

sam 01
octobre
2022

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

haute
savoie
Département



11^{ème} Trail des Glières

THORENS-GLIÈRES

Courses solo

42km - 2600 D+
IN

21km - 1300 D+

11km - 300 D+

INFORMATIONS COUREURS

Parrains/marraines



Elise Delanny



Anne-Lise Rousset



Jean-Marc Gaillard



Sébastien Chaigneau

Courses Enfants

NOUVEAUTÉS

Relais ski-roues/trail

8km - 400 D+

9km - 400 D+ et 800 D-

Soirée Festive





Thorens-Glières, le 29 septembre 2022

Chers Traileuses et traileurs,

L'édition 2022 du Trail Des Glières placée sous le signe de la fête !

Avec un an de retard, nous allons fêter nos 10 ans d'existence. C'est une des raisons pour lesquelles nous avons choisi de modifier nos habitudes. Ainsi, les courses se déroulent cette année le **samedi**. Afin de vous permettre, amis coureurs, mais aussi à nos bénévoles si précieux ainsi qu'à l'ensemble des spectateurs et sympathisants, de faire durer le plaisir jusque dans la soirée, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Les coureurs venus de loin y trouveront également l'opportunité de prolonger leur phase de récupération et de découverte de la région sur la journée du dimanche.

Au-delà de ce changement majeur, rappel des nouveautés pour 2022 :

- Un petit changement de tracé pour le grand parcours, transformé pour l'occasion en "Maratrail" de 42 km ! Nous l'avons imaginé afin qu'il soit à la fois esthétique et accessible au plus grand nombre.
- Une course en relais inédite, le "roule'n'grolle", alliant une montée en ski-roues suivie d'un parcours en trail, comme un trait d'union entre l'univers nordique de notre association de tutelle (le Club Nordic des Glières) et le Trail des Glières.
- Le retour des courses enfants, qui nous (vous) ont tellement manqué depuis 2019 ! de quoi permettre à nos jeunes pousses de fouler les chemins et sentiers à proximité du village.
- Des animations sportives, ludiques, musicales jalonneront l'après-midi et la soirée dans une ambiance "fête de village"; ceci vous donnera l'occasion de partager votre expérience de course avec vos amis, proches, ou les autres concurrents... en profitant de notre buvette et de nos stands de restauration

Comme les années précédentes, la course "Le Dernier Assaut" (21 km – 1300m d+) permettra de découvrir Sous-Dine, alors que "la Grimpe des Esparzales" (11 km – 300m d+) donnera l'occasion aux débutants de s'initier à la pratique du trail.

Et bien sûr, nos marraines et parrains seront présents : Anne-Lise Rousset, Elise Delannoy, Jean-Marc Gaillard, et Sébastien Chaigneau.

L'équipe d'organisation ainsi que les 200 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 samedi 1er octobre 2022 à Thorens-Glières

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

Le Comité d'Organisation





SAMEDI 1er OCTOBRE 2022 :

- de 8h30 à 15h00 Accueil des participants et remise des dossards des courses adultes (11, 21, 42 et relais)
Salle Tom Morel
- de 13h00 à 15h30 Accueil des participants et remise des dossards des courses enfants
Salle Tom Morel
- 10h15** Briefing sous l'arche de départ
Coureurs du parcours « le Maratrail des Glières – 42km – 2600D+ »
- 10h30** **Départ du parcours « le Maratrail des Glières - 42km 2600D+ »**
- 12h00 Ouverture des zones buvettes / restauration
Thorens-Fêtes, Rugby Club Fillière, Club Nordic des Glières
Place d'Esnandes
- 13h00 Ouverture du village de marques et du marché des producteurs
Place d'Esnandes
- 13h15** Briefing sous l'arche de départ
Coureurs du parcours « le dernier assaut – 21km 1300D+ »
- 13h30** **Départ du parcours « le dernier assaut – 21km 1300D+ »**
- de 14h à 20h Ouverture de l'espace récupération (ostéopathes)
Préau intérieur de l'école
- 14h15** Briefing sous l'arche de départ
Skieurs et coureurs du parcours « Le Roule'n'Grolle relais ski-roue/trail »
- 14h30** **Départ du parcours « Le Roule'n'Grolle relais ski-roue/trail »**
(skieur)
- 14h35** Départ des navettes pour rejoindre la zone de relais du parcours
« Le Roule'n'Grolle relais ski-roue/trail »
- 14h45** **Arrivée des 1^{ers} du « Maratrail des Glières - 42km 2600D+ »**
Arrivée des derniers coureurs vers 19h00
- 15h15** **Arrivée des 1^{ers} du « dernier assaut - 21km 1300D+ »**
Arrivée des derniers coureurs vers 19h00



