

# TRAIL des Glières

12 ÈME  
EDITION

En soutien à l'Association  
Nou P'tit Étouffé

**DIM 1<sup>ER</sup>**  
**OCTOBRE**  
**2023**  
**THORENS GLIÈRES**

**INFORMATIONS  
COUREURS**



OU



21 KM  
39 KM  
51 KM



10 KM

COURSES ENFANTS  
MARCHE NORDIQUE  
ANIMATIONS VILLAGE



INFOS ET INSCRIPTIONS SUR [TRAILDESGLIERES.FR](http://TRAILDESGLIERES.FR)



Thorens-Glières, le 27 septembre 2023

Chers Traileuses et traileurs,

### L'expérience Trail des Glières

Participer au Trail des Glières, c'est l'assurance de vivre un moment sportif et convivial hors du temps à quelques kilomètres de chez vous... Et tout ça pour soutenir une bonne cause !

Ce n'est pas simplement courir, c'est s'accorder une véritable parenthèse ! Vous évoluez dans une nature encore sauvage pour un moment de déconnexion totale. Et qui dit nature sauvage, dit sentiers techniques et magnifiques paysages pour une expérience sportive unique...

Vivre l'expérience Trail des Glières, c'est aussi et avant tout, prendre part à un moment convivial et à la mobilisation de tout un village, pour une découverte en immersion des Glières.

En prenant part à cette expérience, vous devenez également un acteur solidaire, puisque chaque année, l'organisation a à cœur de soutenir une association en leur reversant des fonds. Cette année, nous soutenons l'association "Nos p'tites étoiles".

### Quoi de neuf au programme cette année ?

Cette année, c'est le retour des courses en duo ! Vous avez pu ainsi vous aligner en équipe sur l'une des épreuves suivantes :

- La Belle Etoile : 21 km – 1300 m D+
- L'Etoile du Berger : 39 km – 2300 m D+.
- L'Etoile des Neiges : 51 km – 2700 m D+.
- Et si vous êtes plutôt du genre solitaire et distance plus courte, l'Etoile Filante - 10 km – 500 m D+ est faite pour vous !

Côté courses enfants, 5 parcours sont proposés pour tous les âges : de 0 à 15 ans !

Bien sûr, nos marraines et parrains seront présents : Anne-Lise Rousset, Elise Delannoy, Jean-Marc Gaillard. Quant à Sebastien Chaigneau, il assure le live d'une autre course et on pensera à lui très fort..

Et niveau animations ? Au choix : démonstration et initiation au biathlon, initiation à la marche nordique, un village de producteurs et artisans locaux, un village de marques, de la musique, des buvettes/stands de petite restauration.

L'équipe d'organisation ainsi que les 250 bénévoles sont d'ores et déjà impatients de vous accueillir au cœur de notre village de Thorens-Glières.

Afin de vous aider à organiser le bon déroulement de votre journée tout en assurant la sécurité de l'ensemble des participants et des bénévoles, vous trouverez dans ce livret toutes les informations qui vous seront nécessaires.

**Nous vous invitons à consulter en premier lieu les consignes de sécurité et le règlement de la course.**

Au plaisir de vous retrouver le dimanche 1er octobre 2023 à Thorens-Glières

***Soyez prudents, faites-vous plaisir et bonne course à tous !***

Le Comité d'Organisation



### SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2023

- De 16h à 19h      Accueil des participants et remise des dossards des 4 courses  
**obligatoire** pour les coureurs du parcours « **L'Etoile des Neiges – 51km** »  
**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 1er octobre 2023

