant l'épreuve.

## RECONNAISSANCE

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 interdits d'accès lors des reconnaissances. Ces tronçons seront exclusivement autorisés pendant la course.

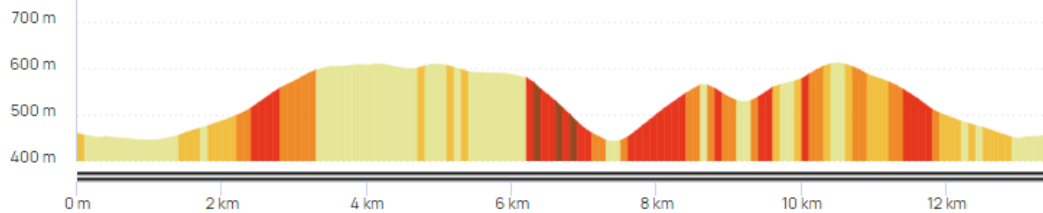
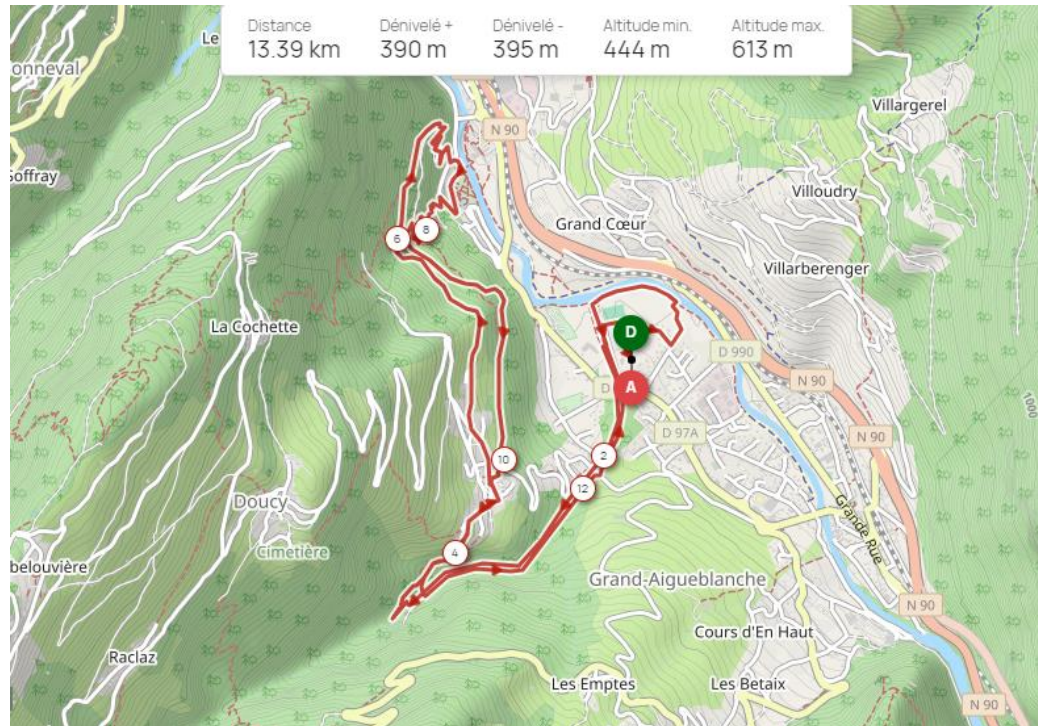
Il est fortement recommandé, par sécurité et pour limiter les conflits d'usage, aux coureurs qui s'entraînent, ou reconnaissent les parcours, pendant la période d'ouverture de la chasse (du 10 septembre 2023 à 7h00 au 28 janvier 2024 au soir), de le faire les jours de non-chasse, à savoir les mardis et vendredis.

Pour toutes précisions relatives à la pratique de la chasse en Savoie, consultez le site de la Préfecture.

