

[Voir la version en ligne](#)



TRAIL DES AIGUILLES ROUGES 2017

La newsletter de septembre

Chers amis coureurs,

Il est temps de préparer concrètement votre séjour à Chamonix. Voici quelques informations utiles pour votre destination et pour la course.

Bonne préparation, à très bientôt sur place !



TRANSPORTS DANS LA VALLEE

Arriver à Chamonix en voiture

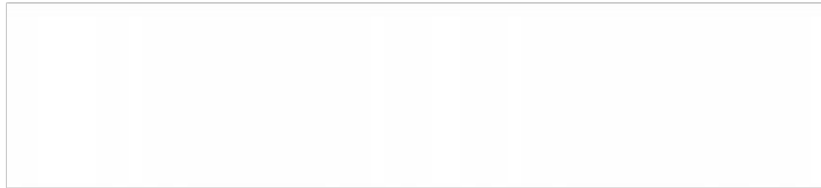
Si vous venez courir dans la vallée de Chamonix et dans le massif des Aiguilles Rouges, c'est que vous aimez l'air pur ! Alors laissez votre voiture au parking et profitez des transports en commun ! Des places de stationnement gratuits vous sont proposées toute l'année, reliées au centre-ville par le Mulet, la petite navette du centre-ville. Téléchargez le plan des parkings : <http://www.chamonix.com/pdf/chamonix-parking-tarifs.pdf>

Vous déplacer dans la vallée

Pour vous déplacer dans la vallée (de Servoz à Vallorcine), vous pouvez utiliser les transports en commun. Bus et train SNCF seront gratuits pour vous et vos accompagnants si vous résidez une nuit sur place et que vous demandez à votre hébergeur une carte d'hôte. Plus d'infos sur la [carte d'hôte ici](#).

A Chamonix même, le Mulet, la petite navette électrique du centre-ville, effectue des rotations toutes les 15 mn.

Dimanche 24 septembre après-midi, le TAR mettra en place un bus navette entre l'aire d'arrivée et la gare de Servoz.



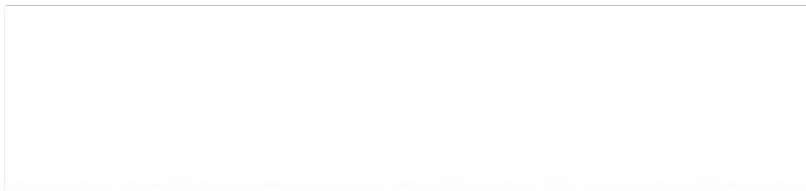
RETRAIT DES DOSSARDS

Samedi après-midi :

Place du Triangle de l'Amitié à Chamonix de 14 h à 18 h. La place du triangle de l'amitié est située en plein centre-ville, en dessous de l'église et à côté de l'office du tourisme.

Dimanche matin (pour les retardataires) :

- TAR : de 3 h 30 à 4 h 30 sur l'aire de départ (place du Triangle de l'Amitié).
- P'TIT TAR : de 8 h 45 à 9 h 30 sur l'aire de départ à Servoz, centre du village.



VOTRE SUIVI DE COURSE LIVETRAIL

Vous pouvez suivre la course en direct sur [LiveTrail](#), une application dédiée au trail à laquelle le TAR a souscrit.

Si vous souhaitez que vos informations de course soient publiées en temps réel sur votre page Facebook, vous pouvez vous inscrire gratuitement sur [Live Trail](#).

Si vous souhaitez que ces mêmes informations soient adressées par sms sur un (ou plusieurs) téléphone portable, quasiment en temps réel, vous pouvez vous abonner à un **suivi personnalité** Live Trail, à raison de 5 € par coureur et par numéro de téléphone.

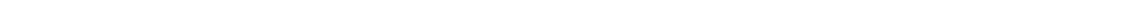
Rendez-vous sur tar.livetrail.net



REMISE DES PRIX

A Servoz, à 14 h pour le P'TIT TAR, à 16 h pour le TAR.

Dotations podiums offertes par nos partenaires : chaussures de trail running, textiles techniques, montres, lunettes, nutrition sportive...





