

---

## RECONNAISSANCE VERBIER MARATHON

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes

23 et 24 juin 2018

---



Photo : Yves Garneau / TVSB

TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage de reconnaissance du Verbier Marathon du Trail Verbier Saint-Bernard afin de découvrir le parcours et la région Pays du St-Bernard - Val de Bagnes.

Encadré par Candide Gabioud, second de la Traversée 2015 et Emmanuelle Luisier accompagnatrice en montagne, ce stage vous permettra de découvrir le parcours afin de préparer idéalement l'édition 2018 du TVSB.

Vous serez ainsi guidé par 2 trailers au bénéfice d'une grande expérience des sports d'endurance et connaissant parfaitement la région.

Situé à la fin juin, ce stage vous permettra de reconnaître les 43 km entre Liddes et Verbier. Vous pourrez ainsi reconnaître en 2 jours ce tout nouveau parcours résolument alpin afin d'être fin prêt pour le jour J. Repérage, conseils techniques, matériels et nutritionnels seront également abordés lors de ce week-end de trail.

Votre stage de 2 jours se passera entre le Pays du St-Bernard et le Val de Bagnes et vous logerez à l'hôtel A Larze au Châble.

**Nouveauté cette année : suite au stage, des inscriptions pourront être distribuées aux coureurs non-inscrit au TVSB et désirant prendre le départ d'une des courses.**



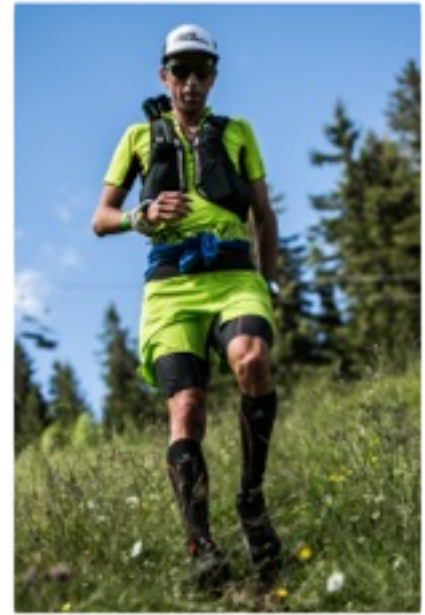
## Votre encadrement

---

Durant ce stage, vous serez guidé par Candide Gabioud, 33 ans et Emmanuelle Luisier 25 ans. Ils vous partageront leur passion du trail et de leur région tout en vous distillant de nombreux conseils afin d'aborder au mieux votre épreuve.

### **Candide Gabioud** Accompagnateur et trailer.

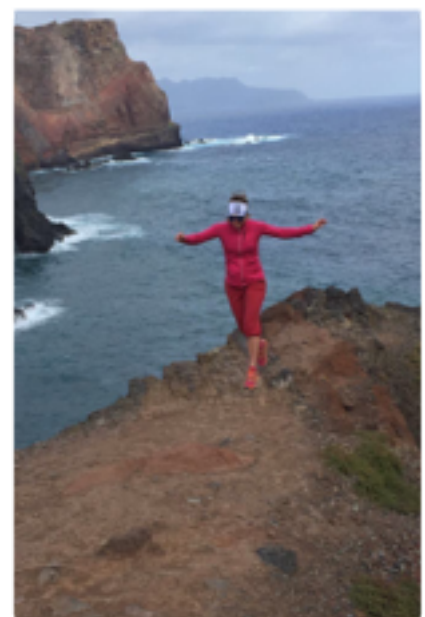
Passionné de trail depuis de nombreuses années, Candide a participé à de nombreuses grandes épreuves de trail. Multiples finisher des courses de l'UTMB avec des top20 sur la CCC et la TDS ainsi qu'une deuxième place à la Traversée du TVSB, Candide vous transmettra son expérience de plus de 10 ans en trail ainsi que ses nombreuses anecdotes vécues en course.