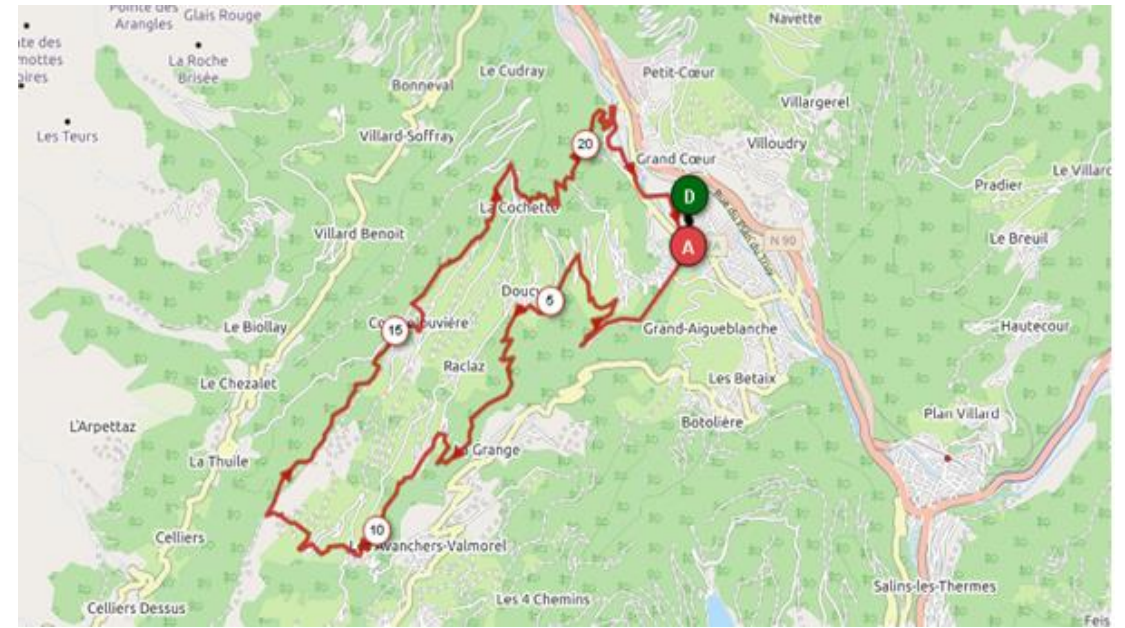


# LES PARCOURS

## MOREL EXPRESS

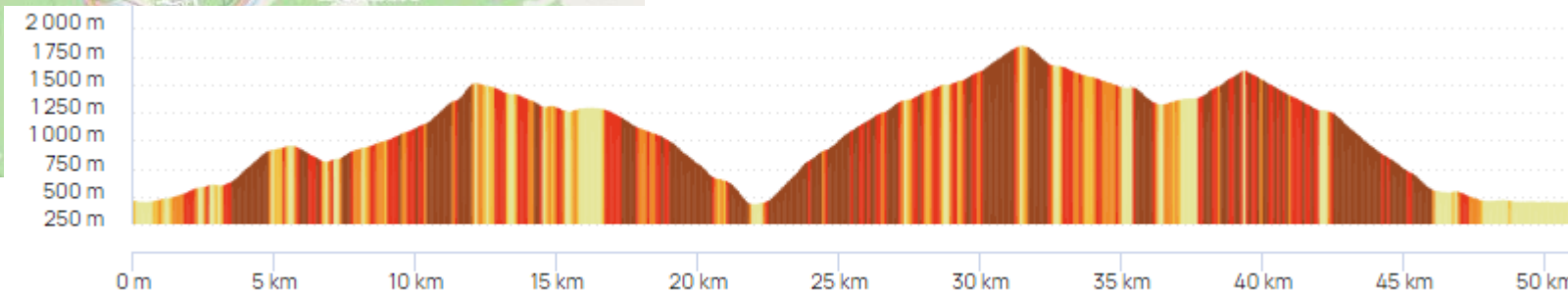
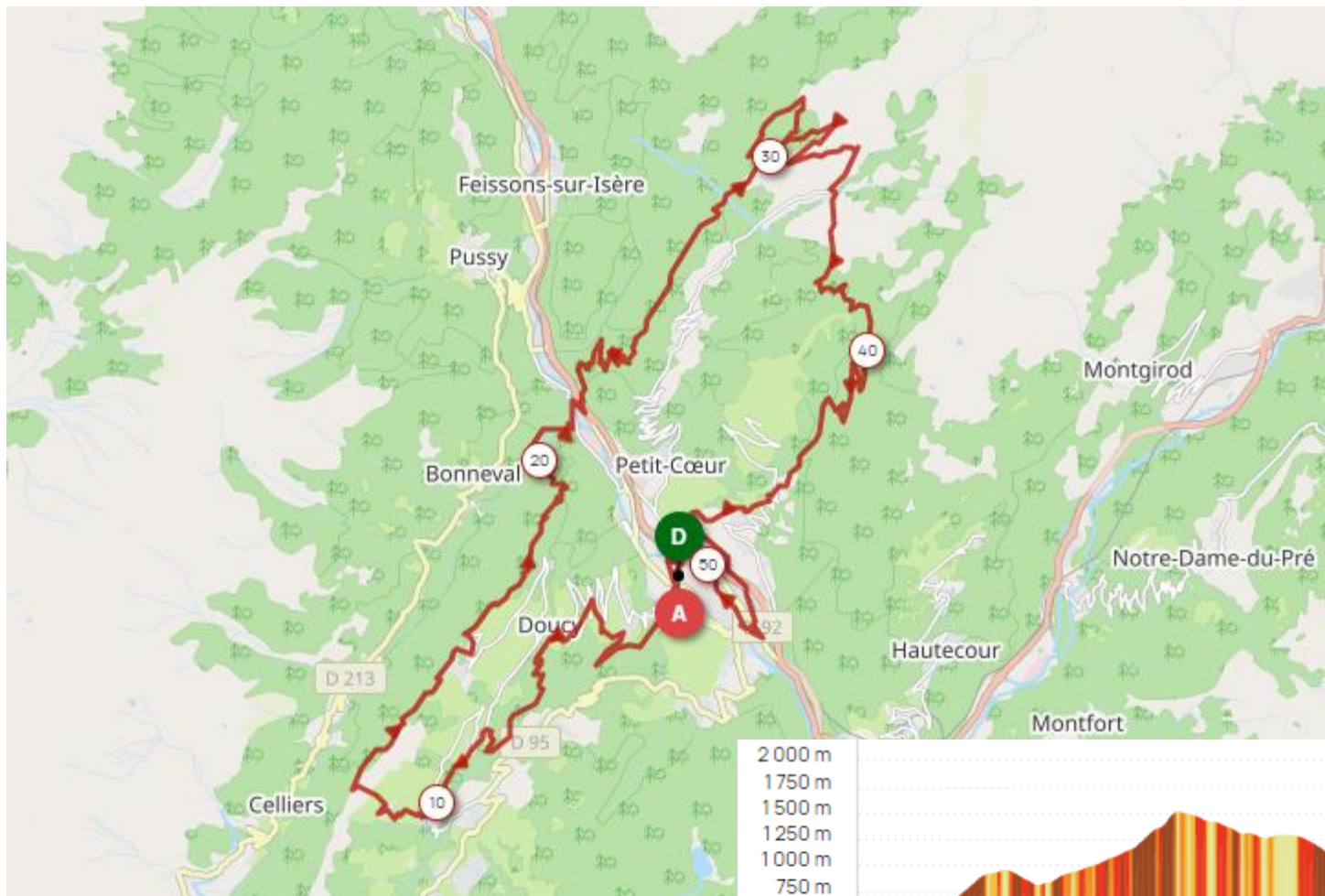


## L'ECHAPEAUX BELLE



Les traces GPX des différents parcours sont en ligne sur le site : [www.edftrailvalleesaigueblanche.com](http://www.edftrailvalleesaigueblanche.com)

## LA TOURNÉE GÉNÉRALE



## BALISAGE

Les parcours seront balisés par 4 types de marquage : de la rubalise EDF/Conseil Départemental, des marquages à la bombe fluorescente biodégradable, des piquets surmontés de fanions triangulaires oranges ainsi que des panneaux directionnels. Les jalons sont disposés à tous les croisements ainsi que régulièrement sur le parcours afin d'être efficaces.

Attention, le balisage pouvant être défaillant (débalisage 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.

Pas de barrière horaire pour la Morel Express et pour la Pelton 1000.