PROGRAMME DES DEUX JOURS

Samedi 23 septembre 2017 :

14 h – 18 h, à Chamonix, place du triangle de l'amitié :

Après-midi animé par la présence des partenaires du TAR :

- point d'information,
- retrait des dossards.
- boutique du TAR,
- stands partenaires.

18 h 30 – 20 h 30 à l'UCPA de Chamonix :

Rice-party, ouverte aux coureurs et leurs accompagnants (lire ci-dessous).

Dimanche 24 septembre 2017 :

3 h 30 à 4 h 30, à Chamonix, place du triangle de l'amitié : retrait des dossards du TAR.

4 h 15 : briefing,

4 h 30 : départ du TAR.

De 8 h 30 à 18 h, à Servoz, devant l'église :

Journée animée par la présence des partenaires du TAR :

- Point d'information,
- Boutique du TAR,
- Stands partenaires.

8 h 30 à 9 h 30 sur l'aire de départ : retrait des dossards P'TIT TAR.

9 h 45 : briefing,

10 h 00 : départ du P'TIT TAR.

Arrivée des coureurs à partir de 11 h.

12 h : ouverture du buffet d'après-course (lire ci-dessous).

14 h : remise des prix du P'TIT TAR,

16 h : remise des prix du TAR.

BOUTIQUE DU TAR

Tshirt et buff du TAR en laine 100 % mérinos, de notre partenaire REDA REWOOLUTION : 45 € le Tshirt (homme ou femme), 10 € le buff.

SOIREE UCPA RICE PARTY

Le samedi soir, rice party à l'UCPA de Chamonix.

Inscriptions possibles jusqu'au 15 septembre sur votre espace coureur, ou au point info (place du Triangle de l'Amitié) ou sur place à l'UCPA.

Tarif adultes 12 €, enfants 8 €

BUVETTE DU TAR

Le dimanche toute la journée, buvette tenue par les bénévoles du TAR : café et boissons chaudes, rafraichissements, bière pression, sandwichs, viennoiseries, gâteaux...

Ventes au profit du CMBM, le club de course à pied de Chamonix, organisateur du TAR.

REPAS D'APRES COURSE

Croziflette géante proposée par la Poêle Géante : croziflette, salade verte, pain de campagne, dessert, café.

Compris dans l'inscription pour les coureurs.

Tarifs accompagnants adultes 12 €, enfants 8 €

A réserver avant le 15 septembre sur votre espace coureur.



EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Extrait du règlement.

Chaque coureur du TAR et du P'TIT TAR s'engage à avoir en sa possession, sur l'intégralité de la course, l'équipement obligatoire détaillé ci-dessous. Cet équipement correspond au minimum que chaque coureur doit prendre l'habitude d'avoir avec lui sur ce type de parcours. En fonction des conditions météorologiques, de ses capacités et des spécificités de la course, le coureur doit compléter son équipement obligatoire, pour sa sécurité et le bon déroulement de sa course.

Le coureur est responsable de son matériel. Le matériel obligatoire peut être contrôlé sur n'importe quel point de la course. En cas de manquement, des pénalités seront appliquées (cf Article 20). La veille de la compétition, le coureur peut, en cas de doute, faire valider son équipement obligatoire au point info lors du retrait des dossards.

Equipement obligatoire TAR

- réserve d'eau minimum 1 litre,
- lampe en état de marche,
- téléphone mobile en état de marche,
- couverture de survie (140 cm x 200 cm minimum),
- sifflet,
- bande élastique adhésive (100 cm x 6 cm minimum),

- veste imperméable à votre taille, avec TOUTES LES coutures thermocollées et UNE capuche intégrée à la veste,

- tenue couvrant 100% des jambes,
- réserve alimentaire.

Equipement recommandé non exhaustif

- gobelet personnel sachant qu'aucun gobelet n'est disponible sur les ravitaillements,
- vêtements chauds en fonction des conditions climatiques,
- casquette, tour de cou, gants, lunettes de soleil...

Sac de change

Un sac de change personnel, identifiable par un autocollant personnalisé fourni lors de la remise des dossards, est pris en charge par l'organisation sur la ligne de départ puis redistribué sur la ligne d'arrivée à chaque coureur.