### **Emmanuelle Luisier** Accompagnatrice et traileuse.

Amoureuse de son Val de Bagnes, Emmanuelle est une passionnée des sports d'endurance et de la nature. Que ce soit sur un VTT, des skis ou au rythme de la course, elle vous partagera ses expériences sportives et vous transmettra son sourire contagieux!

Accompagnatrice en montagne, elle ne manquera pas de vous raconter quelques histoires sur la région tout en repérant les bouquetins le long du parcours.



## INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** gare du Châble le samedi 23 juin à 8h00
- **Fin du stage** à la gare du Châble le 24 juin vers 16h00
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** hôtel A Larze
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- Le trajet en taxi du Châble à Liddes
- Le retour en taxi de Verbier au Châble
- Les trajets en taxi entre Fionnay et le Châble (2x)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Un cadeau offert par Compressport sponsor titre du TVSB
- Un souvenir AlpsXperience

## LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pic-nic du 1er jour

**PRIX : CHF 320.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance du Verbier Marathon  
Du samedi 23 dimanche 24 juin 2017 :**

**[info@alpsxperience.com](mailto:info@alpsxperience.com)**

*(avant le 7 juin / nombre de places limitées)*

## Les niveaux

---

### EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours en montagne.
- ★ Pour les trailers expérimentés ayant déjà fait des trails de 50km.
- ★ Excellente préparation pour des ultratrails.
- ★ Distance de 30 à 45km, dénivelés de 2000 à 3000m.

### AVANCÉ

- ★ Sortie à la demi ou à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 25 - 30km.
- ★ Bonne préparation à un trail de 60km.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m.

### NOVICE

- ★ Sortie découverte à la demi-journée.
- ★ Accessible pour un coureur sur route ou un randonneur aguerri.
- ★ Rythme rando-course et workshop technique durant ces stages.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1200m par jour.

## Le programme

---

### **JOUR 1 : LIDDES – FIONNAY, 27KM, D+ 2290M, D- 2120M, 8-9H**

Le rendez-vous est donné à la gare du Châble à 8h00 pour prendre le taxi en direction de Liddes. Cette reconnaissance débute à partir du village de Liddes pour monter en direction de la cabane de Mille. L'itinéraire passe en contrebas du Mont Rogneux pour rejoindre la cabane Brunet après une belle traverse à flanc de coteau. Le parcours devient de plus en plus alpin au fil de la montée au col des Avouillons où le panorama sur le Grand-Combin est grandiose. Une courte descente se présente avant d'emprunter la magnifique passerelle de Corbassière pour ensuite atteindre la cabane de Panossière. Une longue descente se présente jusqu'à Fionnay, terme de ce 1er jour.

Transfert en taxi de Fionnay au Châble

Nuit et repas à l'hôtel A Larze.

### **JOUR 2 : FIONNAY - VERBIER, 16KM, D+ 1300M, D- 1300M, 5-6H**

Retour à Fionnay en taxi pour ce deuxième jour. Une courte descente se présente pour débiter la journée jusqu'au village de Lourtier un peu plus bas dans la vallée. Nous continuons la reconnaissance en grimpant la fameuse montée de La Chaux avant de rejoindre Verbier par le bisse du Levron et le hameau de Clambin.

Retour en taxi depuis Verbier et fin du stage dans l'après-midi au Châble.

## Liste du matériel

---

### A PRÉVOIR PENDANT LA JOURNÉE

- Un sac à dos léger de 10 à 15 l comprenant :
- Une veste type Gore-Tex ou similaire, imperméable et respirante permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un pantalon imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un haut à manches longues chaud
- Un collant long en cas de mauvais temps
- Une couverture de survie, un sifflet et une petite pharmacie
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins en cas de mauvais temps
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale
- Un téléphone portable

### A PRÉVOIR SUR SOI :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

### MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE CONSEILLÉ:

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

### MATÉRIEL POUR LE SÉJOUR:

- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail