

2M
Trail

LE DÉFI

de la
Auzelle

CARNET DE ROUTE 2024



**Imaginé et organisé
par l'association
Les 2 Alpes Trail**



UN RÊVE À PARTAGER

Le défi de la Muzelle est le fruit d'une passion : on a simplement cherché à partager la course de nos rêves.

Une épreuve où on se réveille chaque jour pour vivre de nouvelles émotions, pour s'émerveiller de nouveaux paysages, pour s'accomplir dans l'effort, pour partager un bout de route avec des personnes qu'on a déjà croisé la veille.

On espère que vous vivrez une expérience riche de plaisir, tout autant qu'on en a pris à la composer.



LE PROGRAMME

Sous réserve de modifications

Dimanche 21 juillet 2024

9h00 - 12h00 / 14h00 - 18h00 : Retrait des dossards
18h30 : Briefing général & briefing étape 1

Lundi 22 juillet 2024

7h00 - 8h45 : Retrait des dossards
8h00 : Départ de l'étape 1 du Grand Défi
9h15 : Départ de l'étape 1 du Petit Défi
10h20 - 15h00 : Arrivées
17h15 : Course aux bracelets
18h00 : Podium étape 1
18h15 Briefing étape 2

Mardi 23 juillet 2024

9h00 : Départ de l'étape 2 du Grand Défi
9h35 : Départ de l'étape 2 du Petit Défi
10h30 - 13h45 : Arrivées
17h15 : Course en chaussures de ski
18h00 : Podiums étape 2

Mercredi 24 juillet 2024

10h00 : Départ des sorties de groupe (5km ou 10km)
17h00 : Course pour les enfants, concours photos
18h15 : Briefing étape 3

Jeudi 25 juillet 2024

8h30 : Départ de l'étape 3 du Grand Défi
9h15 : Départ de l'étape 3 du Petit Défi
9h30 - 15h00 : Arrivées
17h15 : Course déguisée
18h00 : Podiums
18h15: Briefing étape 4

Vendredi 26 juillet 2024

7h45 : Départ de l'étape 4 du Grand Défi
9h00 : Départ de l'étape 4 du Petit Défi
10h00 - 15h20 : Arrivées
11h30 - 16h00 : Repas
12h00 - 15h00 : Concert
15h45 : Podiums finaux

Toutes les infos :



LES CHALLENGES

Pour le grand défi :

Chaque jour, nous avons glissé 3 segments sur le parcours : **grimpeur**, **descendeur**, **sprinteur**.
Ta mission : établir le meilleur temps possible !



- Le 1er et la 1ère marquent 1 point, les 2èmes 2 points, etc.
- Chaque soir, celui et celle qui ont le moins de points sur chacune des 3 catégories montent sur le podium pour récupérer leur dossard distinctif pour le lendemain
- Le dernier jour, les vainqueurs finaux reçoivent leur casquettes de gagnants !



Pour le petit défi :

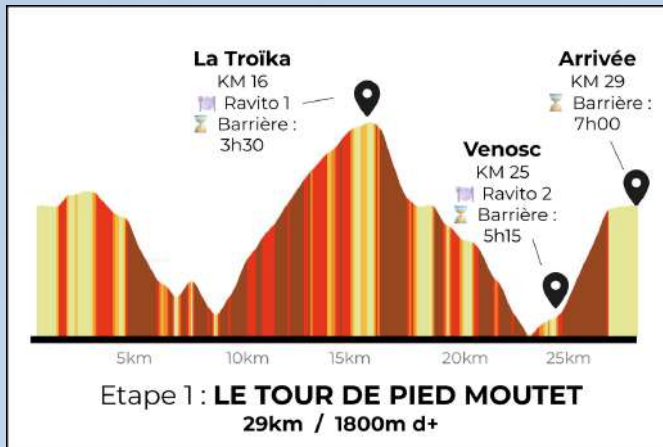
Chaque jour, 2 segments sont glissés sur le parcours. Celui et celle qui ont le meilleur temps montent sur le podium du soir ! Il n'y a en revanche pas de classement général sur le petit défi.

Toutes les infos :



ETAPE 1 : LE TOUR DE PIED MOUTET

29km / 1800m d+



La clé du parcours : garder des forces pour un final dantesque !

Les descentes sont exigeantes et oscillent entre fortes pentes et technicité. Cela coûte beaucoup d'énergie avant d'affronter la terrible montée finale de Venosc.