- 15h15** Briefing sous l'arche de départ
Coureurs du parcours « la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+ »
- 15h30** **Départ du parcours « la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+ »**
- de 15h30 à 20h Ouverture de l'espace récupération (réflexologie)
Grande salle MJC
- 15h30 Ouverture des créneaux d'initiation à la marche nordique par l'association Marche en
Fillière
Préau extérieur de l'école
- Ouverture de l'atelier d'initiation à la course d'orientation
Préau extérieur de l'école
- Ouverture de l'atelier d'initiation au biathlon par les élèves de l'option EPS du lycée
Lachenal
Place d'Esnandes (côté cimetière)
- de 15h30 à 17h30 Démonstration de ski-roues par les jeunes du Club Nordic des Glières
Place d'Esnandes
- 15h30 Ouverture de la salle Tom Morel pour les repas des coureurs
(21 et 42 km)
- 15h35** Briefing et départ du parcours enfants « **Dahut – 5 km** »
- 15h40** Briefing et départ du parcours enfants « **Bouquetin – 3 km** »
- 16h15** Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotton – 500 m** »
- 16h25** Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotte – 500 m** »
- 16h45** Briefing et départ du parcours enfants « **Aiglou – 1 km** »
- 17h** Briefing et départ du parcours enfants « **Aigle – 1 km** »
- 17h15** Briefing et départ du parcours enfants « **Chamois – 1,5 km** »



16h15

Arrivée des 1^{ers} de « la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+ »

Arrivée des derniers coureurs vers 18h00

16h15

Arrivée des 1^{ers} du « Roule'n'Grolle relais ski-roue/trail »

Arrivée des derniers coureurs vers 18h00

De 17h30 à 18h

Remise des prix (scratch) des courses adultes et enfants

Podium extérieur

De 18h à 19h

Course d'orientation en famille dans le village

Préau extérieur de l'école (inscription et départ)

19h00

Dernières arrivées

De 18h à 19h30

Intermèdes musicaux avec l'Avenir Musical des Glières

Place d'Esnandes

19h30

Début du concert du Duo K2

22h30

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 de ravitaillement de 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 Pas du Roc

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

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
- Eviter 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 barrières horaires

- En cas d'abandon, le coureur devra rejoindre le contrôleur ou le signaleur le plus proche
- En cas de blessure, appeler le numéro de secours tél. 06 23 21 62 15 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- En cas de dépassement des barrières horaires, le coureur sera stoppé par le contrôleur

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)
- Interdiction de suivre un coureur de manière permanente, de l'assister et de le ravitailler sous peine de disqualification de celui-ci

SOYEZ PRUDENTS, FAITES-VOUS PLAISIR

ET BONNE COURSE A TOUS !



Rappel du matériel obligatoire

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

Conformément au règlement, une pénalité sera appliquée en cas de non respect de cette règle.

L'année passée, les coureurs ont été contrôlés dans l'aire d'arrivée et ceux qui n'avaient pas leur matériel obligatoire ont été sanctionnés (y compris les vainqueurs).

Matériel obligatoire pour le 11 km :

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

Matériel recommandé pour le 11 km :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

Matériel obligatoire pour le relais ski-roues/trail :

- Une paire de chaussures adaptées au trail (partie trail)
- Une paire de ski-roues à roues lentes (partie ski-roues)
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

Matériel recommandé pour le relais ski-roues/trail :

- 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
- 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
- Une lampe frontale

Matériel obligatoire pour le 42 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

Matériel recommandé pour le 42 km :

