



Les Lumières de la Muzelle

Carnet de route 2023



2 Alpes
Trail

Partager notre rêve.

Cette phrase est le leitmotiv de notre association, Les 2 Alpes Trail.
On court par passion et c'est avec ce même esprit qu'on organise
Les Lumières de la Muzelle mais aussi le Défi de la Muzelle et de
nombreuses animations tout au long de l'année.

On espère que cette course te ravira autant qu'on a pris du plaisir
à l'organiser !



Le programme :

Mardi 17 janvier

18h30 : sortie de groupe

Jeudi 19 janvier

17h30 : La boucle des Sagnes,
animation conviviale avec trail, vin chaud & fondue

Vendredi 20 janvier

16h – 18h : Retrait des dossards (palais des sports)

18h30 : Le Slalom Trail (Piste des Lutins)

19h : Vin chaud & chocolat chaud offert (place des 2 Alpes)

Samedi 21 janvier

13h – 16h : Retrait des dossards (palais des sports)

16h00 : Départ du 42km (Super Venosc)

17h15 : Départ du 21km (Super Venosc)

17h30 : Départ du 10km (Super Venosc)

18h15 – 23h : Arrivées (palais des sports)

À partir de 20h : Podiums (palais des sports)



LA 10KM DES LUMIERES DE LA MUZELLE

170m d+ / 600m d-

Samedi 21 janvier 2023 - départ à 17h30

**Le parcours majoritairement en descente,
accessible à tous pour profiter de l'expérience.**

Le mot de l'orga :

Sur ces dix kilomètres, il y en a neuf de descente ? Attention, toute la difficulté est là. Le parcours est assez irrégulier entre vraie descente, replats voire même légers faux plats montants. L'enjeu est de gérer ces moments et ne pas se mettre dans le rouge afin de garder des forces pour la montée finale. Celle-ci n'est pas facile dans la neige mais rassure-toi, tu peux prendre tout ton temps. Et une fois la passerelle de Champamé passée, l'arrivée est juste un peu plus loin en contre-bas !

Barrières horaires :

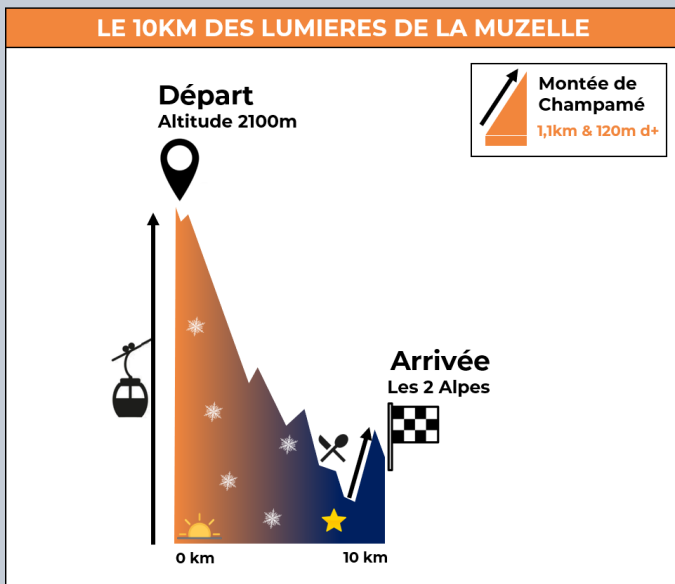
- aucune

Ravitaillement :

- km 7

Espaces spectateurs :

- départ
- ravitaillement (km 7)
- arrivée



LE SEMI DES LUMIERES DE LA MUZELLE

680m d+ / 1110m d-

Samedi 21 janvier 2023 - départ à 17h15

**Une magnifique course sur neige
pour les traileurs confirmés !**

Le mot de l'orga :

Même remarque que pour le 10km, il faut bien gérer son effort dans la longue section descendante car on peut vite se mettre dans le rouge alors que la course est longue. Notamment avec la montée du Fioc. Celle-ci est loin d'être insurmontable (400m de dénivelé en 3km) mais il faut mieux en avoir sous le pied pour la grimper. Jamais très agréable d'être épuisé dans le froid et le noir ! En revanche la 2ème descente peut être plus intensive, en veillant bien à garder quelques forces pour la montée finale !

Barrières horaires :

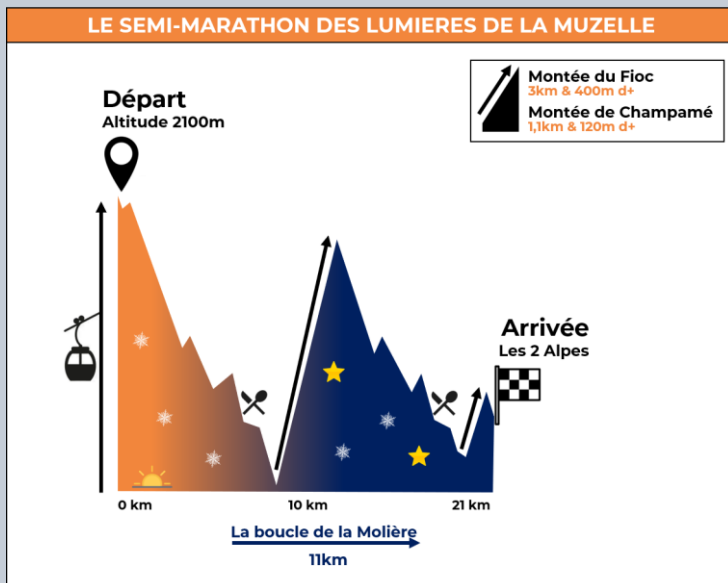
- km 18 (ravitaillement) : 3h00 de course

