



## PROGRAMME

### Samedi 3 août 2019 :

**13 h 30** : ouverture des stands techniques et des animations à Courchevel le Praz (1300 m).

**13 h 30 - 19 h 30** : retrait des dossards des **54, 33, 21 et 11 km**  
aux Tremplins Olympiques de Courchevel le Praz

### Dimanche 4 août

#### (Tremplins Olympiques de Courchevel le Praz) :

**4 h 00** : XT 54 km\*, (4 points ITRA/qualificatif courses UTMB 2020)

**A partir de 5 h 30** : remise complémentaire des dossards 33, 21 et 11 km, inscriptions complémentaires des trails 21 et 11 km (arrêt 1h avant la course)

**7 h 45** : XT 33 km\* (2 points ITRA/qualificatif courses UTMB 2020)

**9 h 00** : XT 21 km\* (1 points ITRA/qualificatif courses UTMB 2020)

**9 h 30** : XT 11 km\*

**10 h 15** : premières arrivées (massages 33/54 km à partir de 11h15).

**12 h 30** : ouverture du buffet (gymnase des tremplins)

**12 h 30** : séance Yoga récup (bâtiment du funiculaire des tremplins)

**15 h 30** : remise des prix et grand tirage au sort des lots à partir des dossards (gymnase des tremplins)

**Animations Le Praz** : démonstrations de saut à ski, visite libre des tremplins olympiques, stands techniques, dédicaces, slack-line, jeux gonflables, tennis gratuit.

3 et 4 août



Tous les départs, arrivées et retrait des dossards se font aux tremplins olympiques de Courchevel le Praz. Pour le 54 km et le 33 km, pas d'inscription le jour même. Nombre de places limitées sur chaque course (voir bulletin d'inscription).

\* Prize money (identiques hommes-femmes)  
3 premiers (ères) sur les 54, 33 et 21 km  
Premier(ères) sur le 11 km