



# TRAIL DES GLIERES - 7<sup>è</sup> EDITION

## 1 octobre 2017

### PROGRAMME

#### SAMEDI 30 septembre 2017 :

- 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 – 4000D+* »  
**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

#### DIMANCHE 1 OCTOBRE 2017 :

- 3h45 : briefing sous l'arche de départ  
coureurs du parcours « *Du Haut des Lapiaz – 61km – 4000D+* »
- 4h00 :** **départ du parcours « Du Haut des Lapiaz – 61km – 4000D+ »**
- de 6h à 13h00 : accueil des participants, remise des dossards, café  
coureurs du parcours « *Le Duo du Roc – 37km – 2500D+* »  
coureurs du parcours « *Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+* »  
coureurs du parcours « *Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+* »  
Salle Tom Morel
- 7h45 : briefing sous l'arche de départ  
coureurs du parcours « *Le Duo du Roc – 37km – 2500D+* »
- 8h00 :** **départ du parcours « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »**
- 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 – 1,5 km** »
- De 9h00 à 17h00 Accès à l'espace récupération (initiation Yoga, massages, ostéopathes, chiropracteurs, cryothérapie, Life+).
- 9h15 : briefing sous l'arche de départ  
coureurs du parcours « *Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+* »
- 9h30 :** **départ du parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »**
- 9h40** Briefing et départ du parcours enfants « **Dahut – 5 km** »
- 9h45** Briefing et départ du parcours enfants « **Bouquetin – 3 km** »

- de 10h à 17h : ouverture du village animation  
Buvettes, stands restauration, marché des producteurs...
- 10h15** Briefing et départ du parcours enfants « **Aigle – 1 km** »
- 10h30** Briefing et départ du parcours enfants « **Aiglon – 1 km** »
- 11h00** Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotte – 500 m** »
- 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<sup>ers</sup> du parcours «**Du Roc aux Balcons–22km – 1200D+**»  
*arrivée des derniers coureurs vers environ 14h30*
- 11h55 : arrivée des 1<sup>ers</sup> du parcours «**Du Haut des Lapiaz – 61km – 4000D+**»  
*arrivée des derniers coureurs vers environ 17h30*
- 12h00** : remise des prix « Courses enfants »  
*Podium extérieur*
- 12h10 : arrivée des 1<sup>ers</sup> du parcours «**Les Marches du Roc – 37km – 2500D+**»  
*arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00*
- 13h15 : briefing sous l'arche de départ  
*coureurs du parcours «**Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+** »*
- 13h30** : **départ du parcours « **Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+** »**
- de 14h à 17h : Animations pour les enfants  
*Espace devant MJC*
- 14h30 : arrivée des 1<sup>ers</sup> du parcours «**Le Sentier des Balcons - 13km - 700D+**»  
*arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00*
- 15h30** : **remise des prix**  
*Podium salle Tom Morel*
- 15h30** Briefing et départ du parcours Famille « **La Louve**»
- 17h30 : dernières arrivées et clôture