- 5h45**      Briefing sous l'arche de départ et contrôle du matériel obligatoire  
coureurs du parcours « **L'Etoile des Neiges – 51km** »
- 6h**      **Départ du parcours « L'Etoile des Neiges – 51km »**
- De 6h à 13h      Accueil des participants, remise des dossards, café  
coureurs du parcours « **L'Etoile du Berger – 39km** »  
coureurs du parcours « **La Belle Etoile – 21km** »  
coureurs du parcours « **L'Etoile Filante – 10km** »  
*Salle Tom Morel puis chapiteau devant la salle Tom Morel à partir de 12h*
- De 7h30 à 10h30      Accueil des participants « **parcours enfants** », remise des dossards  
*Salle Tom Morel*
- 7h45**      Briefing sous l'arche de départ et contrôle du matériel obligatoire  
coureurs du parcours « **L'Etoile du Berger – 39km** »
- 8h**      **Départ du parcours « L'Etoile du Berger – 39km »**
- 9h**      Briefing et départ du parcours enfants « **Dahut - 5 km** »
- 9h05**      Briefing et départ du parcours enfants « **Bouquetin – 3 km** »
- 9h40**      Briefing et départ du parcours enfants « **Chamois – 1,5 km** »
- 10h      Ouverture du village animation : buvettes, stands restauration,  
marché des producteurs et artisans, village de marques, animations musicales (dès 9h)  
*Place d'Esnandes*
- 10h**      Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotte – 500 m** »

- 10h15** Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotton – 500 m** »
- 10h15** Briefing sous l'arche de départ et contrôle du matériel obligatoire  
*Coueurs du parcours « La Belle Etoile – 21km »*
- 10h30** **Départ du parcours « La Belle Etoile – 21km »**
- 10h35** Briefing et départ du parcours enfants « **Aigle – 1 km** »
- 10h50** Briefing et départ du parcours enfants « **Aiglon – 1 km** »
- 11h** **Remise des prix des courses enfants**  
*Podium extérieur*
- 11h15** **Arrivée des premiers coureurs de « L'Etoile des Neiges – 51km »**  
*Arrivée des derniers coureurs vers 18h00 max*
- 12h Ouverture de la salle Tom Morel pour les repas des coureurs (21, 39 et 51 km)
- 12h** **Arrivée des premiers coureurs de « La Belle Etoile – 21km »**  
*Arrivée des derniers coureurs vers 18h00 max*
- 12h15** **Arrivée des premiers coureurs de « L'Etoile du Berger – 39km »**  
*Arrivée des derniers coureurs vers 18h00 max*
- 13h15** Briefing sous l'arche de départ et contrôle du matériel obligatoire  
*Coueurs du parcours « L'Etoile Filante – 10km »*
- 13h30** **Départ du parcours « L'Etoile Filante – 10km »**
- 13h30 Ouverture de l'espace récupération : ostéopathes, réflexologues, masseuse  
*Préau intérieur de l'école*
- 14h et 15h Départs circuit initiation à la marche nordique par l'association Marche en Fillière  
*Préau extérieur de l'école*
- De 14h à 17h Démonstration de biathlon par les jeunes du Club Nordic des Glières (ski-roues + tir)  
Initiation au biathlon (course + tir)  
*Place d'Esnandes*

- 14h15**                    **Arrivée des premiers coureurs de « L'Etoile Filante – 10km »**  
*Arrivée des derniers coureurs vers 18h00 max*
- 15h**                        **Remise des prix (scratch) des courses adultes**  
*Podium extérieur*
- 18h**                        **Dernières arrivées**
- 19h**                        **Fermeture du site**

### 1. Caractéristiques du Trail des Glières

Trail de montagne qui emprunte des sentiers techniques avec des passages aériens.

L'ensemble du parcours est balisé avec de la rubalise rouge et blanche, des panneaux directionnels, ainsi que des fanions (absence de peinture).

### 2. Parcours

Tout au long du parcours, le coureur doit impérativement respecter les recommandations des organisateurs, des signaleurs ainsi que celles des bénévoles présents.

#### 2.1 Départ

- **Sas de départ** : contrôle du matériel obligatoire des coureurs lors de l'entrée dans l'aire de départ via un sas.