- PELTON 2000 : Barrière horaire = 9h30 au Col de la Coche (5kms)
- ECHAPEAUX BELLE : Barrière horaire = 11h15 au sommet des Granges de Charmettes (12 kms)
- TOURNEE GENERALE : Barrières horaires = 11h00 au ravitaillement Notre-Dame de Briançon (22 kms) et 15h00 au ravitaillement de Grand-Nâves (36.3 kms)

## POINTAGE

Des points de contrôle manuels seront formalisés. Merci de toujours vous signaler et vous assurer que vous avez bien été pointé. Les barrières horaires sont édictées pour votre sécurité. Pour pouvoir continuer la course, il en va de votre sécurité. En cas d'abandon, en avertir le P.C course (N° fourni dans le welcome bag) ou en informer le premier bénévole rencontré sur le parcours, en lui remettant votre dossard.

PELTON 2000 : Pointage au Col de la Coche

MOREL EXPRESS : Pointage au Radiana ( Ravito de La Léchère)

ÉCHAPEAUX BELLE : Pointages au ravitaillement du Villaret, aux granges de Charmettes, au ravitaillement de Doucy station et au Crêtet

TOURNEE GENERALE : Pointages au ravitaillement du Villaret, aux granges de Charmettes, au ravitaillement de Doucy station, au ravitaillement de Notre-Dame de Briançon, au lieu-dit « La plateforme », au ravitaillement de Grand-Nâves , au lieu-dit du carrefour de La Duy et à Villargerel

## NAVETTES

**Aucun véhicule ne sera accepté à proximité de l'enceinte de la centrale de La Coche.**

Un **service de navette** sera mis à la **disposition des concurrents au départ de la base de loisirs du Morel** pour les acheminer sur le **lieu de départ de la Pelton 1000 et 2000** (Centrale de la Coche). Si vous décidez de vous rendre à la centrale de la Coche à pied, considérez le temps de trajet de 10 minutes en footing léger (Echauffement) et 20 minutes en marche normale.

► **Horaires des navettes pour se rendre au départ de la Pelton 1000 et 2000**

Depuis la base de Loisirs du Morel jusqu'à la Centrale de la Coche : **à partir de 6h45 puis toutes les dix minutes jusqu'à 8h30.**

Il y a également un service de navette de l'arrivée au col de La Coche pour le rapatriement jusqu'au village de l'ETVA (base de loisirs du Morel).

► **Horaire de navette de rapatriement pour la Pelton 1000 :**

Depuis le col de La Coche jusqu'à la base de loisirs du Morel : **Première navette à 9h30 puis toutes les 45 minutes jusqu'à 11h30.**

► **Horaire de navette de rapatriement pour la Pelton 2000 :**

A l'arrivée au sommet de Crève-Tête, rejoindre à pied le col du Gollet (361 mètres de D-) où des véhicules vous récupéreront pour vous conduire jusqu'à la navette postée au pied du cabinet médical de la station de Valmorel. Cette navette redescendra les concurrents à la base de loisirs du Morel. **Première navette en place à partir de 10h00 puis toutes les heures.**

**Un léger ravitaillement vous sera proposé au Col du Gollet.**

*Il est fortement conseillé aux coureurs des différentes courses de prévoir un coupe-vent pour leur arrivée au sommet de Crève-Tête (Alt 2342m).*

### **IMPORTANT**

Les coureurs pourront, au départ de la PELTON 2000 (Centrale de La Coche), déposer un sac d'affaires (4X4 dédié) propres et sèches que l'organisation acheminera au col du Gollet (Altitude 1981)

Les coureurs de la Pelton 1000 pourront laisser un sac d'affaires sèches et propres dans les navettes qui les acheminent au départ de la course. **Une étiquette où vous pourrez renseigner votre numéro de dossard vous sera fournie dans votre welcome bag.**

## SÉCURITÉ

Un dispositif de sécurité comprenant 1 médecin, 1 infirmier, 10 secouristes et 1 coordinateur sera mis en place pour veiller à la sécurité des coureurs et prodiguer les premiers soins qui s'imposeraient. **Le numéro d'urgence à appeler en cas de problème est inscrit sur le dossard.**

## 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 fermier, 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 Doucy-station

Pour la TOURNEE GENERALE : Ravitaillement de Doucy-station et ravitaillement de Grand-Nâves

## RAVITAILLEMENT

**Dans un souci de réduction des déchets, aucun gobelet ni aucun récipient ne sera fourni par l'organisation (marches y compris) !**

Des éco-cup en quantité limitée seront en vente sur le point de retrait des dossards.