Celle-ci se situe plein sud avec peu d'ombre : indispensable de bien se rafraichir au ravitaillement final, surtout en cas de fortes chaleurs.

Prudence sur les balcons du Vénéon (kms 20-23) : passage avec des lignes de vie.

Les segments :



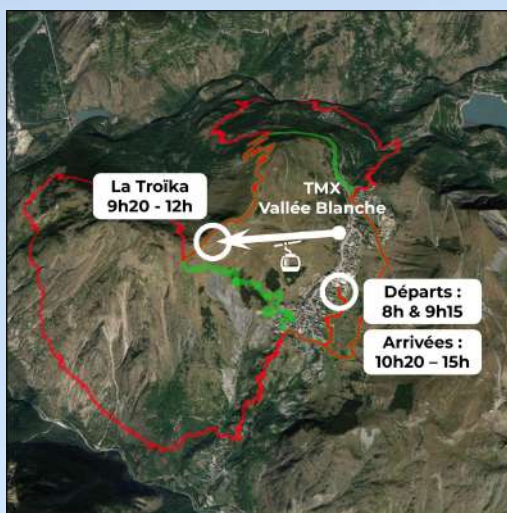
La montée des Balmes est assez régulière avec des pentes modérées. En revanche, la descente est pentue et très technique, surtout dans sa 1ère partie !

ETAPE 1 : LE TOUR DE PIED MOUTET



De petits hameaux, une porte Romaine, des points de vue plongeants sur Les 2 Alpes et la plaine de l'Oisans, un passage spectaculaire à flanc de falaise... Cette étape variée fait vivre plusieurs journées en une !

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 1 : LA CRÊTE DU FIOC

14km / 750m d+



Une entame explosive !

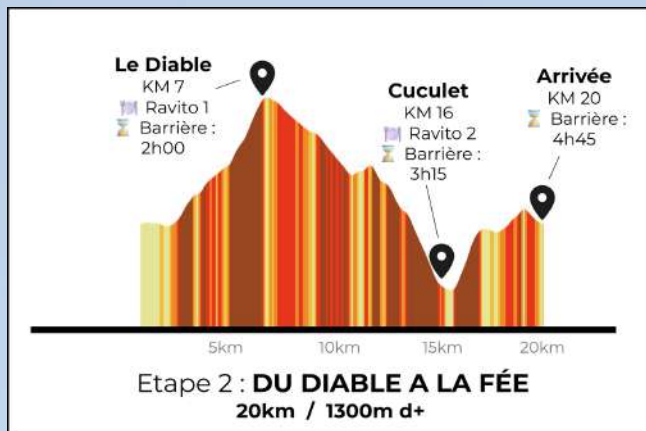
Cette 1ère étape est longue mais elle est celle avec le moins de dénivelé ! L'occasion de bien se mettre en jambes ou d'aller très vite pour ceux qui ont des fourmis dans les cuisses.

La montée vers la crête offre de superbes panoramas avant une descente très rapide pour rentrer aux 2 Alpes. Bienvenue dans le petit défi de la Muzelle !



ETAPE 2 : DU DIABLE À LA FÉE

20km / 1300m d+

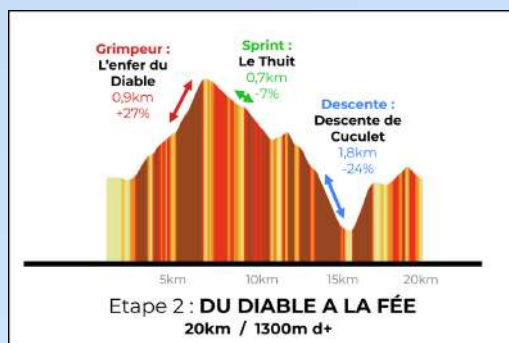


La clé du parcours : savoir relancer au bon moment !

Cette étape a la particularité de proposer des pentes très différentes tout au long du parcours. L'enjeu est donc de bien gérer quand courir et quand marcher vite pour optimiser les relances sans s'épuiser.

La fin de parcours n'est là aussi pas évidente. Après une longue descente de 1200m de dénivelé, il faut enchaîner avec la montée de la Tallias, courte mais très pentue. Enfin, il reste 3 kilomètres pas évidents pour franchir la ligne d'arrivée.

Les segments :



Le segment grimpeur vient à la fin d'une longue montée, il ne faudra pas arriver trop fatigué ! Le sprint est en faux plat descendant et le segment descente est très pentu et rapide !