#### 2.2 Secteur de Sous-Dine

- Rester sur le chemin balisé – ne pas s'écarter (lapiaz, gouffres profonds et bord de falaise)
- Respecter les panneaux de recommandations de couleur jaune fluo

#### 2.3 Zone du Pont de Pierre

- Accompagnateurs : respecter les zones de parking et les indications des signaleurs. Laisser une voie de circulation tout le temps libre pour le passage des secours

#### 2.4 Marches du Pas du Roc

- Serrer à gauche
- Doubler avec une extrême prudence
- Ne pas s'arrêter

#### 2.5 Balcons d'Usillon

- Prudence : sentier étroit sur 2kms
- Respecter les recommandations affichées (panneaux de couleur jaune fluo) et celles des signaleurs
- Ne pas doubler
- Éviter les arrêts inutiles dans les endroits trop étroits

### 2.6 Descente Pierre Taillée

- Sur une courte portion la marche sera obligatoire, par souci de sécurité. Dans cette dernière descente, soyez courtois et respectueux envers les autres concurrents qui iraient plus vite ou moins vite que vous

### 3. Matériel obligatoire

Voir page suivante.

### 4. Abandon et portes horaires

- En cas d'abandon, le coureur doit rejoindre le contrôleur ou le signaleur le plus proche pour indiquer son abandon et rendre son dossard. Si le coureur rentre par ses propres moyens sans avertir un signaleur, il doit contacter le PC Course (appel ou SMS) au 07 69 31 13 91 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- En cas de blessure, le coureur doit appeler le numéro de secours au 07 65 66 62 13 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- Portes horaires : les concurrents ne passant pas les portes horaires ne sont pas stoppés mais font un parcours raccourci. Au niveau de leur classement, une pénalité de temps est appliquée.
- Duo : en cas d'abandon d'un des 2 coureurs, son coéquipier peut continuer seul (en portant sur lui les 2 dossards). Il reste classé dans les duos avec une pénalité de temps.

### 5. Ethique

- Respecter les bénévoles tout au long du parcours
- Respecter les autres usagers (randonneurs, cueilleurs de champignons, alpagistes, aubergistes, spéléologues)
- En cette période de chasse, porter de préférence des couleurs vives et bien sûr respecter les chasseurs
- Respecter l'environnement traversé (plusieurs zones classées Natura 2000), notamment en ne jetant aucun déchet par terre
- Respecter les autres coureurs
- Porter assistance à tout coureur qui en a besoin
- Ne pas couper (rester sur le chemin balisé)

**SOYEZ PRUDENTS, FAITES-VOUS PLAISIR**

**ET BONNE COURSE A TOUS !**

Votre matériel obligatoire pourra être contrôlé en tout point de la course (départ, pendant, arrivée).

Un concurrent non muni de ces accessoires peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course, ou être arrêté sur le parcours.

Une disqualification sera appliquée aux concurrents en cas de non-présentation du téléphone portable obligatoire.

### Matériel obligatoire pour le 10 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

### Matériel recommandé pour le 10 km :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

### Matériel obligatoire pour le 21 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable adapté à la taille du participant
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

### Matériel recommandé pour le 21 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- Des gants et bonnet

### Matériel obligatoire pour le 39 et 51 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable adapté à la taille du participant
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Un bonnet ou buff
- Une couche chaude haut du corps
- Une lampe frontale (pour le 51 km)

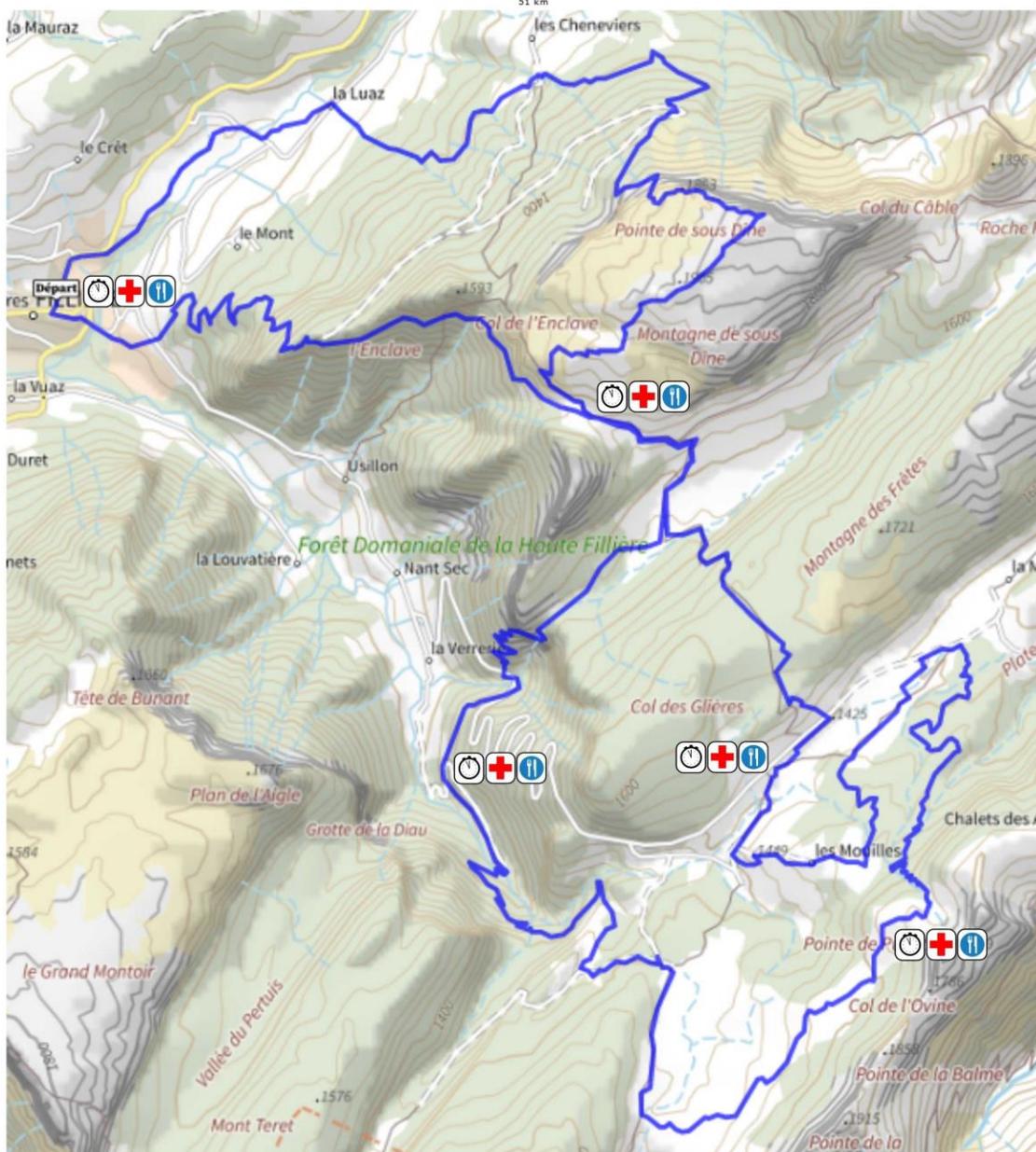
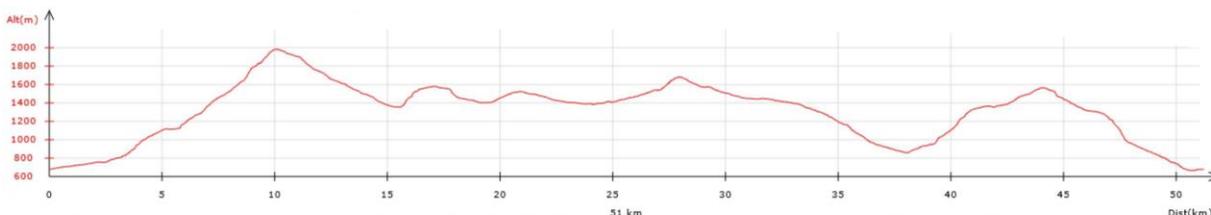
### Matériel recommandé pour le 39 et 51 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- Des gants et bonnet



