



10 ANS

PROGRAMMATION



DOUCY STATION

DIMANCHE

07

7h00 - 9h00 : Retrait des dossards

08h30 : Départ du **trail de l'Eau Rousse : 13,5 kms & 620 D+**

9h00 : Départ du **trail du Centre de la Savoie : 8 kms & 400 D+**

NOUVEAUX FORMATS

VALMOREL

LUNDI

08

Reconnaissance terrain avec les ambassadeurs trail de la station : Candice Bonnel, Florian Sautel et Diego Alarcon. Defiez nos athlètes ou challengez-vous lors de cette sortie afin de tenter de gagner un des cadeaux des 10 ans du Mad'trail !

MARDI

09

Atelier nutrition - confectionner son propre ravitaillement avec Candice Bonnel, athlète et diététicienne. Un moment d'échange avec des conseils autour de la nutrition et de la santé dans le sport. L'atelier aura lieu à 17h et est ouvert aux adultes et aux enfants. L'occasion là aussi de **gagner l'un des cadeaux des 10 ans du Mad'trail.**

MERCREDI

10

Entraînement pour les enfants, en 2 groupes (6-9 ans et 10-14 ans), avec nos athlètes locaux. L'entraînement qui se veut ludique aura lieu à 15h30, il sera suivi d'un goûter animé par l'animateur de l'Office de tourisme. C'est le moment de **gagner un des cadeaux des 10 ans du Mad'trail.**

JEUDI

11

Footing débloqué avec Candice, Florian et Diego à 16h30. Vous profiterez d'une sortie avec nos 3 athlètes locaux, de 45min max d'effort avec du fractionné pour optimiser votre course. Ils vous donneront tous les conseils pour gérer aux mieux vos efforts durant le mad'trail ! Grâce à nos athlètes, tentez de **gagner un des cadeaux des 10 ans !**

VENDREDI

12

17h00 à 20h00 : Retrait des dossards

18h30 : Soirée cinéma - première partie, diffusion du court-métrage «Mad'Yann»

19h00 : **Soirée cinéma** - Court-métrage sur le trail avec la **projection de « Diagonale » sur Rémi Berchet**, 5^{ème} à la diagonale des fous en 2023. 26 minutes de film suivi d'un temps d'échange avec le réalisateur Clément Berchet.

SAMEDI

13

08h00 à 17h00 : Retrait des dossards

09h00 : Départ du **KV de Crève-Tête / 3 kms & 1000 D+**

10h00 : Départ des **Cerisettes / 8,5 kms & 400 D+**

12h30 : Remise des récompenses

14h00 : Départ des **courses enfants** / Inscription gratuite sur place le jour J

16h : Sortie footing détente d'après KV avec nos athlètes locaux et derniers conseils pour les courses du dimanche. Ouvert à tous les niveaux dans une ambiance conviviale.

18h : Concert de fin de journée spécial 10 ans du Mad'Trail

SOIRÉE : Concert du 14 juillet et feu d'artifice de l'Office de Tourisme de Valmorel.

DIMANCHE

14

03h15 - 09h00 : Retrait des dossards

04h00 : Départ du **Mad'Trail / 63 kms & 3900 D+**

05h00 : Départ du **Marathon de la Lauzière / 45 kms & 2550 D+**

08h30 : Départ du **Trail de Roche Blanche / 29 kms & 1720 D+**

09h15 : Départ du **Trail de Crève-Tête / 16 kms & 1000 D+**

14h00 : Remise des récompenses

NOUVEAU

PRÉSENCE DU **FUJITRAIL CAMP D'ASICS** TOUT LE WEEK-END AVEC DE NOMBREUSES ANIMATIONS.

Des surprises et des cadeaux à gagner toute la semaine pour les 10 ans du Mad'Trail !

Inscriptions & Informations : www.madtrailvalmorel.com

Programmation non-contractuelle



VALLÉES
D'AIGUEBLANCHE
Communauté de communes