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

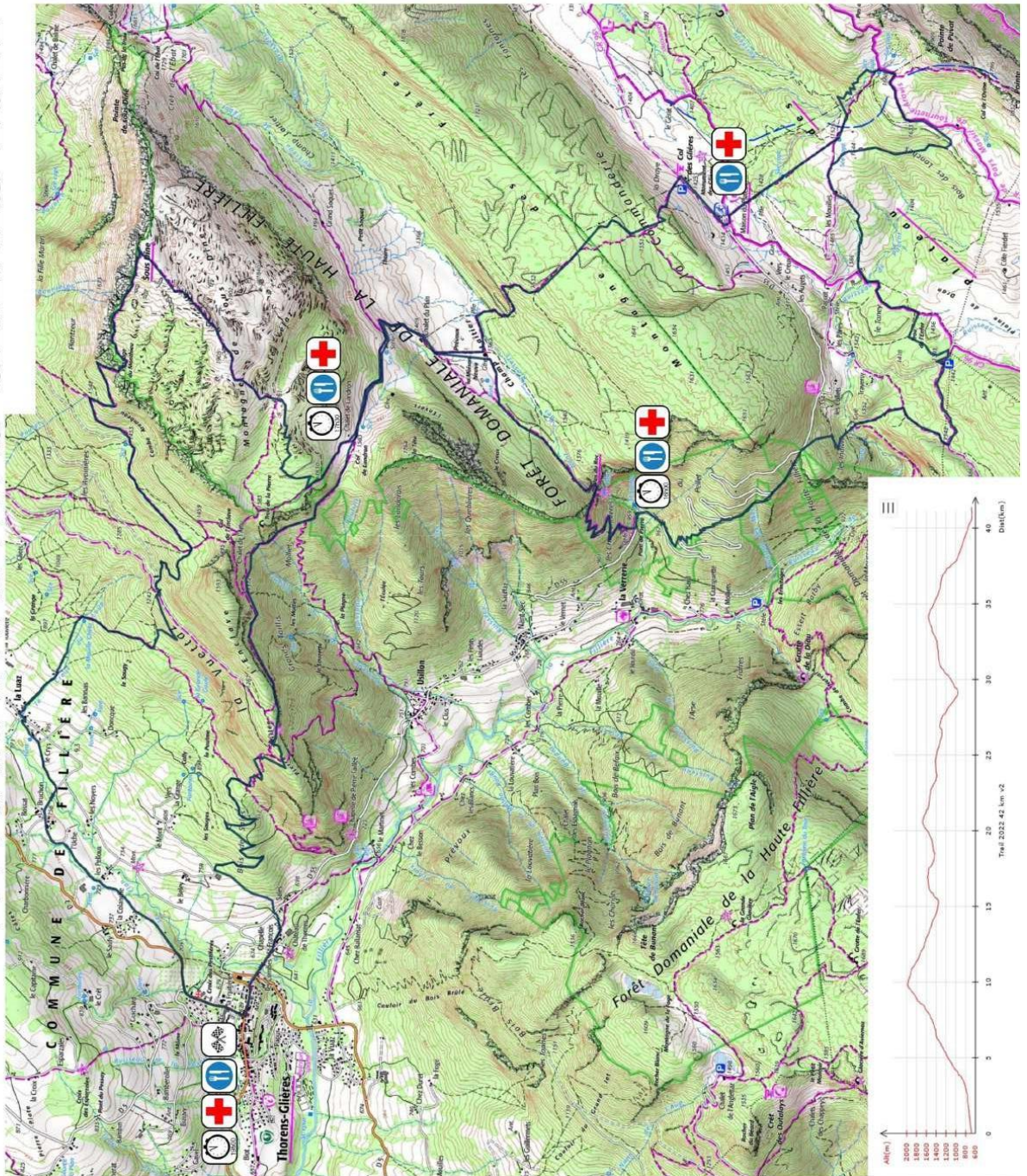


Le Maratrail 42 km