# L'ETOILE DES NEIGES

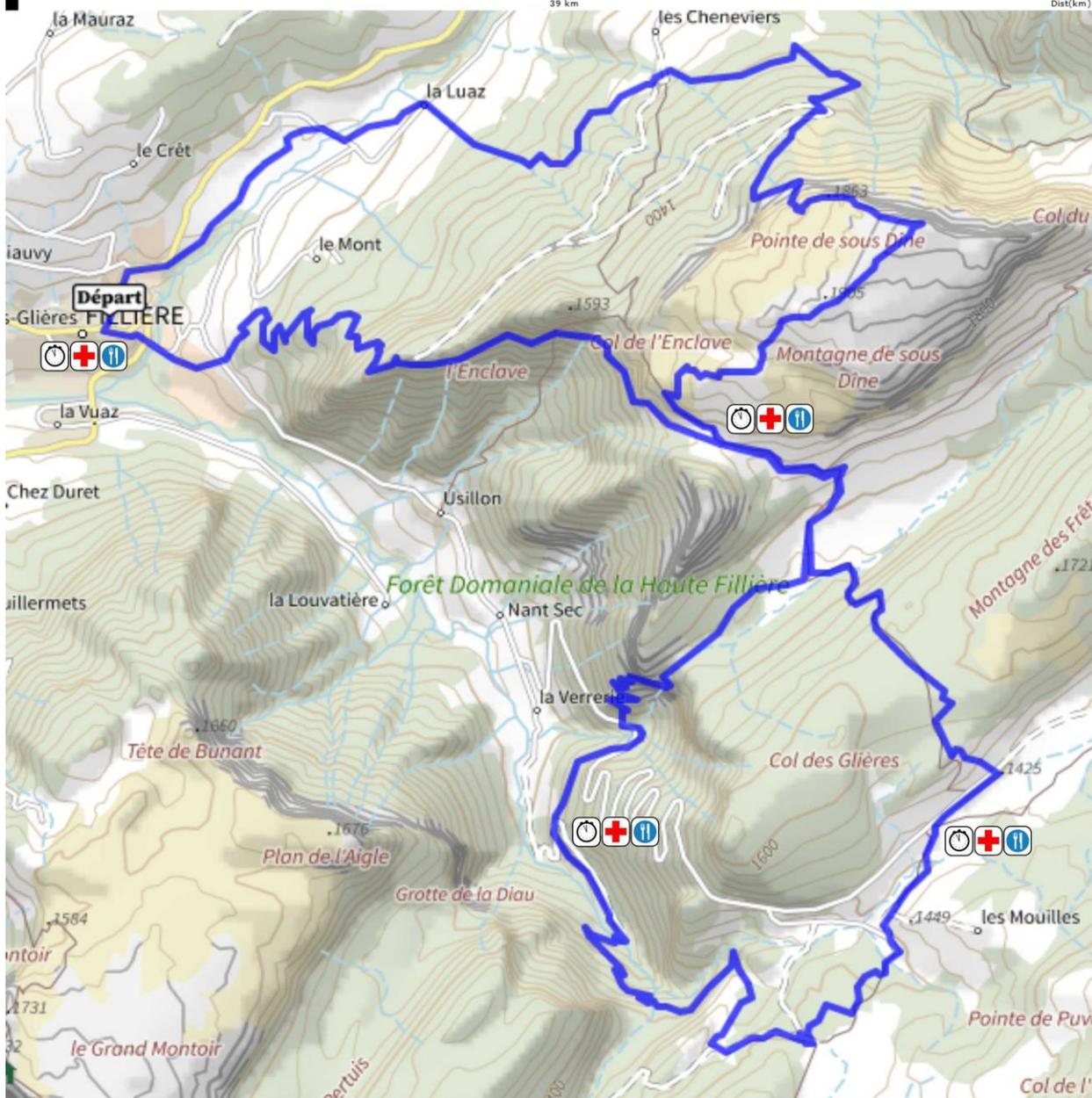
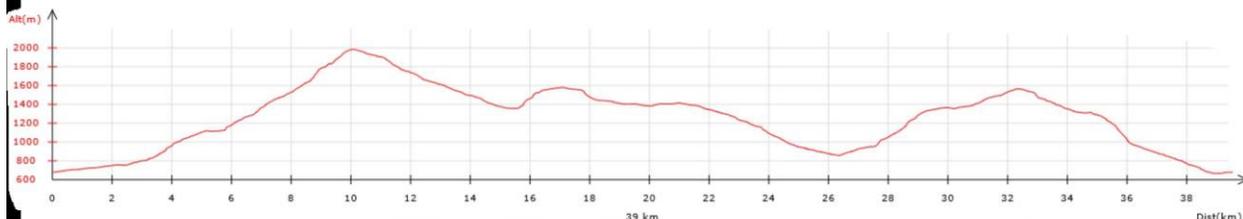
## 51 km - 2 700m D+