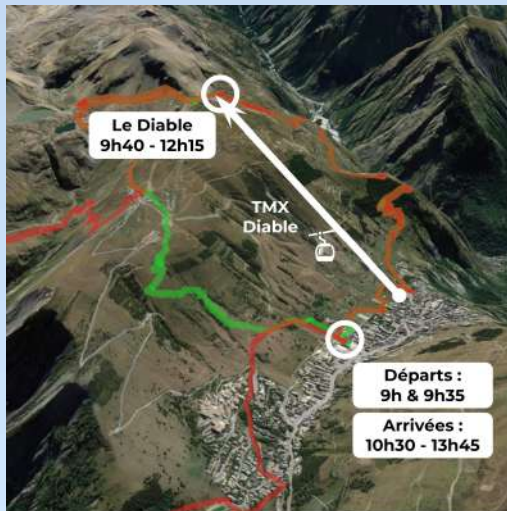


ETAPE 2 : DU DIABLE A LA FÉE



La montée du Diable sera difficile pour certains mais sera belle pour tous avec ses points de vue sur les Ecrins et la vallée du Vénéon ! Ensuite, la longue descente offrira son lot d'ambiances différentes entre lac, rivière et panoramas.

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 2 : LE DIABLE

12km / 800m d+

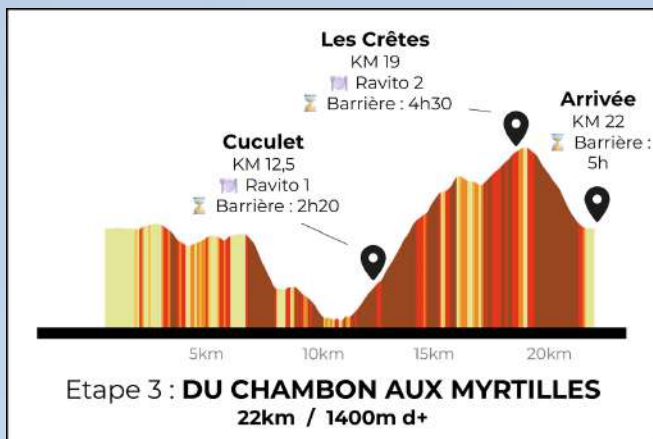


Ce 2ème jour est l'occasion de gravir une montée culte : Le Diable. L'ascension est irrégulière avec beaucoup de relances, avant un dernier kilomètre dantesque ! Pour se donner de la force, le panorama est splendide tout au long de la montée ! Puis, après le point haut à 2400m d'altitude, c'est le moment redescendre avec les superbes lacets des Myrtilles qui font plonger vers l'arrivée.



ETAPE 3 : DU CHAMBON AUX MYRTILLES

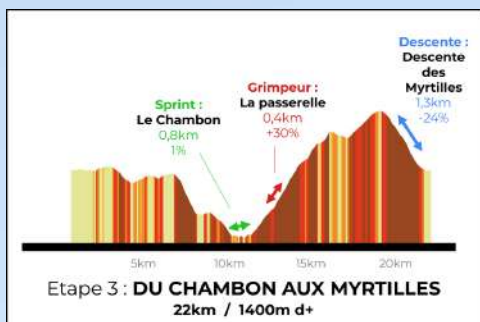
22km / 1400m d+



La clé du parcours : trouver son rythme !

Ce tracé se divise en 2 parties opposées : 11 premiers kilomètres rapides, entre longues sections roulantes et belles descentes puis changement de braquet : 8 kilomètres de montée avec des sections parfois très pentues et quelques relances. En dessert, la spectaculaire descente des Myrtilles. L'enjeu est d'arriver à bien gérer son effort pour ne pas perdre de temps là où on peut bien courir mais rester dans une zone confortable pour ne pas exploser.

Les segments :



Parfait pour les spécialistes ! Un sprint sur goudron et des grimpeurs et descendeurs très pentus. Il n'y a plus qu'à envoyer fort !



ETAPE 3 : DU CHAMBON AUX MYRTILLES



La descente jusqu'au lac du Chambon ne permettra pas un plongeon, dommage ! Ou pas, car la suite est délicieuse avec les superbes panoramas sur secteur de la fée et la géniale descente des Myrtilles tout en lacets..