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 vous hydrater.

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour l'ÉCHAPEAUX BELLE, la TOURNEE GENERALE, la GIGAWATT, la TERA WATT et la Pelton 2000, vous devez être en possession du matériel obligatoire au départ des courses. 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 (numéros du PC course et PC médical fournis dans le « welcome bag »)
- ▶ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ▶ Réserve alimentaire
- ▶ Gobelet (eco-cup)

### RAPPELS IMPORTANTS

- ▶ Pensez à vous munir de votre carte d'identité pour les retraits de dossards
- ▶ N'oubliez pas de présenter votre certificat médical valide si celui-ci n'a pas été validé par l'organisation lors de votre inscription électronique
- ▶ Pensez à vous munir d'épingles pour un bon maintien du dossard.

## PRÉCISION RELATIVE AU MATÉRIEL

- ▶ Il est fortement recommandé aux coureurs qui s'engagent sur la PELTON 2000 (départ 7h30) et à ceux qui courent la Tournée Générale (départ 6h30), 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 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 base de loisirs du Morel, les coureurs auront librement accès :

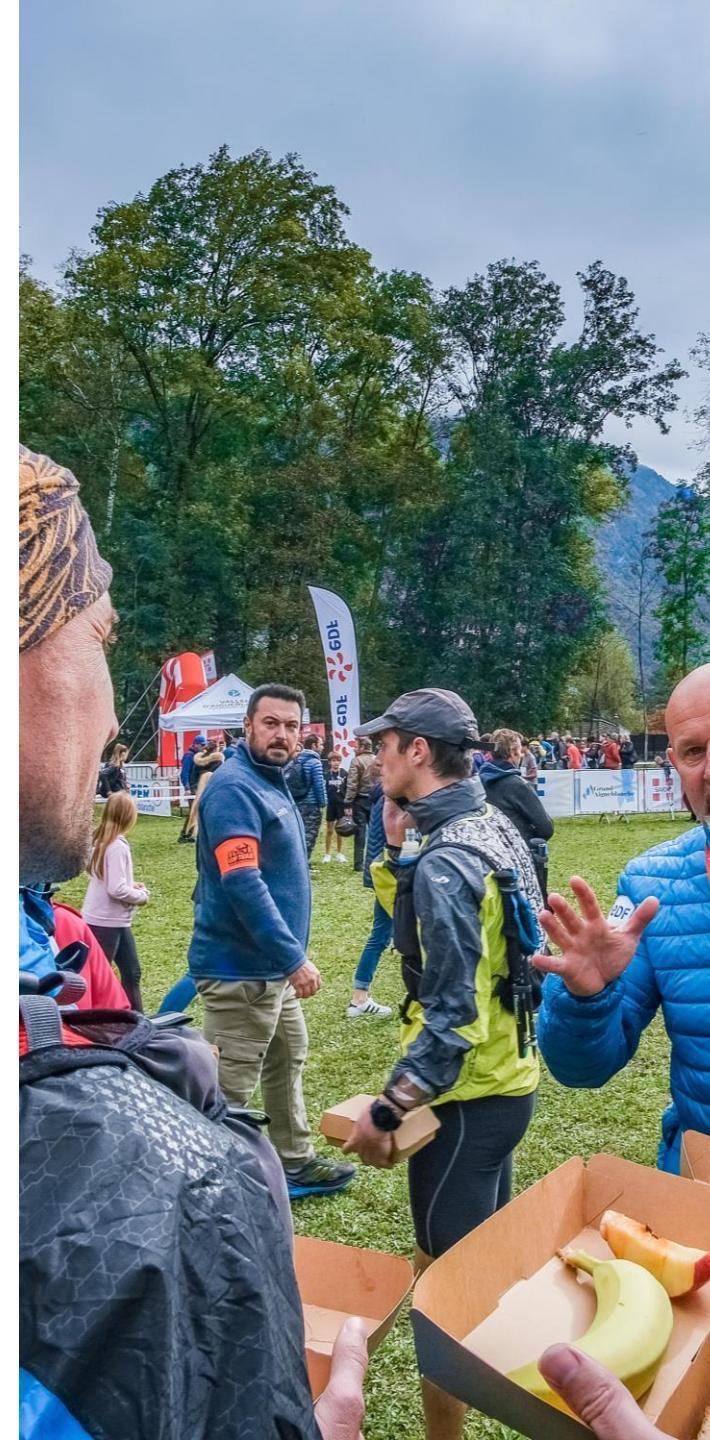
- ▶ A un ravitaillement (sur présentation du dossard),
- ▶ A un casse-croûte savoyard (sur présentation du dossard),
- ▶ Les finishers « Lâcheurs de Watts » des courses PELTON 2000, de la Tournée Générale, de l'Echapeaux belle, de la Morel Express, Gigawatt, Megawatt et Terawatt pourront retirer leur lot finisher au stand « Vallées d'Aigueblanche » uniquement sur présentation du dossard,
- ▶ A un service de douches au vestiaire du stade Emmanuel Fresno, situé à 200 mètres de la salle des fêtes du Morel.
- ▶ A un service d'ostéopathie – Juliette Vallier (le dimanche de 10h à 17h) et de massages récupération – Bulle de détente (le samedi et dimanche)