# L'ETOILE DU BERGER

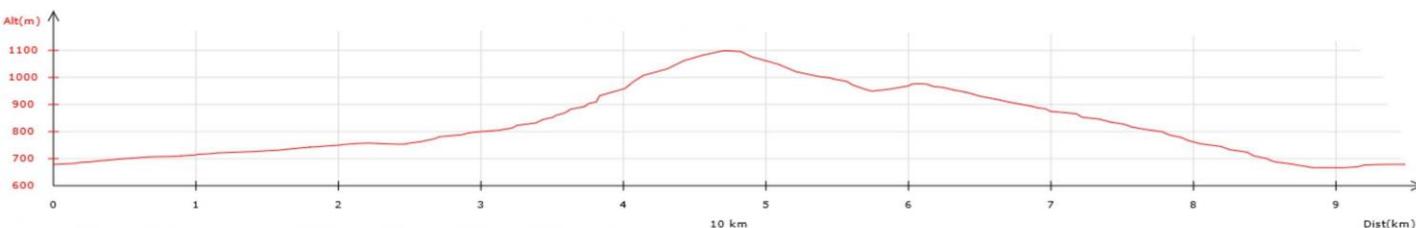
## 39 km - 2 300m D+





# L'ETOILE FILANTE

## 10 km - 500m D+



### Détail des parcours :

#### Parcours « L'Etoile des Neiges » - 51 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Sous Dine	10	1300	60		Pointage raquette
Chalet de Landron	13	1300	470		Pointage raquette et ravito
La Métralière	18	1600	890		Ravito
Gautard	19	1630	920	11h30	Pointage raquette
Chez Jode	23	1750	1040		Pointage raquette
Plan du Loup	28	2080	1110		Pointage raquette et ravito
Notre-Dame des Neiges	32	2100	1360		Pointage raquette
Les Molliets	38	2060	1780	14h30	Pointage raquette et ravito
Chalet de Landron	44	2650	2030		Pointage raquette et ravito
Piste Bois de Sales	48	2650	2550		
Village	51	2700	2700		Ravito

#### Parcours « L'Etoile du Berger » - 39 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Sous Dine	10	1300	60		Pointage raquette
Chalet de Landron	13	1300	470		Pointage raquette et ravito
La Métralière	18	1600	890		Ravito
Gautard	19	1630	920		Pointage raquette
Les Molliets	26	1660	1380	14h30	Pointage raquette et ravito
Chalet de Landron	32	2250	1630		Pointage raquette et ravito
Piste Bois de Sales	36	2250	2150		
Village	39	2300	2300		Ravito

### Détail des parcours :

#### Parcours « La Belle Etoile » - 21 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Commentaire
Village	0	0	0	
Sous Dine	10	1300	60	Pointage raquette
Chalet de Landron	13	1300	470	Pointage raquette et ravito
Piste Bois de Sales	17	1300	1150	
Village	21	1350	1350	Ravito

#### Parcours « L'Etoile Filante » - 10 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Commentaire
Village	0			
La Luaz	3	130	6	
Piste du Mont	6	475	173	
Ferme du Mont	8	480	390	
Village	10	500	500	Ravito

### Accès :

#### Depuis Annecy :

- suivre Direction « Thonon Evian / Chamonix / Argonay / La-Roche-sur-Foron / Thônes »
- continuer sur la D1203 et prendre la sortie « Thorens-Glières » à droite.

#### Depuis Genève :

- prendre l'Autoroute A41 en Direction d'Annecy
- prendre la sortie No. 18 Allonzier-la-Caille
- au rond-point prendre la 3<sup>e</sup> sortie
- au rond-point suivant Direction Groisy
- après la voie ferrée tourner à droite et suivre Direction Thorens-Glières

### Parkings :

**Parking :** à votre arrivée dans le village de Thorens-Glières vous serez guidés par nos bénévoles afin de vous guider vers le parking du stade - merci de suivre leurs instructions.