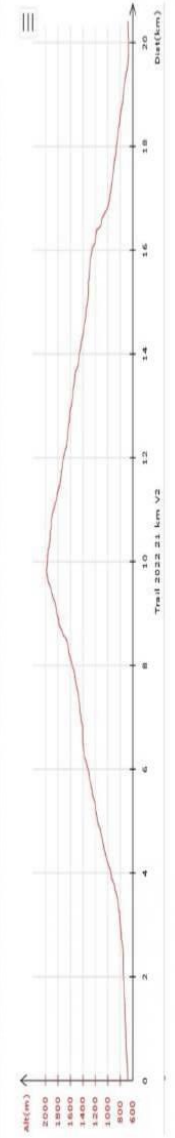
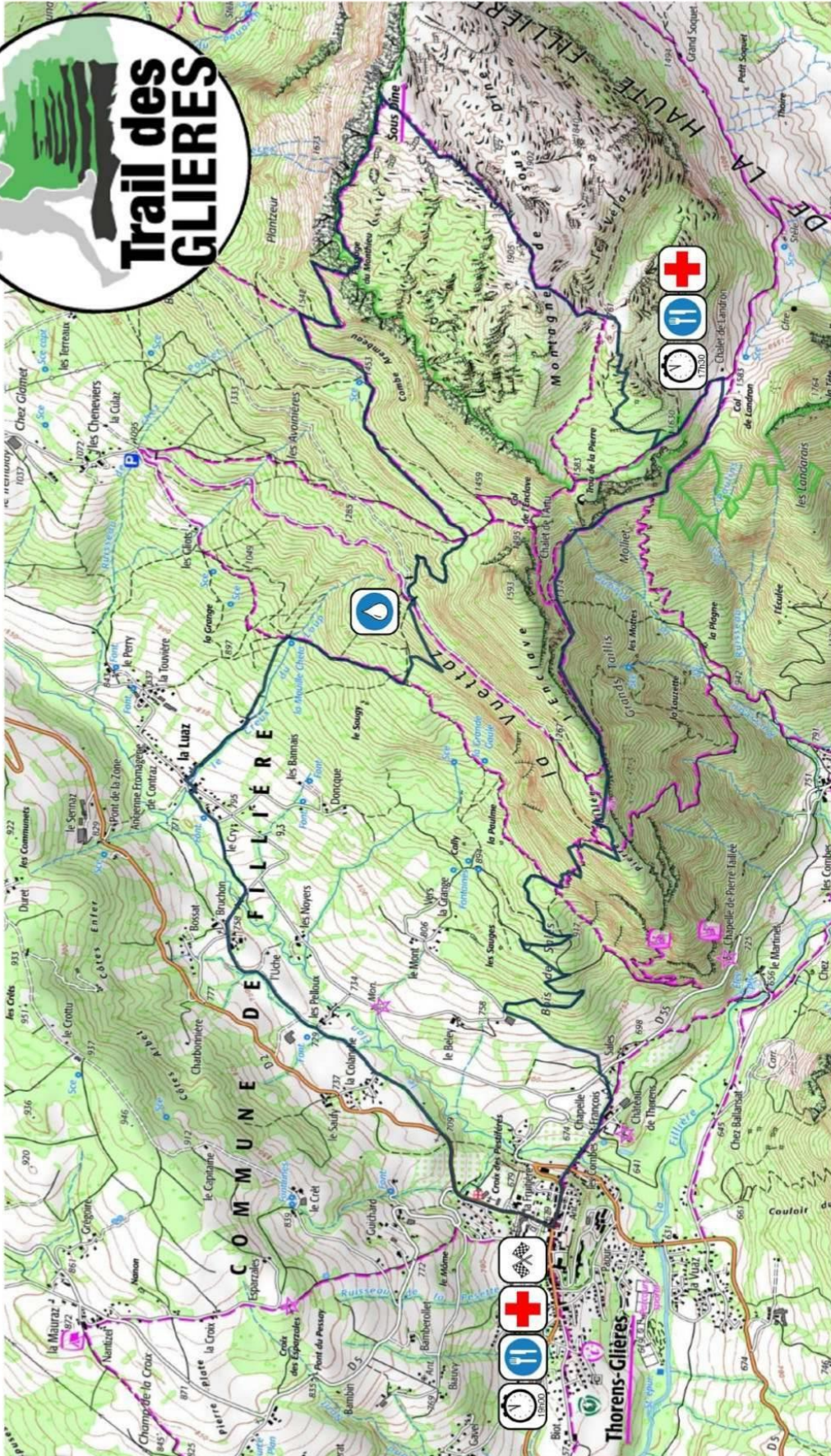
▲ 2 600 m
▼ 2 600m
42 km