## RESPONSABILITÉ DU COUREUR

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

## WELCOME BAG

L'inscription comprend la participation à l'épreuve, le cadeau d'accueil, les ravitaillements, le casse-croûte savoyard, les secours, la gratuité des navettes, une entrée gratuite au centre aquatique du Morel, et le lot finisher (excepté pour les marches).



# OU VOIR PASSER LES COUREURS?

## MOREL EXPRESS : samedi 07 octobre

- ▶ Cascade du Morel : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction D94 Doucy. Parking au pont de Bellecombe. 5 minutes en voiture + marche le long du Morel. Passage des coureurs entre 13h50 et 16h00.
- ▶ Village de St-Oyen : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre D94 direction Saint-Oyen. Village de Saint-Oyen. 5 minutes en voiture. Passage des coureurs 14h00-17h00.
- ▶ Hôtel Radiana (La Léchère) : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction La Léchère puis Hôtel Radiana (Thermes de la Léchère). 5 minutes en voiture. Passage des coureurs 14h10-15h30.

## ÉCHAPEAUX BELLE : dimanche 08 octobre

- ▶ Cascade du Morel : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction D94 Doucy. Parking au pont de Bellecombe. 5 minutes en voiture + marche le long du Morel. Passage des coureurs entre 8h00 et 8h10
- ▶ Village de Doucy : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction D94 Doucy. Arrivé à Doucy, rejoindre l'église. 15 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 8h15 et 9h30
- ▶ Village du Villaret : A partir de la base de Loisirs du Morel, prendre direction RD94 jusqu'au village de Doucy puis direction Le Villaret. 20 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 8h30 et 10h00
- ▶ Doucy station : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction RD 94 jusqu'au village de Doucy puis direction Doucy-Station. 20 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 9h30 et 11h15
- ▶ Lieu-dit le Crêtet : A partir de la base de loisirs du Morel, prendre RD 94 jusqu'au village de Doucy puis direction station de Doucy puis « Le Crêtet ». 20 minutes en voiture. Passage des coureurs. 9h45-11h45
- ▶ Hôtel Radiana (La Léchère) : A partir de la base de Loisirs du Morel, prendre direction La Léchère puis Hôtel Radiana (Thermes de la Léchère). 5 minutes en voiture. Passage des coureurs entre 10h00 et 12h30

## **LA TOURNÉE GÉNÉRALE: dimanche 08 octobre**

- ▶ Les mêmes lieux que l'Échapeaux belle jusqu'au lieudit du Crêtet. Départ de la course 6h30. Temps de passage identique à l'Échapeaux Belle moins 1h30
- ▶ Notre Dame de Briançon : à partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction La Léchère / Albertville. Suivre la D990. Après l'usine, tourner sur la première à gauche sur le pont de La Léchère (D97C). Se garer sur le parking situé tout de suite à droite après le pont. Le ravitaillement se situe à proximité du cimetière.
- ▶ Grand-Nâves : à partir de la base de loisirs du Morel, prendre direction Aigueblanche, puis D92 direction Villargerel. A Villargerel, continuer direction Navette. Une fois le village traversé, continuer sur environ 4 km et prendre à gauche à la fin de la route dans la forêt, direction Rue du Lavoir 73260 La Léchère.

