

Règlement

Week-end du
-Tour des Glaciers de la Vanoise 2026-



Organisation :

Sibo Conseil via Sibotrails, organise les Trails de la Vanoise 2025 : les Trails de l'Inuit (10 janvier 2026), le Week-end du Tour des Glaciers de la Vanoise (4 et 5 Juillet 2026) et la Trace du bouquetin (26 juillet 2026).

Epreuves :

EPREUVES	DATES & HORAIRES	LIEU DE DEPART /ARRIVÉE	TARIFS	CATEGORIES	TEMPS LIMITE DE COURSE
Tour de l'Aiguille de la Vanoise [15km/1100m D+]	05 Juillet 09h00	Place de la mairie Pralognan	20€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 25€	A partir d'Espoir (né-e en 2006 et avant)	4h30
Pralo Vu Du Ciel [25,1km/1750m D+]	05 Juillet 08h00	Place de la mairie Pralognan	30€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 35€	A partir d'Espoir (né-e en 2006 et avant)	6h15
L'Incontournable [41km/2850m D+]	05 Juillet 06h00	Place de la mairie Pralognan	50€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 60€	A partir d'Espoir (né-e en 2006 et avant)	9h30
Tour des glaciers de la Vanoise [73km/3850m D+]	05 Juillet 04h00	Place de la mairie Pralognan	90€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 110€	A partir d'Espoir (né-e en 2006 et avant)	17h00
Tour des glaciers de la Vanoise Randonnée [73km/3850m D+]	04 Juillet 04h00	Place de la mairie Pralognan	230€ pour les 2 jours jusqu'au 30 avril 23h59 puis 260€	A partir d'Espoir (né-e en 2006 et avant)	
Tour des glaciers de la Vanoise Randonnée [73km/3850m D+]	03 Juillet 08h00	Place de la mairie Pralognan	345€ pour les 3 jours jusqu'au 30 avril 23h59 puis 370€	A partir d'Espoir (né-e en 2005 et avant)	

Inclus dans l'inscription :

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et/ou tailles disponibles).

Conditions d'admissions :

Les participants doivent :

- Être conscients de la distance, des difficultés et des particularités d'une course en montagne ou comprenant de forts dénivelés.
- Être suffisamment entraînés pour finir la course en toute sécurité sur le plan physique et mental. Il est fréquent sur ce type d'épreuve de devoir faire face à de nombreux problèmes physiques (troubles digestifs, douleurs musculaires, douleurs articulaires...), mais également à une fatigue extrême pouvant entraîner un manque de lucidité et mettre en danger le participant.
- Il est impératif de s'être préparé à d'éventuels changements de conditions météorologiques durant l'épreuve (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige), et d'être autonome entre deux points de contrôle ou ravitaillement, tant au niveau de l'alimentation, qu'en termes de vêtements et de sécurité.
- Être conscient que seul un entraînement adéquat en amont de l'événement permettra au participant de s'adapter aux problèmes posés par ce type d'épreuve et que le jour de la course le rôle de l'organisation n'est pas d'aider chacun des participants à gérer ces problèmes personnels.

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- **D'un PPS ou d'une Licence FFA en cours de validité. (Attention plus aucun certificat médical n'est accepté).**

La FFA a mis en place le **Parcours Prévention Santé (PPS)** pour tous les participants adultes non licenciés à des compétitions de running organisées en France, en remplacement du certificat médical.

Dans les 3 mois précédant la compétition, tout participant majeur non licencié doit se connecter à la plateforme pps.athle.fr pour suivre les étapes de sensibilisation, via du contenu pédagogique (texte et vidéo). Au terme du parcours, le participant reçoit un code PPS à enregistrer dans son inscription.

- **Ou pour les mineurs** : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

licences acceptées :

- **Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running** ou «**Pass' J'aime Courir**» délivrée par la FFA en cours de validité

- **Les licences étrangères ne sont pas acceptées.** Les coureurs étrangers doivent eux aussi réaliser un PPS. (La plateforme est disponible en plusieurs langues).