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ÉTAPE 3 : LA FÉE

15km / 1000m d+

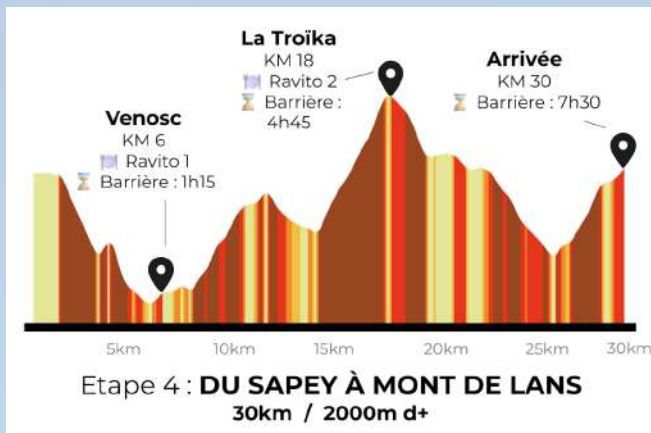


Une longue et belle journée en perspective ! Cette étape porte bien son nom tant les points de vue seront féériques sur ce tracé. Côté sport, on trouve 2 descentes très pentues qui contrastent avec une longue montée de 6,5km aux pentes variées : très dures au début puis assez variées par la suite.



ETAPE 4 : DU SAPEY À MONT DE LANS

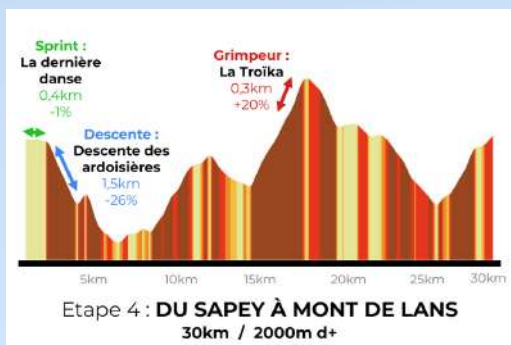
30km / 2000m d+



La clé du parcours : être patient !

Avec 3 étapes dans les pattes, on est généralement plus sage. Et c'est tant mieux ! Les 18 premiers kilomètres ont tout pour faire mal : une première descente très technique, les balcons du Sapey hyper cassants, une longue et difficile montée vers la Troïka... Mais en gardant de l'énergie, il est possible d'aller très vite sur la suite du parcours avant de jeter toutes ses forces dans la montée finale pour finir le grand défi de la Muzelle !

Les segments :



Un sprint explosif dès le départ ! Echauffe-toi bien et place toi bien. Le segment descendeur arrive lui aussi très vite, il te faudra partir vite pour ne pas être trop gêné. Pour le grimpeur, il faudra monter tranquillement pour tout donner sur 300 mètres !

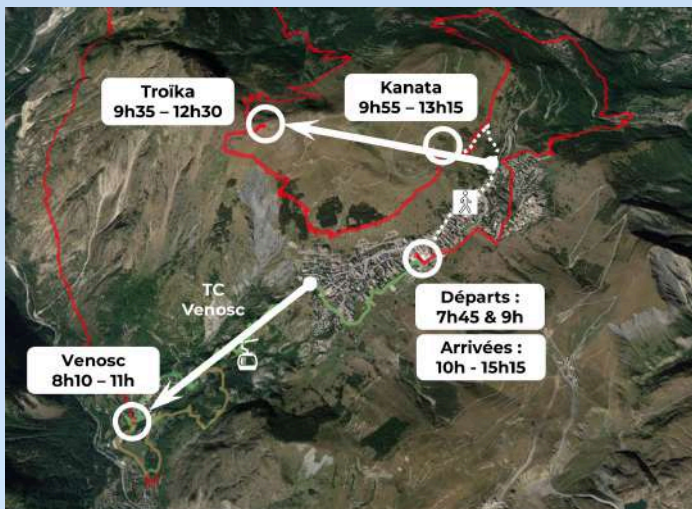


ETAPE 4 : DU SAPEY À MONT DE LANS



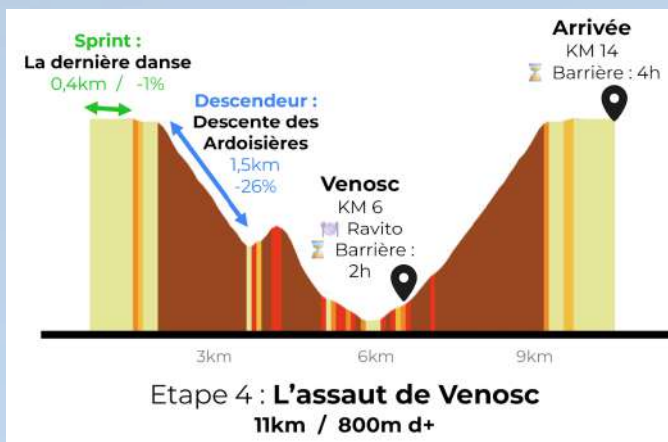
Entre villages, hameaux perdus, sentiers spectaculaires et panoramas à couper le souffle, cette étape regorge d'histoire à raconter et de lieux à contempler !

