



TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2017

La newsletter N° 3 - Juin 2017

Bienvenue à vous, coureurs du TAR et du P'tit TAR, qui allez vous élancer le 24 septembre prochain sur les magnifiques parcours du Trail des Aiguilles Rouges.



Certificat médical, dernier délai le 30 juin.

Attention ! Si vous n'avez pas transmis votre certificat médical ou votre licence, il vous reste 15 jours pour le faire. Vous pouvez télécharger l'un ou l'autre de ces documents sur votre espace coureur, accessible depuis le lien suivant : <http://tar.inscr.livetrail.net/consult.php>.

Les licences et certificats médicaux envoyés par e-mail ou par courrier ne seront pas traités. Au-delà du 30 juin, l'organisation se réserve le droit d'annuler votre inscription, sans remboursement. Merci de votre compréhension.

Nous vous rappelons les termes du règlement :

"Au moment de la préinscription ou au plus tard le 30 juin 2017, les coureurs doivent télécharger sur le site (et uniquement via le site) :

- soit leur licence FF Triathlon compétition, en cours de validité le jour de la course (les licences FFA de la saison en cours ne sont plus valides après le 31 août 2017),
- soit un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an au jour de la course. Ce certificat doit obligatoirement comporter le cachet du médecin et sa signature (voir modèle sur le [site](#)).



P'tit TAR 2017 : il reste des places !

Le P'tit TAR offrira une boucle technique avec départ et arrivée à Servoz. Le [parcours](#) et le règlement sont en ligne sur le site. 350 coureurs prendront le départ.

Droits d'inscription : 25 €, option assurance annulation 5 € à souscrire au moment de l'inscription.

Il reste des places disponibles ! Cliquez [ici](#) si vous souhaitez vous inscrire.



Hébergement

Tous types d'hébergement sont disponibles à Chamonix, pour tous les budgets. L'UCPA, partenaire du TAR, maintient son site de Chamonix ouvert pour l'événement et vous propose de bénéficier d'une offre spécifique pour vous et vos accompagnants : 35 € par nuit, petit-déjeuner compris : cliquez [ici](#) pour accéder à l'offre.



Rice party et repas d'après-course

L'équipe du TAR vous propose une **rice party** le samedi 24 au soir, à l'UCPA de Chamonix, ouverte à vous et à vos accompagnants, au prix de 12 € par adulte et 8 € pour les moins de 12 ans. Inscrivez-vous sur votre [page coureur](#) avant le 10 septembre.

Votre inscription comprend un **repas d'après-course**, servi sur l'aire d'arrivée. Vous pouvez inscrire vos accompagnants à ce repas en vous rendant sur votre [page coureur](#) : coût de 12 € par adulte et de 8 € pour les moins de 12 ans.



Comment prévenir et soigner une crampe ? Apple au crowdfunding.

Faut-il s'hydrater, s'étirer, marcher, s'arrêter, prendre des compléments alimentaires ? C'est un sujet qui touche tous les coureurs d'endurance ou d'ultra endurance et par extension les organisateurs.

Aucune étude concrète n'ayant été réalisée à ce jour, l'association Ultra Sports Science, partenaire du TAR, propose de lancer une étude avec une université partenaire, afin de comprendre ce fléau qui touche tous les sportifs. Et pour financer ce projet, elle fait appel à tous par le biais d'une campagne de crowdfunding.

Si vous adhérez à l'intérêt de cette campagne et si vous souhaitez la soutenir, voici les différents liens utiles :

Facebook <https://www.facebook.com/UltraSportsScience/>

Twitter <https://twitter.com/USportsScience/>

Instagram <https://www.instagram.com/ultrasportsscience/>

Une inscription simple et rapide vous permettra d'accéder à un paiement en ligne sans frais supplémentaires et sécurisé pour effectuer votre don (Tout don est déductible à 66% des impôts français, à hauteur de 20% du revenu imposable).

Merci de votre soutien à UltraSportsSciences !



Chamonix vallée du trail

Ici à Chamonix, les trailers commencent à affluer, pour préparer le Marathon, l'UTMB ou simplement s'entraîner au dénivelé dans des conditions idéales. N'hésitez pas à venir vous entraîner à Chamonix ! Chamonix vallée du trail vous propose 18 itinéraires balisés et une appli dédiée, à télécharger sur votre smartphone : <http://www.valleedutrail.com/fr/>

Les partenaires du TAR

Avec les bénévoles, ils sont ceux sans qui rien ne pourrait se faire, car ils contribuent tous à l'organisation des courses, aux cadeaux de bienvenue, et aux dotations (ravitaillements, podiums...).

Nous les remercions chaleureusement et vous les présentons sur [notre site](#). N'hésitez pas à faire appel à eux pour vos besoins en information, équipement, nutrition...

Retrouvez toutes les infos sur www.aigillesrouges.fr et suivez-nous sur [Facebook](#).

Nous vous souhaitons un bel été et une bonne préparation physique !