Pas de justificatif demandé pour la randonnée.

Assurances :

Responsabilité civile : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de

l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantie les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Assurance individuelle accident coureurs : Chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de recherche et d'évacuation en France, (notamment pour une intervention hélicoptérée). Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la FFCAM via la souscription d'une carte découverte 24h proposée lors de votre inscription.

Nous vous recommandons vivement de contacter votre assureur. Une vérification rapide et simple permet d'éviter tout risque de mauvaise surprise, car la majorité des assurances multirisques exclut systématiquement les épreuves sportives et les compétitions, **(y compris dans les disciplines habituellement couvertes) ...**

Remise des dossards:

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

Aucun dossard ne sera remis si le dossier d'inscription n'est pas en conformité à la veille de l'épreuve.

Il est interdit d'échanger, de vendre, de donner son dossard. Il est également interdit de courir en parallèle d'une des courses sans dossard.

ANNULATION / BLESSURE / DESISTEMENT :

- **Assurance annulation :**

L'assurance annulation doit être souscrite en même temps que l'inscription, il est impossible de la rajouter après coup.

L'organisation ne procède à aucune annulation et remboursement ; seules les personnes ayant souscrit l'assurance-annulation lors de l'inscription peuvent prétendre à être remboursées aux conditions définies par l'assurance.

Aucun remboursement hors garantie annulation souscrite.

En cas de non remboursement, aucun report d'inscription sur une autre édition ne pourra être effectué. L'assurance annulation, lorsqu'elle est souscrite, est nominative et non transférable d'une course sur l'autre. Donc en cas de changement de nom sur un dossard, elle est perdue ; de même pour toute modification d'inscription sur une course, elle ne pourra pas être transférée.

- **Procédure en cas d'annulation :**

La demande de remboursement se fera via une interface dédiée à laquelle vous aurez accès via votre contrat d'assurance. Il vous sera demandé de motiver votre demande et de fournir un justificatif pour valider ce remboursement.

Si le coureur n'a pas souscrit d'assurance annulation au moment de son inscription il ne pourra faire aucune demande de remboursement auprès de l'organisation.

- **Report / cession de dossard :**

Uniquement pour raisons médicales, (à justifier par un certificat médical), le coureur pourra bénéficier d'un avoir valable un an, sur l'inscription à un trail organisé par Sibotrails (hors Tour des glaciers de la Vanoise).

Pour en bénéficier, la demande devra être adressée par mail à inscription@sibotrails.com

Sur demande à inscription@sibotrails.com, un participant peut céder son dossard à une de ses connaissances. Le processus sera indiqué à l'inscrit par l'organisation.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas de force majeure (canicule, terrorisme, interdiction de la préfecture etc....)

Les demandes de report, cession ou annulation d'inscription devront être effectuées avant le 14 juin 2026. Plus aucune demande ne sera traitée à partir de cette date.

Mise hors course :

L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Tout participant pourra être exclu par le Comité de course si celui-ci juge l'attitude du coureur inappropriée ou contraire à l'éthique de la course, et en particulier :

- Absence ou falsification de dossard
- Absence du matériel obligatoire
- Retard au départ de la compétition
- Non pointage aux postes de contrôle
- Refus de se faire examiner par un médecin ou un secouriste
- Pollution et dégradation des sites traversés (coupes de sentier, jet de détritus)
- Dépassement du temps maximal autorisé aux postes de contrôles

Sécurité :

Des postes de sécurité seront implantés sur plusieurs points du parcours. Ces postes seront en liaison avec le PC course. Des équipes médicales seront présentes sur le parcours. Les médecins, les secouristes et les bénévoles officiels seront habilités à retirer le dossard et mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

Éthique et environnement :

Les nuisances sonores devront être limitées et tout coureur vu en train de jeter des déchets, de couper des sentiers sera disqualifié.

Météo :

En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de passer sur un parcours de repli, d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier les barrières horaires.