Ravitaillement :

- km 7, km 18

Espaces spectateurs :

- départ
- ravitaillements (km 7 & 18)
- arrivée



LE MARATHON DES LUMIERES DE LA MUZELLE

1630m d+ / 2060m d-

Samedi 21 janvier 2023 - départ à 16h

**L'incroyable challenge réservés aux très bons traileurs :
le maratrail sur neige !**

Le mot de l'orga :

Déjà bravo pour ton courage si tu pars sur cette distance, on espère que tu es bien prêt(e) physiquement et mentalement. La clé de cette distance est la gestion de l'effort et de l'alimentation. Comme d'habitude me diras-tu ! Non, encore plus avec la neige et la nuit. Être épuisé au 33ème km du marathon de New-York ou être épuisé au 33ème km des Lumières de la Muzelle dans la montée du Fioc, dans le froid, dans la nuit avec juste la vue d'une frontale au loin ce n'est pas la même chose. Le kilomètre 29 est un ravitaillement clé : ne te surestime pas avant la dernière boucle, si tu te sens pas bien, si tu as froid, tu peux abandonner ici, on est tout proche des 2 Alpes. *Et ce n'est pas Larazus qui te dira que c'est une honte d'abandonner.* Maintenant qu'on t'a fait peur, passons au positif : tu vas vivre une expérience complète avec le jour, le coucher de soleil, la nuit lors de cette course inédite qui fait rêver tous les fadas de notre discipline : un maratrail sur neige !

Barrières horaires :

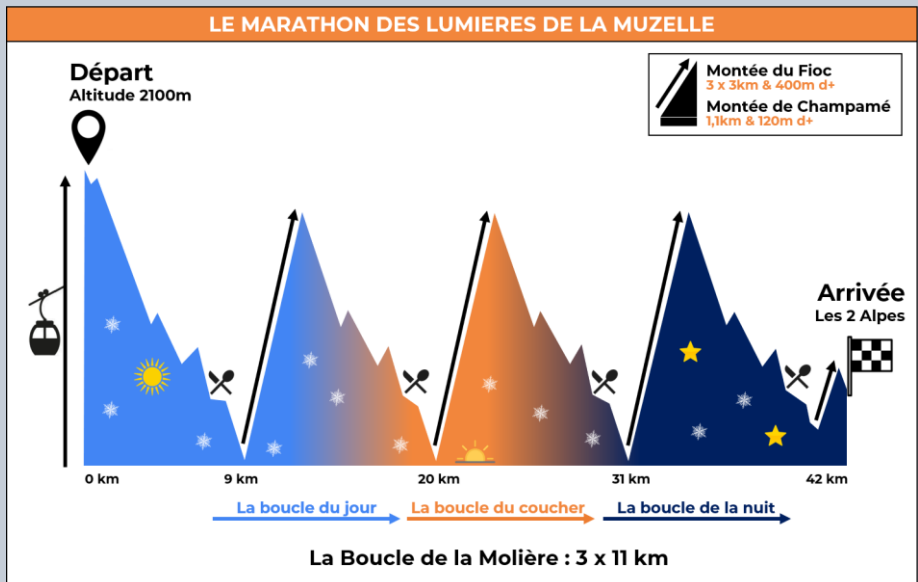
- km 18 (ravitaillement) : 2h40 de course
- km 29 (ravitaillement) : 4h30 de course
- km 30 (intersection) : 4h35 de course
- km 40 (ravitaillement) : 6h15 de course

Ravitaillement :

- km 7, km 18, km 29, km 40

Espaces spectateurs :

- départ
- ravitaillements (km 7, 18, 29, 40)
- arrivée



INFOS PARCOURS

Notre article de blog pour nos conseils :

Rdv sur : www.les2alpestrail.com/blog

ou scanne ce QR code.



PHOTO INTERSECTION BOUCLE - ARRIVEE

Au kilomètre 8 (et 19, 30, 41), il y a l'intersection de la boucle de la Molière.

A gauche la boucle, à droite l'arrivée. Ne te trompe pas !

Des signaleurs seront présents si besoin.