LE MARATRAIL DES GLIERES 2022

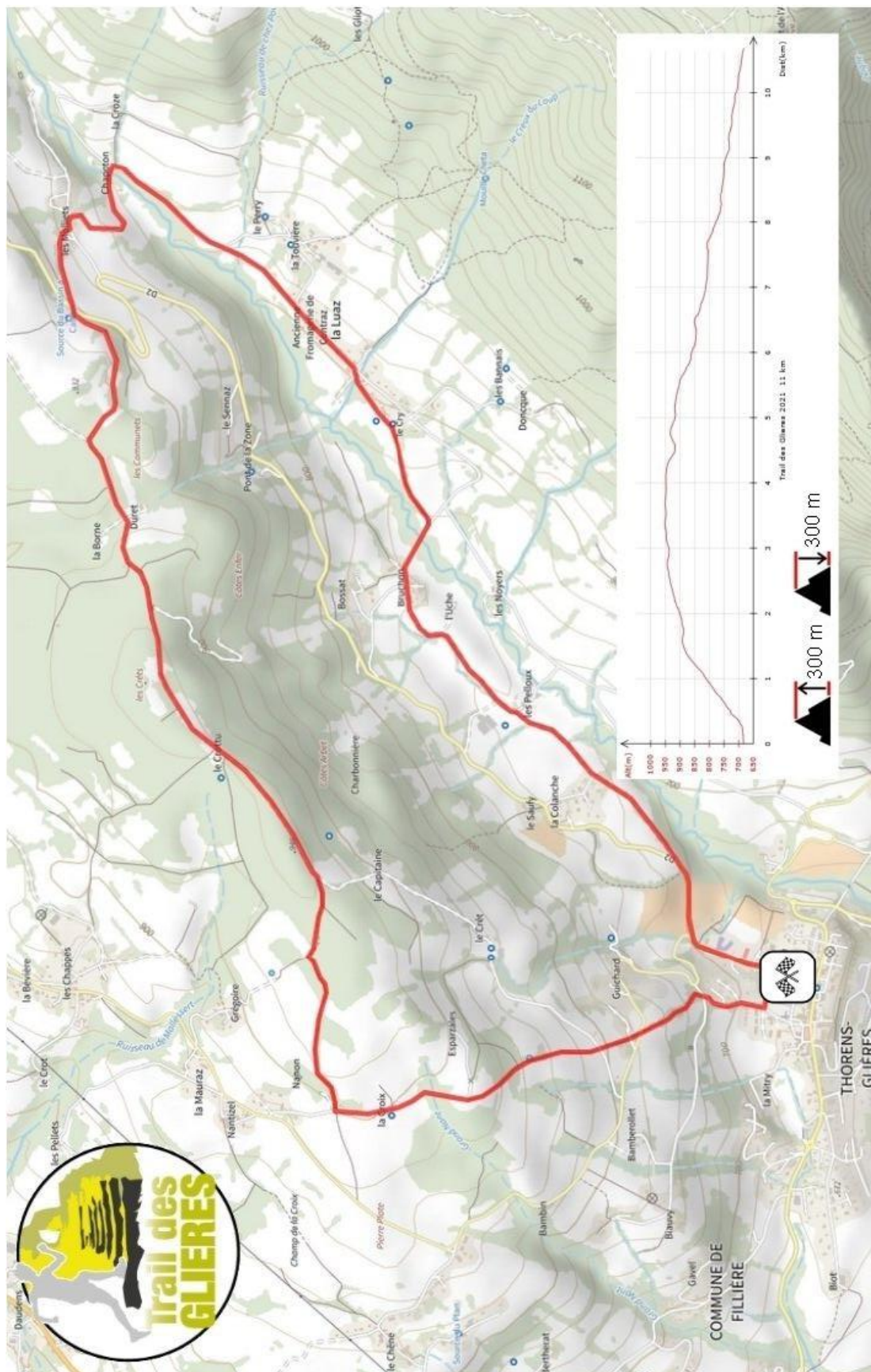




LE DERNIER ASSAUT 2022



- 1 400 m
- 1 400 m
- 21 km

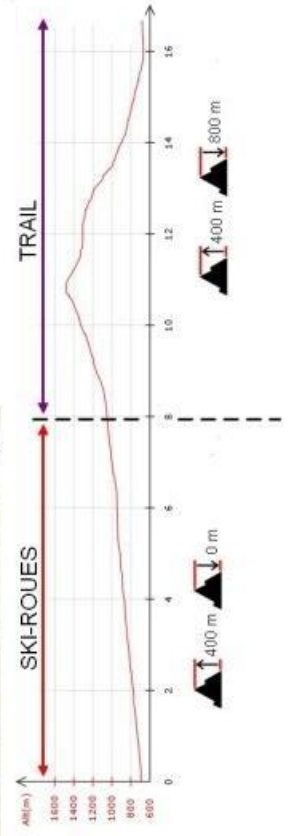


La Grimpette des Esparzales

Solo - 11km - 300m de D+ - Départ 15h30



Le Roule'n'Grolle relais ski-roues/trail



Le Roule'n'grolle

RELAI
 Ski-roues : 8km - 400 D+
 Trail : 9km - 400 D+ - 800D-
 Départ : 14h30



Détail des parcours :

Parcours 42 km « Le Maratrail des Glières » :

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Sous Dine	9.5	2004	1303	4		
Sous Dine	Chalet de Landron	12.0	1580	1303	402		ravito
Chalet de Landron	La Métralière	17.5	1420	1554	780		ravito
La Métralière	Plan du Loup	20.2	1680	1814	800		
Plan du Loup	Pont de Pierre	29.0	960	1914	1691	16h	ravito
Pont de Pierre	Chalet de Landron	33.0	1580	2534	1723	17h30	ravito
Chalet de Landron	Village	42.0	670	2584	2584	19h	

Parcours 21km « Le Dernier Assaut »

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Sous Dine	9.5	2004	1303	4		
Sous Dine	Chalet de Landron	12.0	1580	1303	402	17h30	ravito
Chalet de Landron	Village	21.0	670	1334	1334	19h	

Parcours 11km « La Grimpette d'Esparzales »