Contrôle-Abandon :

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité et de sécurité de l'épreuve. En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

Classements et récompenses :

Des récompenses sont attribuées aux 5 premiers des classements scratch hommes et femmes. Le premier de chaque catégorie est récompensé (si au moins 10 coureurs dans la catégorie)

Droits à l'image :

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Loi informatique et liberté :

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 juin 1978, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant. L'organisation se réserve le droit de communiquer son fichier contact à ses partenaires, sauf refus signifié du concurrent.

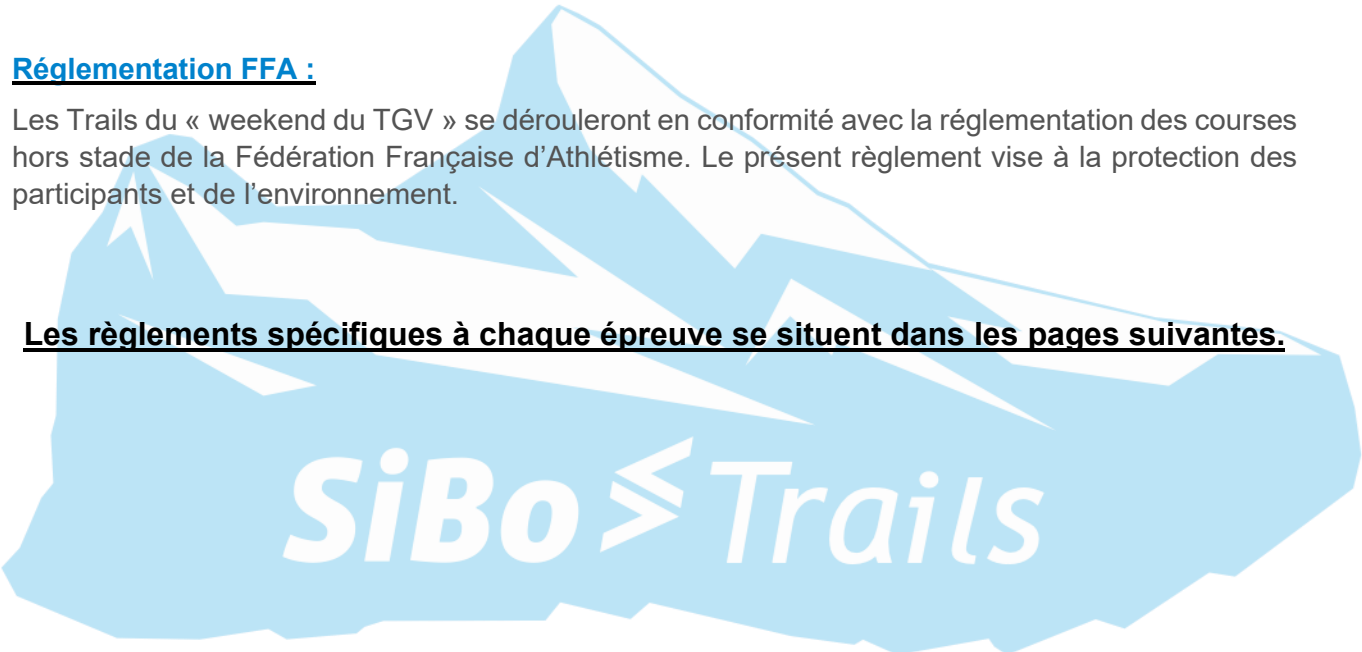
Conditions générales :

Tout participant s'engage, par son inscription, à respecter les règles de l'épreuve et à participer sous sa propre responsabilité, renonçant ainsi à tout recours contre les organisateurs en cas de dommage ou de séquelles ultérieures. Les licenciés FFA bénéficient des garanties de l'assurance liée à leur licence.

Réglementation FFA :

Les Trails du « weekend du TGV » se dérouleront en conformité avec la réglementation des courses hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme. Le présent règlement vise à la protection des participants et de l'environnement.