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 4 : L'ASSAUT DE VENOSC

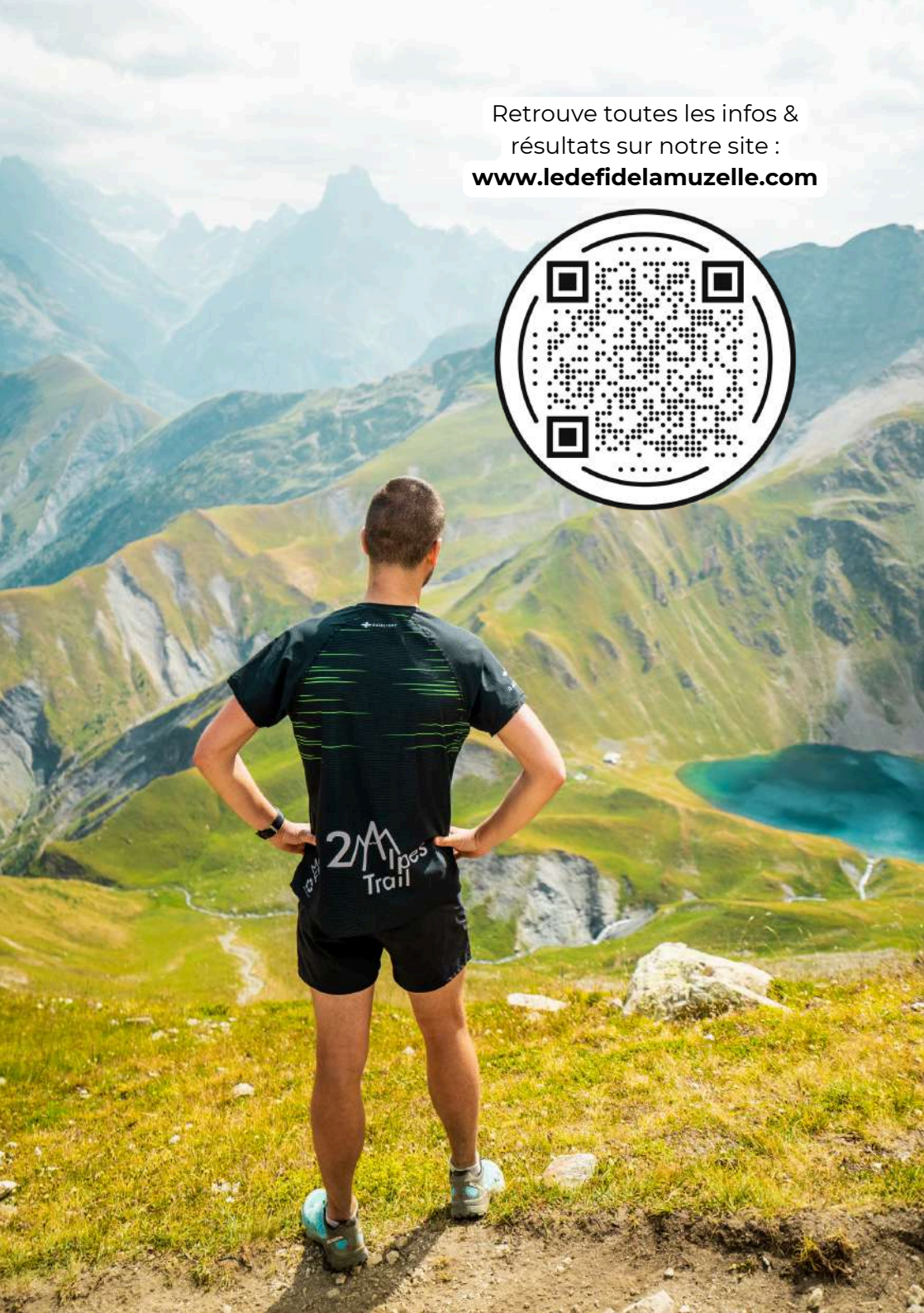
11km / 800 d+



Pour finir fièrement ce petit défi de la Muzelle, il ne pouvait être autrement qu'emprunter la mythique montée de Venosc ! Une ascension aussi adorée que détestée, dont le record du nombre de montées en une journée est de... 14, par Mathieu Blanchard. Mais clairement, une seule sera déjà bien assez pour ce jour là !