Bâtons

Les bâtons sont autorisés sur l'intégralité des parcours. Si vous choisissez de prendre le départ avec des bâtons, vous devrez les garder tout au long de la course. Vous ne pouvez pas partir sans et en récupérer durant la course, sous peine de sanction (cf article 20).

Equipement obligatoire P'TIT TAR

- réserve d'eau minimum ½ litre,
- téléphone mobile en état de marche,
- couverture de survie (140 cm x 200 cm minimum),
- sifflet,
- veste coupe-vent.

Equipement recommandé (et non exhaustif)

- vêtements imperméables et chauds en fonction des conditions climatiques,
- tenue couvrant 100% des jambes,
- casquette, tour de cou, gants, lunettes de soleil...,
- réserve alimentaire.

Bâtons

Les bâtons sont autorisés sur l'intégralité des parcours. Si vous choisissez de prendre le départ avec des bâtons, vous devrez les garder tout au long de course. Vous ne pouvez pas partir sans et en récupérer durant la course, sous peine de sanction (cf article 20).



BARRIERES HORAIRES TAR

Voici le tableau des temps de passage et des barrières horaires.
Votre public peut venir vous encourager au départ à Chamonix, au Buet, à Montvauthier et à l'arrivée à Servoz.

Nom du point	Altitude	Distance intermédiaire	Distance cumulée	Temps le plus rapide	Temps le plus lent	Heure 1er passage	Heure dernier passage	Barrières horaires
CHAMONIX	1035	0	0,0	04:30	04:30	04:30	04:30	
LA FLEGERE	1867	6,1	6,1	00:47	01:41	05:18	06:11	
LAC BLANC	2352	3,2	9,3	01:16	02:42	05:46	07:13	
COL DES MONTETS	1465	4,7	14,0	01:42	03:38	06:13	08:09	
LE BUET	1340	2,3	16,3	01:51	03:57	06:21	08:27	08:30
REFUGE PIERRE A BERARD	1906	5,5	21,8	02:34	05:29	07:05	10:00	
COL DE SALENTON	2526	2,2	24,0	03:06	06:37	07:36	11:07	
REFUGE MOEDE-ANTERNE	1987	7,1	31,1	03:47	08:05	08:18	12:35	12:35
PONT D'ARLEVE	1568	3,0	34,1	04:03	08:38	08:33	13:08	
COL DU BREVENT	2365	4,5	38,6	04:53	10:25	09:23	14:55	14:55
LE BREVENT	2480	1,3	39,9	05:05	10:51	09:36	15:22	
BELLCHAT	2202	2,0	41,9	05:17	11:15	09:47	15:46	
AIGUILLETTE DES HOUCHES	2285	1,9	43,8	05:32	11:48	10:02	16:18	
LES PEUTETS	1554	3,2	47,0	05:53	12:33	10:24	17:04	17:05
GROSSES PIERRES	1339	1,0	48,0	05:59	12:46	10:30	17:17	
MONTVAUTHIER	1013	1,6	49,6	06:09	13:08	10:40	17:38	
SERVOZ	811	1,8	51,4	06:20	13:30	10:50	18:00	18:00

BARRIERES HORAIRES P'TIT TAR

Nom du point	Altitude	Distance intermédiaire	Distance cumulée	Temps Plus rapide	Temps Plus lent	Heure 1er	Heure dernier	Barrières horaires
SERVOZ DEPART	811	0	0,0	00:00	00:00	10:00	10:00	
LAC VERT	1300	3,8	3,8	00:26	00:59	10:26	11:00	
LE SOUAY	1566	2,5	6,3	00:42	01:37	10:42	11:37	
LAC DE PORMENAZ	1957	1,5	7,8	01:01	02:21	11:02	12:21	12:25
CHALET DE PORMENAZ	1938	2,1	9,9	01:13	02:47	11:13	12:47	
SERVOZ ARRIVEE	811	5,8	15,7	01:45	04:00	11:45	14:00	14:00

Le TAR est organisé par le CMBM, Chamonix Mont-Blanc Marathon, le club de course à pied de Chamonix, devenu en 30 ans et un métier local incontournable du trail. Avec ses 300 adhérents, il se mobilise pour toute l'année pour l'organisation des chemins de la vallée.

