



TRAIL DES GLIÈRES - 11ème ÉDITION

1er octobre 2022

PROGRAMME

SAMEDI 1er OCTOBRE 2022 :

- de 8h30 à 15h00 Accueil des participants et remise des dossards des courses adultes (11, 21, 42 et relais ski-roue/trail)
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
Coueurs 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
Coueurs 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 coueurs 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 coueurs vers 19h00
- 15h15** **Arrivée des 1^{ers} du « dernier assaut - 21km 1300D+ »**
Arrivée des derniers coueurs 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 « Aiglon – 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 <i>Préau extérieur de l'école (inscription et départ)</i>
19h00	Dernières arrivées
De 18h à 19h30	Intermèdes musicaux avec l'Avenir Musical des Glières <i>Place d'Esnandes</i>
19h30	Début du concert du Duo K2
22h30	Fermeture du site