Retrouve toutes les infos &
résultats sur notre site :
www.ledefidelamuzelle.com



Retrouve-nous sur nos réseaux :

On y partage nos sorties, nos parcours, nos plus belles photos... On organise également de nombreuses animations tout au long de l'année.

Comme ça on reste en contact et on se revoit bientôt pour courir aux 2 Alpes ?

Site web

www.les2alpestrail.com



Strava

"Les 2 Alpes Trail"



Instagram



Facebook



Respect de la nature

Une course a forcément un impact sur l'environnement mais essayons tous ensemble de le limiter au mieux ! N'hésite pas à nous transmettre tes suggestions pour les prochaines éditions.

Règlement :

- Pas de coupe des sentiers
- Interdiction de jeter des déchets
- Gobelet personnel obligatoire

Cadeaux et prestataires locaux :

Pour éviter le gaspillage comme les t-shirts inutilisés, nous proposons aux coureurs un choix parmi plusieurs cadeaux !

Nous essayons également de maximiser nos fournisseurs, partenaires et produits locaux.



Découvre la galaxie Les 2 Alpes Trail

Une application ludique
pour vivre à fond ton expérience trail aux 2 Alpes.

Amuse-toi sur 2 challenges :

Le score exploration, sans
notion de chrono,
où l'objectif est de faire un
maximum de parcours.

Le score performance, qui
prend en compte les 4
parcours où tu as été le(la)
plus performant(e).

Scanne ici pour voyager
dans notre galaxie :



galaxie.les2alpestrail.com



#20 Grande Aiguille



#14 Les lacs des Ecrins



Course : Les Lumières de la Muzelle



#10 Pied Moutet - Le KV



Temps fort

Le concours photos

Notre photographe se cachera chaque jour sur le parcours pour faire des photos individuelles. La meilleure photo des 2 premières étapes sera élue à l'applaudimètre mercredi à 18h !

Les photos :



Temps fort

Les animations

Chaque soir, avant les podiums et le briefing pour le lendemain, c'est le RDV des animations ! Un mélange d'activités familiales, ludiques ou déjantées !

Lundi

17h15 : la course aux bracelets

Mardi

17h15 : la course en chaussures de ski

Mercredi

17h : la course pour enfants

18h : finale du concours de la meilleure photo

Jedi

17h15 : la course déguisée

Le programme :



Nos prestataires

Merci à tous ceux avec qui on travaille,
en particulier nos prestataires des 2 Alpes et de l'Oisans !

Office de tourisme 2 Alpes*

SATA*

Mairie 2 Alpes*

Département de l'Isère

Hors Limites* : Magasin de trail & ski

Le coin des saveurs* : Paniers garnis

Le Mazot* : Pizza arrivée

Le fournil des 2 Alpes* : pain & sandwiches

La Ferme* : Repas final

Le jardin de Lyna* : Fleuriste

NWMC* : Casquettes vainqueurs challenges

Maison de la santé des 2 Alpes* : Médecin de course

Bières de l'Oisans* : bières

Les Lutins* : crêpes

Hotel l'Atmosphère* : hébergement prestataires

Alpes Ambulances Service* : Ambulancier

Ravitaillement* : U express 2 Alpes

CFS38* : Organisme de secours

Pierre Guineau : CM & photographe

Alizé Ryckeböer : Photographe

Raidlight : T-shirts participants, dossards

Christopher Giroud : chanteur

Yaka events : Chronométrateur

Good event : Chapiteaux

Aux P'tits Bois Charmants : Trophées artisanaux podium final

Alexis Rosset : Speaker

Le gobelet français : écocup

Bidean Trail : Matériel de balisage

PixarPrinting : impressions

**: basé aux 2 Alpes / Oisans*

Prestataires à la date de l'impression de ce carnet.

Crédit photos : @pyrouu / @2alpes





LE DÉFI
de la
Auzelle



LE DÉFI
de la
Auzelle



Altimeter
347
Caltanissetta



LE DÉFI de la Auzelle