## **PELTON 1000 : samedi 07 octobre**

- ▶ Altitude 750 : A partir de la base de loisirs du Morel, 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 base de loisirs du Morel, prendre la direction de Grand-Aigueblanche puis 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 base de loisirs du Morel, prendre la direction de Grand-Aigueblanche, puis 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 9h15 et 11h00.

## **PELTON 2000 : samedi 07 octobre**

- ▶ 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 1 heure.
- ▶ Arrivée Pelton 2000 : Sommet de Crève-tête (2342m). A partir de la base de loisirs du Morel, direction Grand-Aigueblanche, puis prendre la RD95 direction station de Valmorel. 20 minutes en voiture. Puis 2h00 de marche jusqu'au sommet (1000 D+). Arrivée des coureurs entre 9h00 et 11h30.





## PROGRAMMATION

### Vendredi 06 octobre 2023

▶ **17h30 à 20h00** : Retrait de dossards et inscriptions selon disponibilité des dossards. salle des fêtes du Morel-Bellecombe-Chemin des Loisirs-73260 Grand-Aigueblanche

### Samedi 07 octobre 2023

▶ **A partir de 6h30 jusqu'à 13h30** à la salle des fêtes du Morel. Retrait de dossards et inscriptions selon disponibilité des dossards.

▶ **7h30** : Départ de la Pelton 2000

▶ **8h30** : Départ de la Pelton 1000 spécial « combinés »

▶ **9h00** : Départ de la Pelton 1000

▶ **10h30** : Départ des Kilowatt (courses enfants). **Inscriptions sur place à partir de 9h00**

▶ **Entre 12h et 17h** : Animations enfants (structures gonflables, initiation biathlon, Laser-Game, pont de singe au-dessus du Morel, initiation Bobsleigh, jeux en bois, village-territoire, massages récupération & amma, Food truck, buvette.)

▶ **12h30** : Remise des récompenses des kilomètres verticaux (PELTON 1000 & 2000) et du challenge des KV des Vallées d'Aigueblanche

▶ **13h30** : échauffement par ESCAL SPORT CLUB

▶ **13h45** : Départ de la Morel Express et des combinés Mégawatt et Térawatt

▶ **14h30** : Arrivée prévue des premiers concurrents de la Morel Express et de la Megawatt et Terawatt

▶ **16h00** : Remise des récompenses de la Morel Express et du combiné Megawatt. Leader-ship Terawatt et Gigawatt



# PROGRAMMATION

## Dimanche 08 octobre 2023

- ▶ **A partir de 6h00 jusqu'à 9h00** à la salle des fêtes du Morel : retrait des dossards et inscriptions selon disponibilité des dossards
- ▶ **6h30** : Départ de la Tournée Générale et de la Téra watt
- ▶ **8h00** : Départ de l'Echapeaux Belle et de la Gigawatt
- ▶ **8h30** : Départ de la marche nordique chronométrée ODYSSEA
- ▶ **8h45** : échauffement avec Michèle Bianchi
- ▶ **9h00** : Départ des 3 randonnées ODYSSEA organisées par le Tanamo (Club de natation estivale du Morel)
- ▶ **09h45-10h00** : Arrivée prévue des premiers concurrents de l'Echapeaux Belle et Gigawatt
- ▶ **10h00-12h00** : Initiation à la course d'orientation organisée par le Nâves Ski Nordique
- ▶ **10h00-15h00** : Animations enfants (structures gonflables, initiation biathlon, pont de singe au-dessus du Morel, jeux en bois, laser-game (payant), village-territoire...)
- ▶ **10h00 – 17h00** : ostéopathie (cabinet Juliette Vallier) et massages récupération & amma (Bulle de détente)
- ▶ **11h30-12h00** : Arrivée prévue des premiers concurrents de la Tournée Générale et Terawatt
- ▶ **12h00** : Foodtruck et buvette (au profit de l'association « Tous avec Blu »)
- ▶ **14h00** : Remise des récompenses de la Tournée Générale, de l'Echapeaux Belle, de la Gigawatt, de la Terrawatt et de la marche nordique chronométrée.
- ▶ **14h00-17h30** : Arrivées des concurrents de la Tournée Générale