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire
Village	Croix Esparzales	1.5	896	226	0	
Croix Esparzales	La Sapinière	4.0	923	253	32	
La Sapinière	La Luaz	7.5	813	294	172	
La Luaz	Village	11.0	670	303	303	18h

Parcours relais ski-roues/trail « Le Roule'n'Grolle »

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Mont-Piton	8.0	1037	367	0		fin ski-roue
Mont-Piton	Col de l'Enclave	3.0	1495	345	0		
Col de l'Enclave	Village	9.0	670	420	787	18h	

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^e sortie
- au rond-point suivant Direction Groisy
- après la voie ferrée tourner à droite et suivre Direction Thorens-Glières

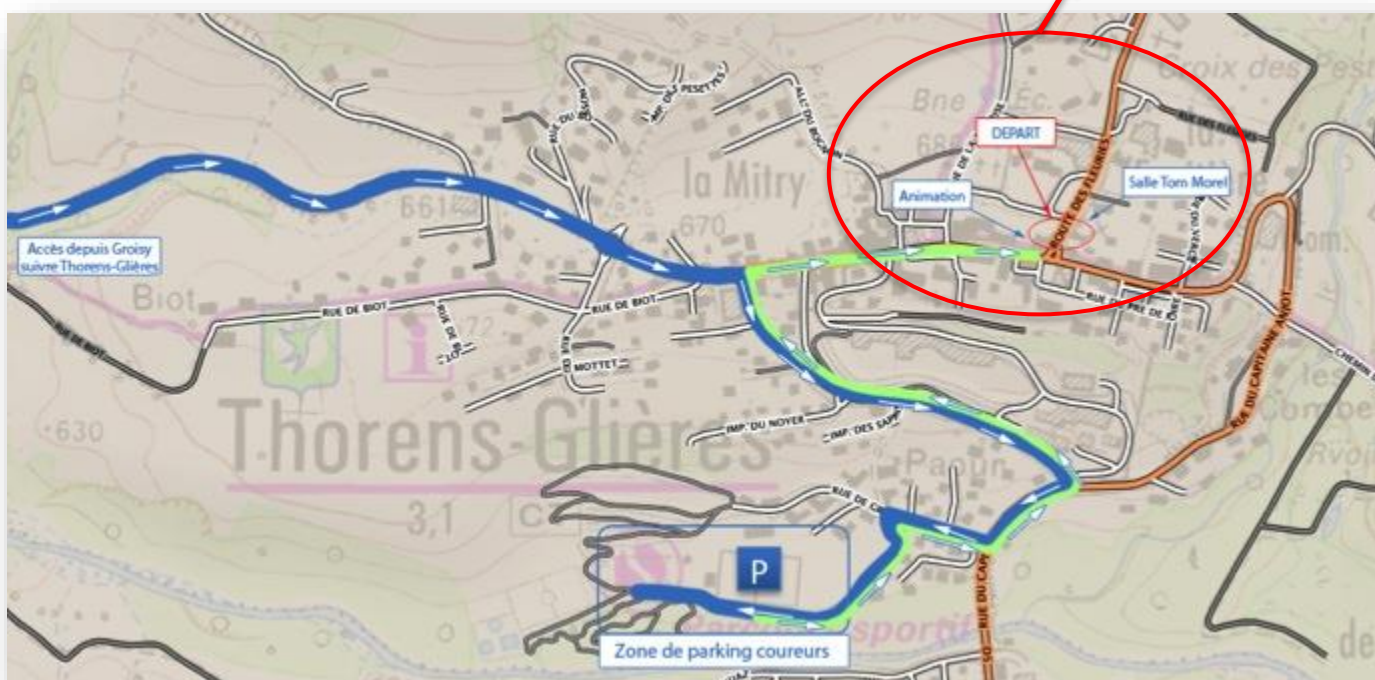
Parkings :