**Service de navettes :** un service de navettes « coureurs » a été mis en place afin de vous transporter du parking vers le village et la zone du départ.

**À pied :** prévoir environ 10 minutes à pied entre le parking du stade et la zone de départ.

Zone de départ / animations / dossards  
Voir plan du village



### Préau intérieur école

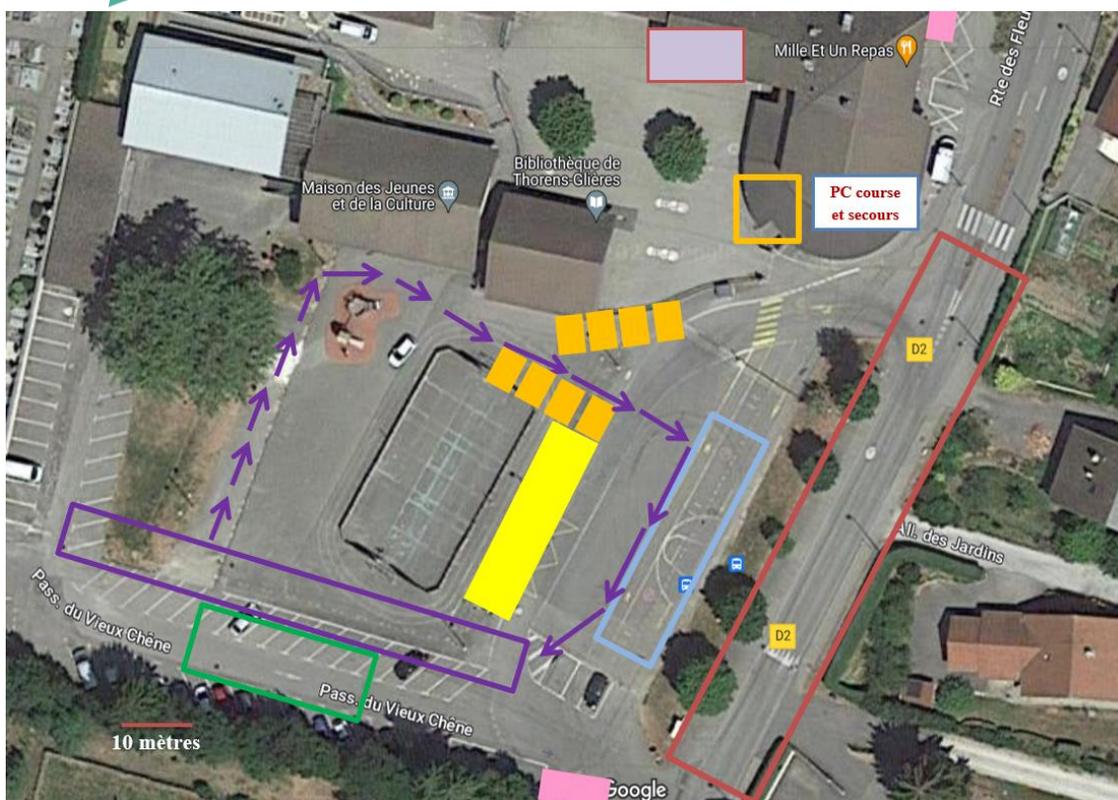
- Espace récupération
- Dépose de sacs

### Salle Tom Morel

- Remise des dossards
- Accueil des coureurs
- Repas des coureurs et accompagnants
- Douches



Sens d'arrivée des coureurs



	Départ des courses enfants		Arrivée et départ des courses		Espace initiation Biathlon		Espace démonstration ski-roues		Espace récupération		Dépose sacs
	WC		Douche de la salle Tom Morel		Buvettes		Village : exposants et producteurs		Barnum devant la salle Tom Morel		

 Parcours du ski roues/biathlon.