*\*Pour les MEGAWATT, GIGAWATT ET TERAWATT, les départs sont aux horaires indiqués dans les épreuves décrites ci-dessus. La seule condition pour participer aux épreuves de l'après-midi et/ou du lendemain 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 autres épreuves composant les combinés.*

## COMMENT VENIR ?

### En voiture

- En provenance d'Albertville, prendre la sortie 38 « Aigueblanche » puis suivre « Base de loisirs du Morel » et les panneaux directionnels ETVA.
- En provenance de Moûtiers, prendre la sortie 38 « Aigueblanche » puis en cœur de cité, suivre « Base de loisirs du Morel » et les panneaux directionnels ETVA

### En covoiturage

Vous pouvez trouver ou proposer un co-voiturage pour vous rendre à l'ETVA via la plateforme :

<https://www.togetzer.com/covoiturage-evenement/qpyf6e>

### En train

Par le TER jusqu'à la gare d'Aigueblanche

### En vélo

Un parking à vélo sera mis à la disposition des participants et du public. Il se situe devant l'entrée du centre aquatique du Morel. Il est préconisé, pour ceux et celles qui ont la possibilité, de privilégier ce mode de déplacement doux.

## OÙ SE GARER ?

L'accès au départ de la Pelton 1000 et 2000 (Centrale de La Coche) ne sera autorisé qu'aux piétons et/ou aux coureurs ayant pris le service de navette mis à disposition par l'organisation. Aucun véhicule, en dehors de ceux habilités par l'organisation, ne sera toléré dans le périmètre de la centrale de la Coche.

Des places de parking sont disponibles en nombre à proximité de la salle polyvalente du Morel, lieu de départ et d'arrivée de la Morel Express, de l'Echapeaux Belle et de la Tournée Générale. Les parkings seront signalés suivant les indications suivantes : Parking 1 et 2. Il sera demandé aux visiteurs et autres coureurs de prioriser le parking 2.

# NOS PARTENAIRES



## PARTENAIRE TITRE

*Amis traileurs, vous allez emprunter les superbes parcours de l'ETVA.*

*Crée en 2019, à l'occasion de l'inauguration d'un nouveau groupe de la centrale de la Coche – Randens, cet événement parcourt les magnifiques paysages automnaux du territoire. Un environnement atypique où vous côtoyez l'hydroélectricité, en passant à proximité de la centrale, de la conduite forcée et de la cuvette de La Coche.*

*L'aménagement hydroélectrique EDF de La Coche – Randens produit chaque année une énergie 100% renouvelable, équivalente à la consommation résidentielle de 270 000 habitants.*

*EDF Hydro Alpes vous souhaite une belle édition de l'EDF TRAIL des Vallées d'Aigueblanche !*

## PARTENAIRE MAJEUR

*Partez à la découverte de la moyenne montagne grâce au territoire riche des vallées d'Aigueblanche. Le territoire s'étage de 390m, point le plus bas, à 2829m, point le plus haut et fait partie de la basse vallée de la Tarentaise.*

*La commune du Grand-Aigueblanche est implantée au pied des 3 vallées et traversée par l'Isère.*

*L'EDF TRAIL des Vallées d'Aigueblanche, c'est l'occasion de venir admirer les cascades du Morel et de découvrir l'histoire exceptionnelle de ce torrent, autrefois redouté par les hommes et aujourd'hui, reconnu comme une des merveilles des Alpes.*

*Grand-Aigueblanche vous souhaite un beau week-end sportif !*

# NOS PARTENAIRES

VALLÉES  
D'AIGUEBLANCHE  
Communauté de communes



LE DÉPARTEMENT



A.B.D Voyages



*Toute l'équipe vous souhaite de passer un excellent moment dans les vallées  
d'Aigueblanche et a hâte de vous accueillir !*