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



Salle MJC

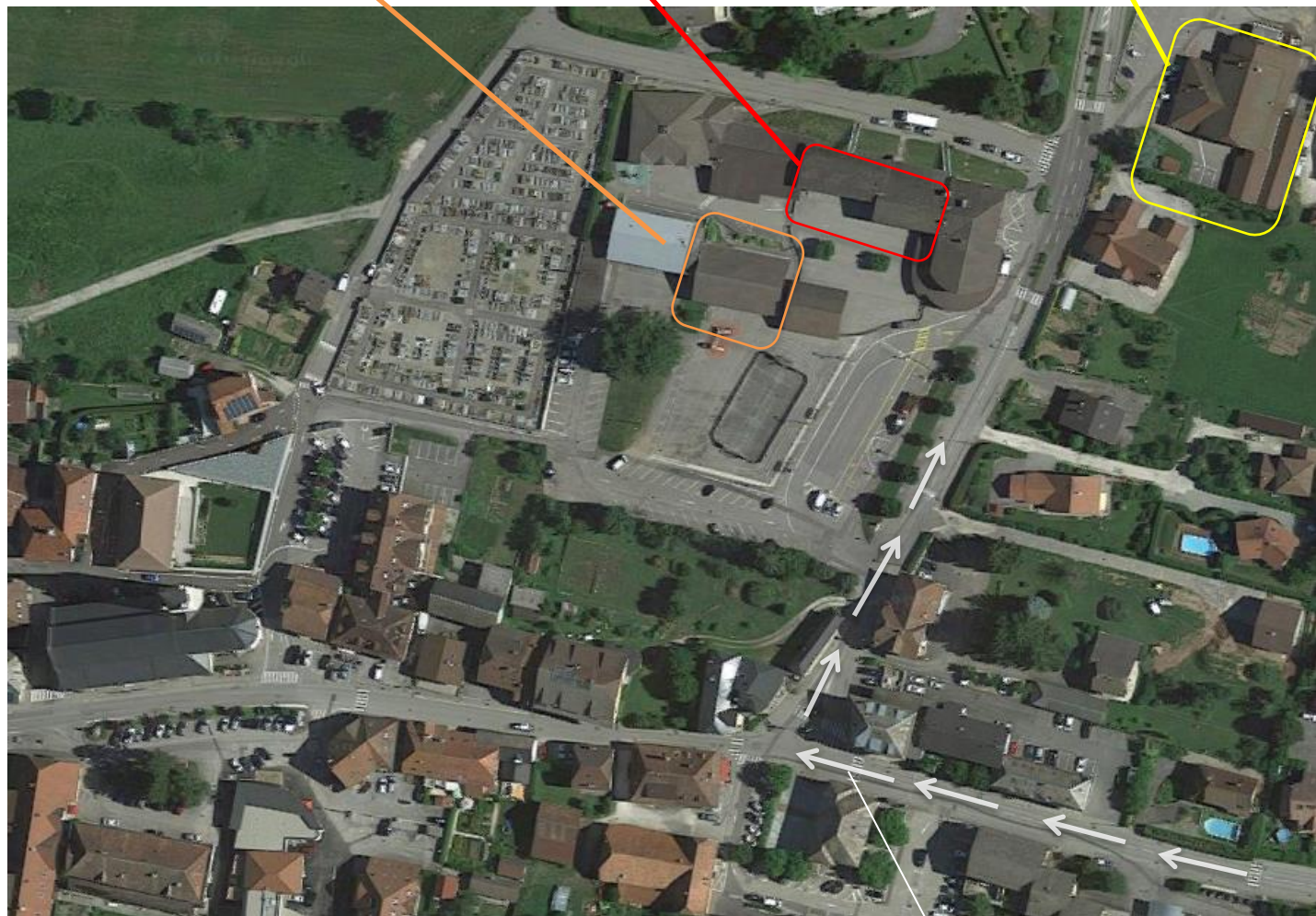
- Espace récupération réflexologie

Préau intérieur école

- Espace récupération osthéopathes
- Dépose de sacs

Salle Tom Morel

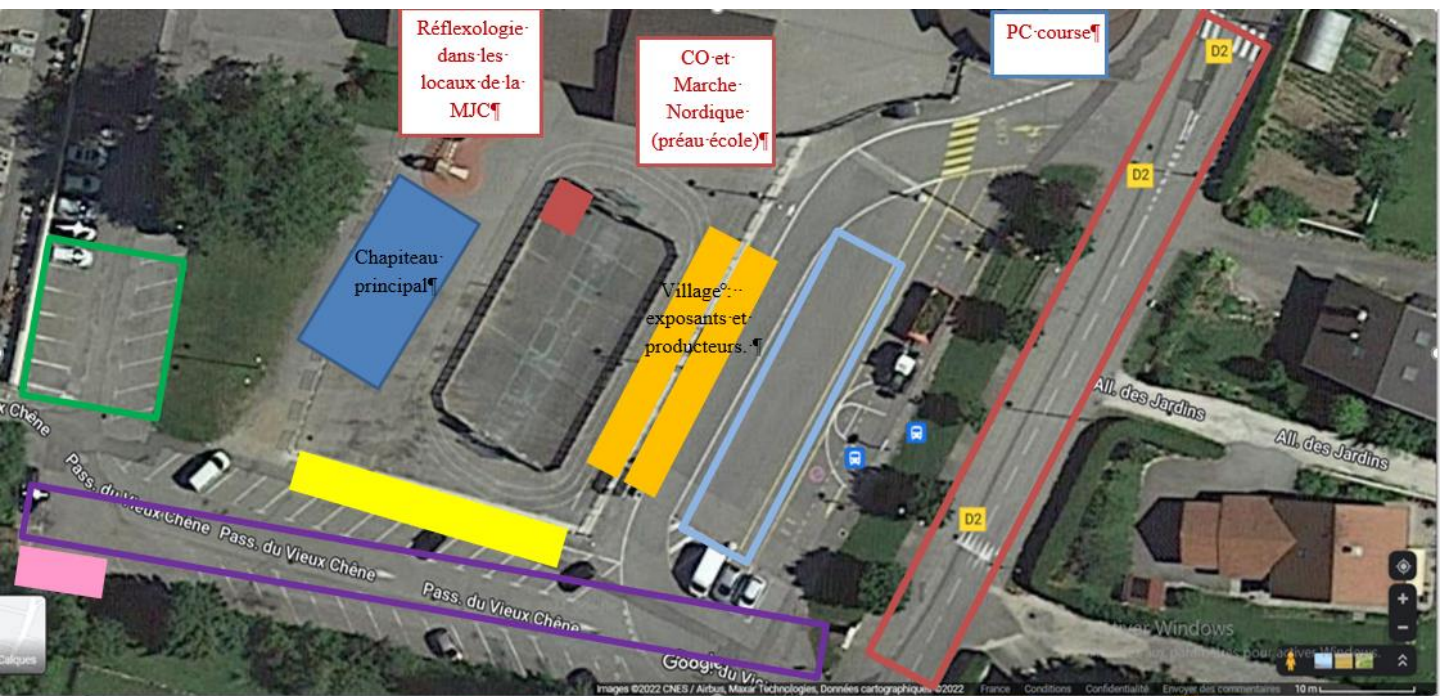
- Remise des dossards
- Accueil des coureurs
- Repas des coureurs et accompagnants
- Douches



Sens d'arrivée des coureurs



Plan du village – détail Place d’Esnandes



-  Podium
-  Arrivée et départ courses 11 km et enfants
-  Arrivée et départ autres courses
-  Espace initiation Biathlon
-  Espace démonstration skie roue
-  Buvettes et Restauration

Le retrait des dossards a lieu à :

➤ **Salle Tom Morel le samedi 1er octobre 2022**

De 8h30 à 15h pour les courses adultes

De 13h à 15h30 pour les courses enfants

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.

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 « Le Maratrail des Glières – 42 km »



pour les coureurs du parcours «Le Dernier Assaut – 21 km »



pour les coureurs du parcours « La grimpette d'Esparzales – 11km »



pour les coureurs du relais « Le Roule'n'Grolle »

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 11 km et relais ski-roue/trail 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-2022>

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
- Réflexologues de l'atelier Mieux-être à Thorens-Glières <https://www.aucoeurdelamain.com>, du cabinet <https://www.reflexe-sante.fr> à Annecy et Colette Tillier réflexologue à Montoire.

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.

Relais ski-roues/trail le Roule'n'Grolle :

