

---

## RECONNAISSANCE VERBIER MARATHON

**Pays du St-Bernard - Val de Bagnes**

20 et 21 juin 2020

---



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 troisième de l'X-Alpine 2019 et Emmanuelle Luisier, accompagnatrice en montagne, ce stage vous permettra de découvrir le parcours afin de préparer idéalement l'édition 2020 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 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.

**Suite au stage, des inscriptions pourront être distribuées aux coureurs non-inscrits au TVSB et désirant prendre le départ d'une des courses.**



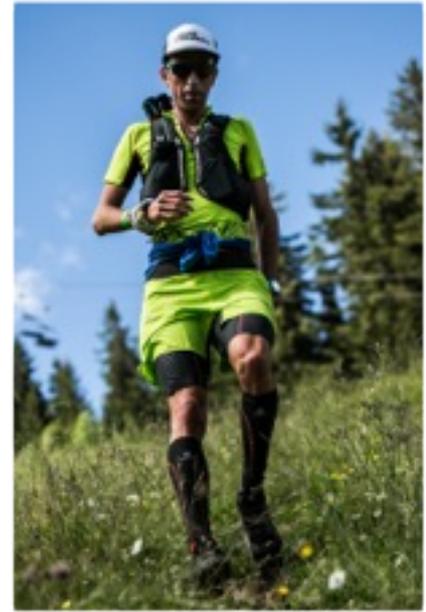
## Votre encadrement

---

Durant ce stage, vous serez guidé par Candide Gabioud, 35 ans et Emmanuelle Luisier, 27 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.

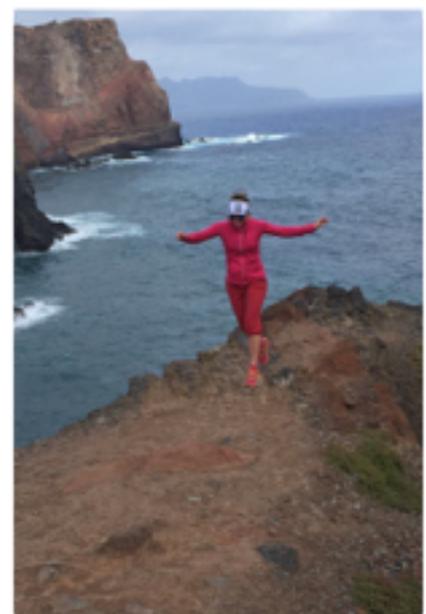
Passionné de trail depuis de nombreuses années, Candide a participé à de nombreuses grandes épreuves de trail. Multiples finisher des courses de l'UTMB avec des top20 sur la CCC et la TDS ainsi qu'une deuxième place à la Traversée du TVSB, Candide vous transmettra son expérience de plus de 10 ans en 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 20 juin à 8h00
- **Fin du stage** au Châble le 21 juin vers 16h00
- **Niveau:** intermédiaire et avancé
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel A Larze au Châble
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- 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 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 350.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance du Verbier Marathon  
Du samedi 20 dimanche 21 juin 2020 :**

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

*(avant le 5 juin / nombre de places limitées)*

## Les niveaux

---

### EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours.
- ★ Pour les trailers expérimenté ayant déjà couru des trails de 70-80 km.
- ★ Excellente préparation pour un ultratrail comme l'X-Alpine.
- ★ Sentier de montagne avec passage des passages techniques.
- ★ Distance de 40 à 50km et dénivelés de 2000 à 3000m par jour.

### AVANCÉ

- ★ Sortie à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 40-50km.
- ★ Bonne préparation à une course de 50-70 km comme la X-Traversée.
- ★ Sentier de montagne pouvant présenter des passages plus techniques.
- ★ Distance de 30 à 40km et dénivelés de 1500 à 2500m par jour.

### INTERMEDIAIRE

- ★ Sortie à la demi-journée ou à la journée.
- ★ Pour progresser et préparer une première épreuve de 40km.
- ★ Pour vous perfectionner dans ce sport.
- ★ Sentier pédestre avec certains passages plus techniques.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 1800m par jour.

### NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Pour découvrir le trail et préparer une première épreuve.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Sentier pédestre peu technique.
- ★ 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 de ce village 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.

*\* En cas de trop grande quantité de neige sur le col des Avouillons à cette date, il est possible que la reconnaissance du Verbier marathon emprunte un parcours de repli plus adapté afin de garantir la sécurité des participants le long du parcours.*

## 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