

Dans cette News: Newsletter N°1; liste des inscrits au 31 juillet; plan de Pralognan; listing des hébergements

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord quelques informations concernant le parcours. Suite à quelques modifications de tracé, le dénivelé a changé par rapport à ce que nous avons annoncé. Le dénivelé concernant le Tour de la Grande Casse sera donc de **3900 mètres positifs pour 62Km**. En outre, concernant les barrières horaires, suite à la reconnaissance du parcours par notre ami Philippe Delachenal la **barrière horaire de Tignes-Val Claret est fixée à 14h** et non plus 16h. Pour ce qui est des autres barrières horaires elles n'ont pas changé. Nous avons donc :

- Plan Fournier (km 12) : au plus tard à 09 h du matin
- Champagny le Haut (km 25) : au plus tard à 11 h 00
- Station de Val Claret (km 35) : au plus tard à 14 h 00 (Rapatriement possible des abandons sur Pralognan la Vanoise).

Voilà, concernant les ravitaillements sur le parcours vous aurez :

- 1^{er} ravito à **Plan fournier (km 12)** : vous trouverez sur ce ravitaillement essentiellement du sucré (pain d'épice, fruit sec, coca, sucre...) + un petit peu de salé (biscuit salé...)
- 2^{ème} ravito au **Le Laisonnay (km 25)** : sera composé de 25% sucré et 75% salé (pain d'épice, fruits secs, fruits, pain de mie, saucisson, fromage, biscuits salés, coca, eau gazeuse...)
- Un petit ravito en eau au refuge de la Glière
- 3^{ème} ravito à **Val Claret (km 35)** (le gros ravito) : il y aura principalement du salé avec des fruits
- 4^{ème} ravito au **Refuge de la Leisse**: essentiellement des boissons
- 5^{ème} et dernier ravito au **Refuge de la Vanoise** : salé, fruits, et boissons

Voici maintenant quelques informations pour vous rendre à Pralognan et pour réserver votre logement dans notre beau village.

Je vous rappelle que le départ de la course aura lieu à 6h dimanche matin au centre du village et que le retrait des dossards s'effectuera **obligatoirement** samedi de 13h à 18h.

Pour venir à Pralognan rien de plus simple, quelque soit votre moyen de transport :



1- En train : Gare SNCF de Moutiers Salins, services de cars réguliers entre Moutiers et Pralognan
<http://www.transavoie-modane.com/> (choisir Pralognan la Vanoise)