Le retrait des dossards a lieu à :

➤ **Salle Tom Morel**

**Le samedi 30 septembre 2023** : de 16h à 19h pour les courses adultes et enfants (obligatoire pour le parcours 51 km)

**Le dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023** : de 6h à 13h pour les courses adultes, de 7h30 à 10h30 pour les courses enfants. Déplacé devant la salle Tom Morel à partir de 12h.

Merci de vous présenter **au moins 1h avant le départ** de votre course.

Vous pouvez retirer le dossard d'une autre personne sur présentation de sa pièce d'identité.

**Quelques conseils :**

1. Consultez votre numéro de dossard sur le listing à l'entrée de la salle.
2. Dirigez vous vers le stand remise des dossards



pour les coureurs du parcours « L'Etoile des Neiges – 51 km »



pour les coureurs du parcours « L'Etoile dû Berger – 39 km »



pour les coureurs du parcours « La Belle Etoile – 21km »



pour les coureurs du parcours « L'Etoile Filante – 10km »

3. Notre équipe de bénévoles vous remettra :

- Un dossard électronique à porter en permanence durant la course
- Des tickets pour récupérer votre lot coureur et prendre votre repas d'après course (sauf 10 km où il n'y a pas de repas inclus) – ne les perdez pas !

**Suivi live des coureurs : cliquez sur le lien**

<https://live.l-chrono.com/resultats/trail-des-glieres-2023>

## **Aire des animations**

Tout le détail sur les animations (horaires, lieux) figure dans le programme au début de ce document.

## **Espace récupération : sur le trail des Glières, vous êtes chouchoutés !**

Après l'effort, place à la récupération :

- Ostéopathes de l'école d'ostéopathie Isostéo de Lyon [www.isosteo.fr](http://www.isosteo.fr)
- Réflexologues de l'atelier Mieux-être à Thorens-Glières <https://www.aucoeurdelamain.com> et du cabinet <https://www.reflexe-sante.fr> à Annecy.
- Naturopathe de Groisy <https://www.naturostudio.com/> pour des massages

Des douches sont à votre disposition devant la salle Tom Morel.

## **Dépose-sacs :**

Un espace abrité pour déposer votre sac est disponible à côté du préau de l'école. Il n'est pas surveillé.

## **Météo :**

Nous souscrivons un service météo professionnel. Leur bulletin sera communiqué au moment du retrait du dossard et avant le départ.

Les températures sont fraîches en montagne notamment le matin. Pensez à prendre des vêtements chauds et contre le vent/pluie.

Comme mentionné dans le règlement, l'organisation se réserve le droit jusqu'au dernier moment de modifier les parcours pour garantir la sécurité des coureurs et des bénévoles.

## **Matériel obligatoire :**

Vous devez respecter le matériel obligatoire (cf règlement).

Des contrôles aléatoires sont susceptibles d'être fait en tout point de la course (départ, pendant, arrivée).

Conformément au règlement, une disqualification est possible en cas de non respect de cette règle.

Le règlement des courses adultes est accessible ici : [Règlement courses adultes](#)

Le règlement des courses enfants est accessible ici : [Règlement courses enfants](#)

---



Club N rdic Glières

... et aussi ...

Association des Glières – Général Bachelet  
Le comité des Fêtes de Thorens Glières  
Atelier Galerie Bois (pour les magnifiques trophées)  
Cinéma le Parnal



# TRAIL des Glières

12 ÈME  
EDITION

En partenariat avec l'Association  
Nord-Pistes Etiales

DIM 1<sup>ER</sup> 2023  
OCTOBRE  
THORENS GLIÈRES

**PRUDENCE, PLAISIR  
et BONNE COURSE !**

Trail des Glières « CNG « Section Trail » - 30, place de la Mairie - 74570 THORENS-GLIERES  
Email : [contact@traildesglieres.com](mailto:contact@traildesglieres.com) - web : [www.traildesglieres.com](http://www.traildesglieres.com)

51 KM



10 KM

COURSES ENFANTS  
MARCHE NORDIQUE  
ANIMATIONS VILLAGE



INFOS ET INSCRIPTIONS SUR [TRAILDESGLIERES.FR](http://TRAILDESGLIERES.FR)

