



Newsletter #20 - Mai 2018

Version en ligne sans les liens vers les différents Doodle

Après avoir semé en prépa hivernale, place aux beaux jours et aux belles aventures !!!

1. TRAILS TOURS NATIONAUX PAR EQUIPE

TTN Trail court :

- 04/02/2018 - Trail Givré (Montanay - 69) : 23 km - d+ 440 m

Le TTT se classe 5^{ème}.

- 15/04/2018 - Trail Drôme (Buis les Baronnies - 26) : 23 km - d+ 1182 m

Le TTT se classe 3^{ème}.

A ce jour, le TTT est 9^{ème} sur 63 équipes classées.

Prochaines courses du team : Transju'trail (36 km), France de trail et Faverges (27 km).



TTN Trail :

- 18/02/2018 - Gruissan Phoebus Trail : 50 km - d+ 1000 m :

Le TTT se classe 1^{ère} équipe.

- 17/03/2018 - EcoTrail de Paris : 80 km - d+ 1500 m :

L'équipe n'est pas classée suite à l'abandon d'un membre.

A ce jour, le TTT est 3^{ème} sur 10 équipes classées.

Prochaines courses du team : la Pastourelle (53 km), France de trail et Trail du Sancy (60 km).

2. RETOUR STAGE TTT 23/24/25 Mars 2018

Dentelles Montmirailles & Mont Ventoux

Quel Stage !

Un week-end topissime du coté de Gigondas et Bédouin !

Les TTT emmenés par les coachs Mayou et Otis ont effectué une première sortie dans les Dentelles de Montmirailles de 28 km et 1200 m de d+ ! Durant 4h, le groupe a effectué divers ateliers : techniques de pieds, techniques de montée, intervalles courts, renforcements, descentes techniques et roulantes. L'après-midi étant libre, certains ont sorti le vélo pour découvrir les alentours du Mont Ventoux, et d'autres ont visité le coin et les différents crus de cote du Rhône.

Le lendemain, la sortie de 28 km et 1400 m de d+ était orientée sur un travail de dénivelé.

Première montée roulante (pente inférieure à 15%) au seuil pour environ 450 m de d+, suivie d'une descente magnifique en bordure de la combe Malaval. Seconde montée sur une pente de plus de 15%. Alternance de marche et de petites relances. Après ces 2 types de montées, le groupe a découvert la face sud du Ventoux pour finir en toute beauté dans la combe Curnier, sillonnant dans le canyon mystérieux !



Super programme, super ambiance ! Tous les TTistes ont approuvé ! Le sourire de tous était la meilleure des validations !

3.TPM 2018

Le Trail des Passerelles du Monteynard (TPM) dont le TTT est partenaire a franchi la barre des **4000 inscriptions**.



Notre rôle durant l'événement, est d'assurer le soutien logistique sur le terrain où se déroulent les parcours trails du trail..

Nos missions : le balisage des parcours, la gestion des points clefs des parcours, la gestion des secteurs, serre-files courses.

Il ne faut pas que cela vous fasse peur. Tout est assez simple, cela demande juste un peu d'investissement et de sueur!

Mais il est encore plus vrai, qu'a plusieurs, tout cela se passe beaucoup mieux ! Cette année nous allons vraiment avoir besoin d'un maximum d'entre vous, car les championnats de France de trail tombent le même week-end que les épreuves phares du TPM. Du coup des forces vivants seront absentes.

Nous appelons à votre investissement pour le TTT et le TPM sur un voire deux jours ou plus. Les jours concernés sont : les 7-8-11 mais surtout les 13-14-15 juillet 2018.

Cette épreuve est notre apport principal de financement du club, l'an passé l'épreuve nous a rapporté 7000,00 € environ !

Comme en 2017, le TTT vous propose une réduction de 5,00 € par jour de bénévolat sur votre adhésion 2018.

4.CHAMPIONNAT DU « MONDE » DU TTT

3 Juin 2018 - Circuit de la Sure

Le Team organise ses premiers championnat du « monde », championnat interne au team !

Cet événement convivial se déroulera le 3 juin 2018 sur le Circuit de la Sure !

4 parcours + 1 Rando et Mini trails enfants sont proposés.

Le **Grand Trail Solo** > 55km et 3500m D+

Championnat du « Monde » Trail long

Le **Grand Trail Relais** > 50km et 3160m D+

Le **Moyen Trail** > 27,9km et 1370m D+

Championnat du « Monde » Trail court



Le **P'tit Trail** > 12km et 500m D+ **Championnat du « Monde » Kinder trail**

Le **Mini Trail Enfant** > initiation au trail

La **randonnée** > 12km et 500m D+

La journée se conclura par un pic nic conviviale à Voiron offert par le team !

5.WEEK-END CHOC

Le TTT organise sont second week-end choc sur le parcours des prochains championnats de France de trail à Montgenèvre (05) !

Programme concocté par Juliette BLANCHET qui tiendra le rôle de capitaine de route.
Départ samedi 23 juin 2018 à 7h30 de Grenoble.

Etape #1 - samedi 23 juin 2018 :

Départ à 10h00 de Montgenèvre (05).

Environ 31 km pour 2200 m de d+ jusqu'à Capanna Mautino (Italie)

<https://www.capannamautino.it/fr/>

Dîner, nuit et petit déjeuner au refuge.

Etape #2 - dimanche 24 juin 2018 :

Départ à 07h30 du refuge

Environ 32 km pour 2300 m de d+ jusqu'à Montgenèvre.

Retour à Grenoble en fin d'après-midi, le dimanche 24 juin 2018.

Le week-end choc est ouvert à tous les membres du team.

Le tracé :

<http://www.trailenbrianconnais.com/system/images/W1siZilsjIwMTcvMTlvMTEvMTcvMjAvMDMvNjcZL2NhcnRlX3NreV9yYWNlX21heC5qcGciXV0/carte-sky-race-max.jpg>

Le matériel obligatoire :

L'objectif étant de courir, prévoir un sac léger (max 10L) avec :

- nourriture énergétique (barres, gels) pour 2x5-6h de course,
- réserve d'eau (minimum 1,5 litre),
- vêtements de course de rechange (tshirt, éventuellement short, sous-vêtements, chaussettes),
- veste imperméable,
- téléphone portable,
- sifflet,
- couverture de survie,
- frontale avec piles de rechange,
- pantalon et polaire pour le soir en refuge,
- sac à viande (soie) pour dormir (si nécessaire, possibilité d'acheter sur place un sac à drap (3.50 €) ou de louer des draps en coton (5.00 €)),

- brosse à dent,
- micro serviette (possibilité de douche chaude payante, 2.00 €),
- argent liquide en plus pour café, bière, ...

**Les inscriptions sont à effectuer pour le 31 mai 2018 au plus tard.
La date est ferme afin de réserver le refuge.**

**Une participation de 20,00 € est demandée à chaque participant.
L'inscription sera validée une fois le paiement effectué.**

Possibilité de payer par :

-virement (RIB du team transmis sur demande),

-chèque à l'ordre du Taillefer Trail Team à envoyer à :

Taillefer Trail Team, 47 allée des tourterelles, 74370 - ARGONAY.

Newsletter rédigée par David MAJEWSKI

Relecteur : Juliette BLANCHET et François GIRAUD