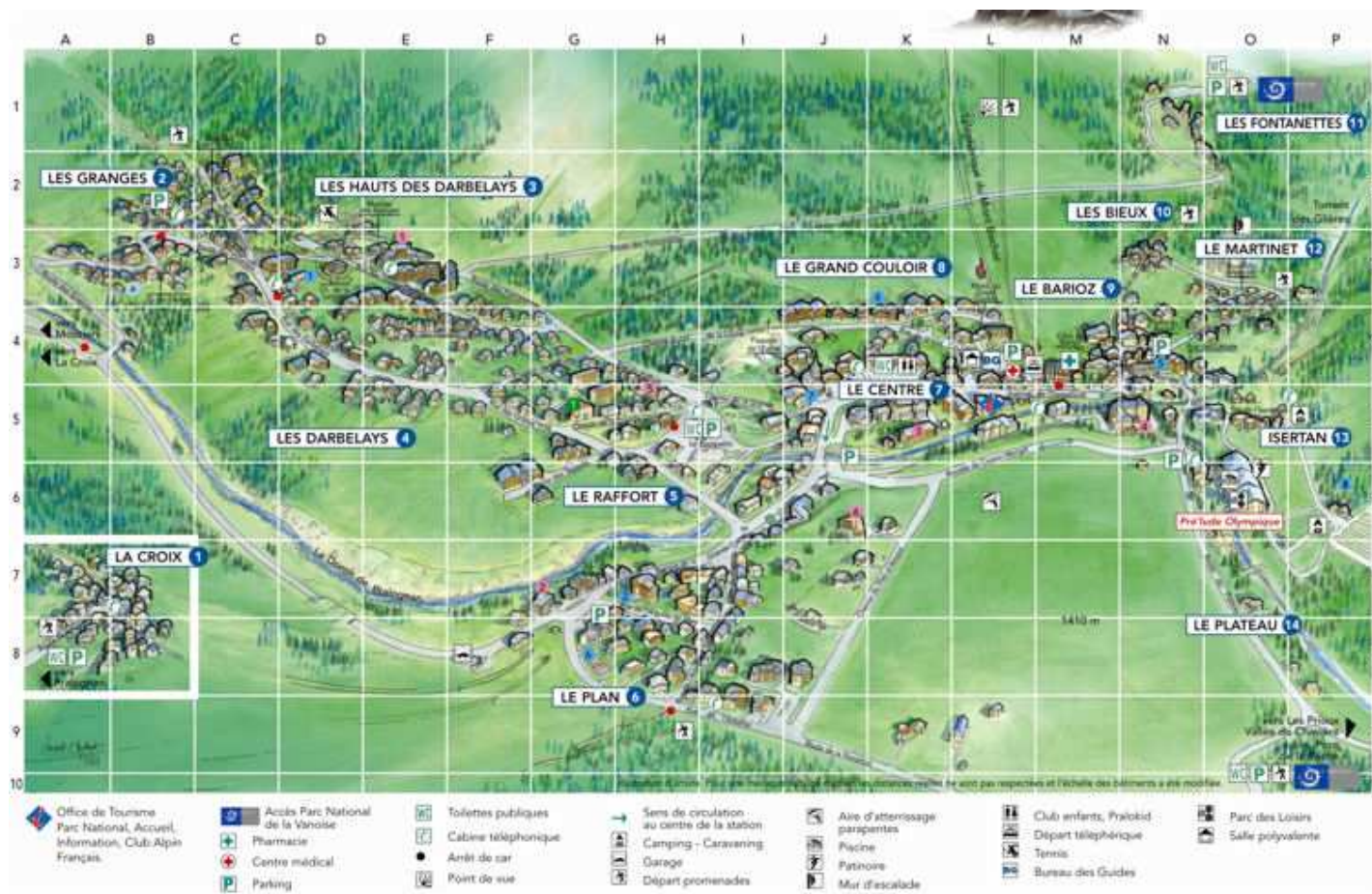
2- En avion : liaisons entre les aéroports de Genève, Lyon St Exupéry et Chambéry de juin à août
<http://www.transavoie-modane.com/> (choisir Pralognan)

Pour vous loger à Pralo:

EMPLACEMENT SUR PLAN	TYPE	NOM	TELEPHONE	FAX	EMAIL	SITE WEB
L5	Agence locative	Centrale reservation	04 79 08 73 22	04 79 08 86 53	resa@pralognan.com	www.pralognan.com
L5	Agence locative	Agence.com	04 79 01 40 94	04 79 01 41 50	agence@proloimmo.com	www.praloimmo.com
L5	Agence locative	Agence du parc	04 79 08 71 25	04 79 08 76 44	contact@agenceduparc	www.agenceduparc.fr
L5	Agence locative	Agence Vanoise Immobilier	04 79 08 73 94	04 79 08 75 17	agence-roche@vanoise-immobilier.com	www.vanoise-immobilier.com
E3	Centre de Vacances	Relais Soleil Télémark	04 79 08 74 11	04 79 08 76 71	vanoise@relaisoleil.com	www.telemark.com
N5	Centre de Vacances	La grande cordée Vacancier	04 79 08 19 19	04 79 08 76 21	grandecordee@vacancier.com	www.vacancier.com
H5	Centre de Vacances	La chèvrerie	04 79 08 73 93	04 79 08 73 93	vacancescitoyennes@free.fr	
G7	Centre de Vacances	La grande casse ANAE	04 79 08 71 51	04 79 08 71 51		
J6	Centre de Vacances	UCPA	04 79 08 72 15	04 79 08 74 73		
K5	Centre de Vacances	IGESA	04 79 08 72 03	04 79 08 76 93		
N4	Hotel	Hotel La Vanoise***	04 79 08 70 34	04 79 08 75 79	hotel@la-vanoise.com	www.hoteldelavanoise.com
C3	Hotel	Les Airelles**	04 79 08 70 32	04 79 08 73 51	hotellesairelles@free.fr	www.hotel-les-airelles.fr
K4	Hotel	L'Edelweiss	04 79 08 72 40	04 79 08 75 67	contact@hotel-edelweiss-pralognan.com	www.hotel-edelweiss-pralognan.com
P6	Hotel	L'Epicéa Lodge	04 79 08 73 11	04 79 08 74 13	hotel@epicealodge.com	www.epicealodge.com
H7	Hotel	Le Grand Bec	04 79 08 71 10	04 79 08 72 22	grand_bec@wanadoo.fr	www.hoteldugrandbec.fr
G8	Hotel	A+*	04 79 08 87 00	04 79 08 72 22	hotela@voila.fr	http://hotelaplus.site.voila.fr
J5	Hotel	La Vallée Blanche	04 79 08 70 74	04 79 08 75 02	if.prudent@cario.fr	http://hotellavalleeblanche.site.voila.fr
O5	Camping	Le Chamois**	04 79 08 71 54	04 79 08 78 77	camping@pralognan.com	
P6	Camping	Le Parc Isertan***	04 79 08 75 24	04 79 08 41 50	camping@camping-isertan.com	http://www.camping-isertan.com/
G5	Résidence Hôtelière	Chalet Montana	04 79 08 72 31			
G7	Résidence Hôtelière	Alpes Roc	04 79 08 79 66			
E3	Résidence Hôtelière	Les Alpagnes de Pralognan	04 79 01 41 00			
H7	Résidence Hôtelière	Le Blanchot	0825825677	04 79 84 37 29	agence.labellemontagne@remy-loisirs.com	http://pralognan-labellemontagne.com/
	Loueurs professionnels	L'Hermitage	04 79 08 71 92			

M4	Loueurs professionnels	Le Petit Mont Blanc	04 79 08 72 73			
H5	Loueurs professionnels	Marcelle VION	04 79 08 71 50		marcelle.vion@wanadoo.fr	http://www.location-vion-pralo.com/
	Loueurs professionnels	Isabelle Rolland	04 79 08 71 43			
	Loueurs professionnels	Annick et Christian Vion	04 79 08 70 86			
G4	Chambres d'hôte	Robert Faure	04 79 08 72 55			
B3	Chambres d'hôte	Gite du Roc Blanc	04 79 08 74 46	04 79 08 02 84	p.lauron@orange.fr	www.lerocblanc.com
HORS CARTE	Refuge	Le Repoju	04 79 08 73 79	04 79 08 75 23	nicolasfavre@neuf.fr	http://lerepoju.site.voila.fr/
HORS CARTE	Refuge	Refuge Roc de la pêche	04 79 08 79 75	04 79 01 40 87	ecrire@rocdela-peche.com	www.rocdelapeche.com
HORS CARTE	Refuge	Les Barmettes	04 79 08 75 64		lesbarmettes@orange.fr	www.barmettes.refuges-vanoise.com

Pour vous situer à Pralo :



C'est tout pour aujourd'hui, on se retrouve la semaine prochaine avec le road book du parcours. En attendant je vous souhaite à tous bon courage... Et hop hop hop retournez vite courir!

Lucie

Coordinatrice TGV-TGC
04-79-08-93-60
evenement@pralognan.com

Office de tourisme
TGV
BP 12
73710 Pralognan la Vanoise