Les règlements spécifiques à chaque épreuve se situent dans les pages suivantes.

The logo for SiBo Trails is set against a light blue background with a stylized mountain range silhouette. The text 'SiBo' is in a bold, white, sans-serif font, followed by a white chevron symbol pointing to the right. The word 'Trails' is in a white, script-style font.

SiBo ➤ *Trails*

Règlement TRAIL « Le Tour de l'Aiguille de la Vanoise »

Dimanche 05 juillet 2026

Limite : 200 Coureurs

Le Tour de l'Aiguille de la Vanoise est ouvert à toute personne née en 2006 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme)

Inscriptions :

Tarif : 20€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 25€ (sous réserve de places disponibles).
Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

Remise des dossards et briefing :

Les dossards seront remis le samedi 04 juillet 2026 de 9h à 17h et le dimanche 05 juillet de 6h00 à 8h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course.

Parcours

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 9h00
- Distance : 15km | Dénivelé : 1100m+
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2510m

Ravitaillement et barrières horaires :

- Cirque de l'Arcelin (km 3), entrée sentier des Arolets, barrières horaires à 9h45
- Col de la Vanoise (km 7), ravitaillement solide et liquide, barrière horaire à 11h30 (retour à pied au village).
- Temps limite de course : arrivée à 13h30

L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, bénévoles ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Equipement obligatoire :

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 0,5 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste et pantalon imperméables (selon condition météorologique)
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Règlement TRAIL « Pralo vu du ciel »

Dimanche 05 juillet 2026

Limite : 500 coureurs

Le Trail Pralo vu du Ciel est ouvert à toute personne née en 2006 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

Inscriptions :

Tarif : 30€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 35€ (sous réserve de places disponibles).
Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

Remise des dossards et briefing :

Les dossards seront remis le samedi 04 juillet 2026 de 9h à 17h et le dimanche 05 juillet de 6h à 7h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan-la-Vanoise.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course dans l'aire de départ.

Information parcours :

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 8h00
- Distance : 26km | Dénivelé : 1700m +
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2680m

Ravitaillements et barrières horaires :

- Les Prioux (Km 4,6), ravitaillement liquide, barrière horaire à 09h10
- Le Col des Saulces (km 12), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 11h00 (retour à pied au village).
- La Montagne (km 20), ravitaillement liquide.
- Temps limite de course : arrivée à 14h15

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté et mis hors classement. L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Équipement obligatoire :

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste et pantalon imperméables (selon condition météorologique)
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Règlement TRAIL « L'Incontournable »

Dimanche 05 juillet 2026

Limite : 500 coureurs

Le Trail L'Incontournable est ouvert à toute personne née en 2006 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

Inscriptions :

Tarif : 50€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59 puis 60€ (sous réserve de places disponibles).
Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

Remise des dossards et briefing :

Les dossards seront remis le samedi 04 juillet 2026 de 9h à 17h et le dimanche 05 juillet de 4h à 5h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan-la-Vanoise.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course dans l'aire de départ.

Information parcours :

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 6h00
- Distance : 41km | Dénivelé : 2850m +
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2680m

Ravitaillements et barrières horaires :

- Cirque de l'Arcelin (km 3), entrée sentier des Arolets, barrières horaires à 6h45
- Col de la Vanoise (km 7), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 8h00 (retour à pied au village)
- Camping municipal de Pralognan (km 16), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 9h30
- Les Prioux (Km 20), barrière horaire à 10h40
- Le Col des Saulces (km 27), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 12h20 (retour à pied au village).
- La Montagne (km 35,5), ravitaillement liquide.
- Temps limite de course : arrivée à 15h30

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté et mis hors classement. L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Équipement obligatoire :

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste et pantalon imperméables (selon condition météorologique)
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Règlement TRAIL « Tour des Glaciers de la Vanoise »

Dimanche 05 juillet 2026

Limite : 700 coureurs

Le Trail du tour des glaciers de la Vanoise est ouvert à toute personne née en 2006 et avant (catégorie « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

Inscriptions :

Tarif : 90€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59, puis 110€ (sous réserve de places disponibles).
Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

Remise des dossards et briefing :

Les dossards seront remis le samedi 04 juillet 2026 de 9h à 17h à la Salle Polyvalente de Pralognan.