Infos pratiques

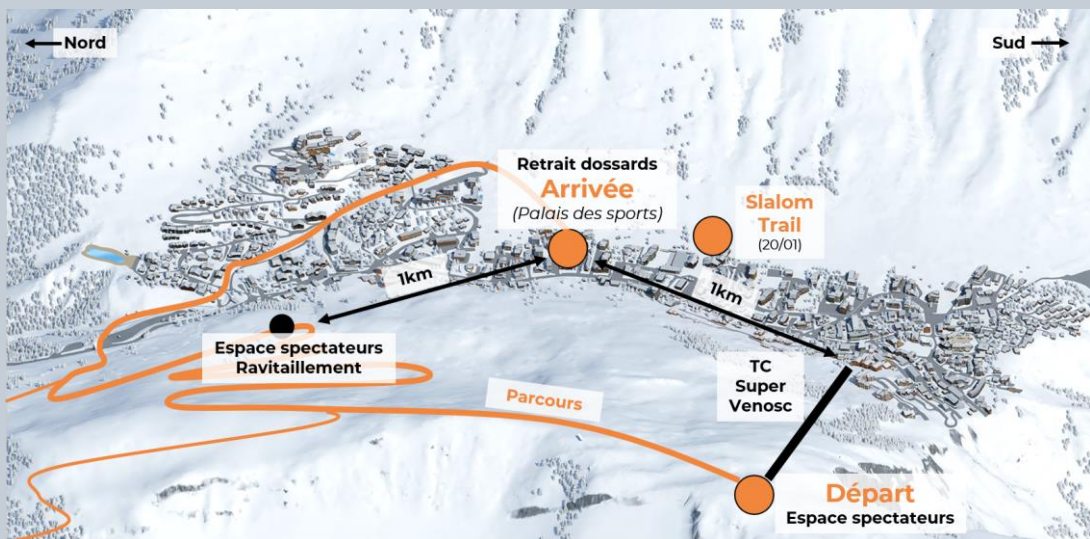
Règlement / résultats / toutes les infos :

Rdv sur : www.leslumieresdelamuzelle.com

ou scanne ce QR code.

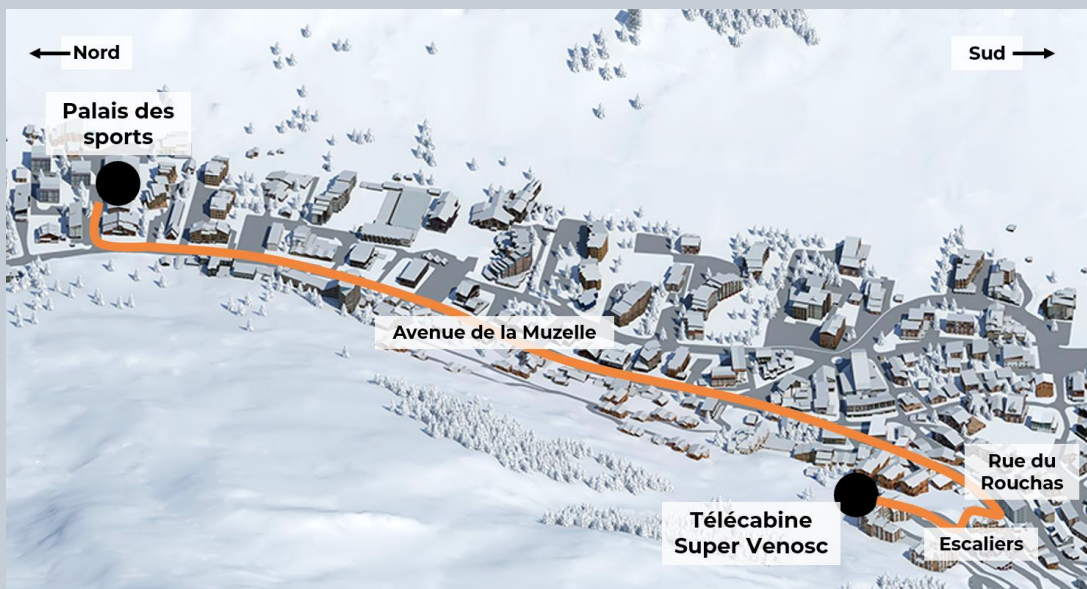


Plan station :



Accès au départ

Plan station :



L'univers Les 2 Alpes Trail

Instagram



Strava



Facebook



Nos parcours



**RDV cet été pour découvrir notre course estivale :
Le défi de la Muzelle**



Nos prestataires

Office de Tourisme des 2 Alpes*

SATA* (remontées mécaniques)

Commune Les Deux Alpes*

Le Mazot 1800* (restaurant) : repas d'arrivée & cadeaux podium

Les Flocons* (hôtel) : cadeaux podium

Le Chalet Mounier* (hôtel, restaurant) : cadeaux podium

Raidlight (équipement trail) : cadeaux participants, dossards

Au coin des saveurs* (épicerie locale) : paniers garnis

Le jardin de Lyna* (fleuriste) : cadeaux podium

Benoît L.* (photographe) : photos coureurs

Aux p'tits bois charmants (chantournage artisanal) : cadeaux podiums

Hors Limites* (magasin de sport, trail) : matériel

Yaka events : chronométrage, speaker

Dokeop : Gestion des certificats médicaux

Carrefour montagne* (supermarché) : ravitaillement

Ski Club 2 Alpes* : matériel

L&Db : Animations lumineuses

* : localisé aux 2 Alpes

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

Pyrène Duffau @Pyrrouu :

Photos de ce carnet de route

A bientôt !