Tous les participants (skieurs et traileurs) doivent assister au briefing de départ.

Des navettes seront disponibles pour monter les coureurs au point de relais tout de suite après le départ des skieurs.

Ces navettes redescendront les skieurs au village ensuite.

Météo :

Des températures très fraîches en montagne sont annoncées (quelques degrés à 2000 m à Sous-Dine où passent le 42 et le 21 km) avec un peu de vent et de la pluie à certains moments de la journée. Pensez à prendre des vêtements chauds et contre la 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 pénalité sera appliquée en cas de non respect de cette règle.

L'année passée, les coureurs ont été contrôlés dans l'aire d'arrivée et ceux qui n'avaient pas leur matériel obligatoire ont été sanctionnés (y compris les vainqueurs et y compris les coureurs du 11 km).



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

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



Nos Sponsors et Partenaires



Loueur de véhicules



Club Nørdic 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

sam 01
octobre
2022

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

haute
savoie
Département



11^{ème} Trail des Glières

 THORENS-GLIÈRES

Courses solo

42km - 2600 D+

INÉDIT

21km - 1300 D+

11km - 300 D+

Nos Parrains/marraines

Courses Enfants

**PRUDENCE, PLAISIR
et BONNE COURSE !**

Trail des Glières « CNG » Section Trail » - 30, place de la Mairie - 74570 THORENS-GLIÈRES
Email : contact@traildesglieres.com - web : www.traildesglieres.com



Jean-Marc Gaillard



Sébastien Chaigneau

7km - 400 D+ et 800 D-

Soirée Festive