Aucun dossard ne sera remis si le dossier n'est pas en conformité à la veille de la course.
Aucune inscription ne pourra être effectuée le jour de la course.

Briefing OBLIGATOIRE

à 18h00, place de la Mairie de Pralognan (Repli à la Patinoire si pluie).

Information parcours :

- Départ : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 04h00
- Distance : 73km | Dénivelé : 3850m D+

Ravitaillements solides et liquides et 3 barrières horaires :

- Le refuge de la Vanoise (km 7), ravitaillement, barrière horaire à 6h00 (retour à pied au village),
- Le refuge de l'Arpont (km 21), ravitaillement, barrière horaire à 9h00 (retour à pied en vallée de Maurienne)
- Le refuge de Plan Sec (km 38), ravitaillement, barrière horaire à 13h00 (retour station par bus),
- Le refuge de l'Orgère (km 50), ravitaillement, barrière horaire à 15h00 (retour station par bus),
- Le refuge de Peclet Polset (km 58), ravitaillement.
- Temps limite de course : arrivée à 21h00

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté, rapatrié et mis hors classement.
L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Équipement obligatoire :

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste et pantalon imperméables (selon condition météorologique)
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Liste d'attente pour le TGV :

Une fois la limite d'inscription atteinte, vous aurez la possibilité de vous inscrire sur une liste d'attente.

Merci d'adresser vos demandes d'inscription sur la liste d'attente à : inscription@sibotrails.com

The logo for SiBo Trails is set against a stylized, jagged blue mountain range background. The text "SiBo" is in a bold, white, sans-serif font, followed by a white chevron symbol pointing to the right, and then the word "Trails" in a white, italicized, sans-serif font.

SiBo  Trails

Règlement RANDONNÉE

« Tour des Glaciers de la Vanoise »

(en 2 jours)

04 et 05 juillet 2026

La Rando TGV est la solution idéale pour découvrir les paysages magnifiques entre Tarentaise et Maurienne en faisant le tour complet des Glaciers de la Vanoise. Une randonnée sur 2 jours avec nuit en refuge, au cœur du Parc national de la Vanoise. Cette marche sportive est ouverte à toute personne, homme ou femme, âgée de plus de 20 ans le jour de l'épreuve, licenciée ou non. Elle s'adresse aux bons marcheurs, en bonne condition physique et aptes à la pratique de sentiers escarpés. La randonnée de 73 km pour 3800m D+, non chronométrée sera encadrée par des professionnels, et elle emprunte en 2 jours le même parcours que le trail du Tour des Glaciers de la Vanoise. Le départ et l'arrivée sont fixés à Pralognan-la- Vanoise.

Matériel à prévoir :

- Chaussure de randonnée crantée et montantes ou baskets de montagne (de trail),
- Casquette et/ou chapeau,
- Lunettes de soleil,
- Sac à dos contenance moyenne (30-40 litres),
- Coupe-vent imperméable et/ou petite veste polaire,
- Gourde,
- Crème solaire,
- Vêtements de rechange,
- Petit nécessaire de toilette,
- Pharmacie personnelle (soins des pieds, paracétamol, décontractant),
- Bâtons de marche,
- Appareil photo,
- Fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros..)
- Pantalon léger, short,
- Vivres de course perso (barres, fruits secs), eau,

Pour le reste, A ADAPTER en fonction de la météo et des besoins de chacun, avoir le nécessaire pour 2 jours, mais quand même privilégier la légèreté !

Inscriptions :

Tarif : 230€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59, puis 260€ par personne pour les deux jours (sous réserve de places disponibles).

Le séjour est vendu par la Centrale de Réservation de Pralognan la Vanoise

- Encadrement par des accompagnateurs de moyenne montagne
- Demi-pension au refuge de Plan Sec
- Panier repas du dimanche
- Ravitaillements le dimanche
- Cadeau de bienvenue (identique à celui des trails)

Aspects Techniques :

- Départ prévu : le samedi 04 juillet 2026 à 4h de Pralognan-la-Vanoise
- Rendez-vous : Salle polyvalente de Pralognan-la-Vanoise
- Déroulement des deux jours : Selon le nombre de participants, des groupes de niveaux seront établis par les accompagnateurs.
- Les participants ont accès aux ravitaillements du TGV le dimanche
- Cette randonnée 2 jours est sous l'entière responsabilité du bureau des Guides de la Vanoise.

Parcours :

Identique à celui du Trail du TGV : 73km | 3800m D+

(1er jour = 38km | 2200m D+, 2e jour = 35km | 1600m D+)



Règlement RANDONNÉE

« Tour des Glaciers de la Vanoise »

(en 3 jours)

03, 04 et 05 juillet 2026

La Rando TGV est la solution idéale pour découvrir les paysages magnifiques entre Tarentaise et Maurienne en faisant le tour complet des Glaciers de la Vanoise. Une randonnée sur 3 jours avec nuits en refuge, au cœur du Parc national de la Vanoise. Cette marche sportive est ouverte à toute personne, homme ou femme, âgée de plus de 20 ans le jour de l'épreuve, licenciée ou non. Elle s'adresse aux bons marcheurs, en bonne condition physique et aptes à la pratique de sentiers escarpés. La randonnée de 73 km pour 3800m D+, non chronométrée sera encadrée par des professionnels, et elle emprunte en 3 jours le même parcours que le trail du Tour des Glaciers de la Vanoise. Le départ et l'arrivée sont fixés à Pralognan-la- Vanoise.

Matériel à prévoir :

- Chaussure de randonnée crantée et montantes ou baskets de montagne (de trail),
- Casquette et/ou chapeau,
- Lunettes de soleil,
- Sac à dos contenance moyenne (30-40 litres),
- Coupe-vent imperméable et/ou petite veste polaire,
- Gourde,
- Crème solaire,
- Vêtements de rechange,
- Petit nécessaire de toilette,
- Pharmacie personnelle (soins des pieds, paracétamol, décontractant),
- Bâtons de marche,
- Appareil photo,
- Fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros..)
- Pantalon léger, short,
- Vivres de course perso (barres, fruits secs), eau,

Pour le reste, A ADAPTER en fonction de la météo et des besoins de chacun, avoir le nécessaire pour 3 jours, mais quand même privilégier la légèreté !

Inscriptions :

Tarif : 345€ en ligne jusqu'au 30 avril 23h59, puis 370€ par personne pour les trois jours (sous réserve de places disponibles).

Le séjour est vendu par la Centrale de Réservation de Pralognan la Vanoise

- Encadrement par des accompagnateurs de moyenne montagne
- Demi-pension au refuge de l'Arpont
- Pension Complète au refuge de l'Orgère
- Panier repas du samedi et du dimanche
- Ravitaillements le dimanche
- Cadeau de bienvenue (identique à celui des trails)

Aspects Techniques :

- Départ prévu : le vendredi 03 juillet 2026 à 8h de Pralognan-la-Vanoise
- Rendez-vous : Salle polyvalente de Pralognan-la-Vanoise
- Déroulement des trois jours : Selon le nombre de participants, des groupes de niveaux seront établis par les accompagnateurs.
- Les participants ont accès aux ravitaillements du TGV le dimanche
- Cette randonnée 3 jours est sous l'entière responsabilité du bureau des Guides de la Vanoise.

Parcours :

Identique à celui du Trail du TGV : 73km | 3800m D+

(1er jour = 21km | 1481m D+, 2e jour = 29km | 1297m D+, 3e jour = 23km | 990m D+)

