



35ème TOUR DE LA VALLEE DE LA THUR

19 et 20 Juin 2010

Une boucle en 8 de **111,950 km** et **4540 m** de dénivelé

Départ : Ranspach à 10 h 30 devant le restaurant Amis des Routiers



Le tour de la vallée de la Thur

Longtemps réservée aux seuls membres du Club Vosgien, une vingtaine les premières années, cette marche emblématique connaît chaque année un succès grandissant et en corollaire des problèmes d'organisation et de logistique, surtout au niveau de l'intendance, repas du soir et petit déjeuner. Par ailleurs, les coureurs de plus en plus nombreux, altèrent un peu l'esprit de cette marche qui devient peu à peu, pour certains, une compétition, ce que nous voulons vraiment éviter. Il serait dommage que l'esprit de solidarité entre les participants, l'ambiance particulière qui régnait jusqu'à présent disparaissent, d'ailleurs nous ferons tout pour sauvegarder ce que les anciens nous ont transmis.

En conséquence :

- **Le nombre de participants sera limité à 400 personnes avec une préinscription obligatoire par le site internet et la priorité sera donnée aux membres du Club Vosgien Vallée de Saint-Amarin**
- **Les inscriptions seront ouvertes entre le 1 avril et le 10 juin 2010**

Pour éviter que le comportement inacceptable de quelques-uns ne rejaille sur l'ensemble des participants, **les repas et petits déjeuners seront payés à l'aubergiste lors du départ**. De même, **les chiens ne seront plus tolérés** au vu des difficultés rencontrées.

Enfin, chaque participant s'engage à **respecter le parcours, en évitant de passer par le Pourri Faing** près du col du Ventron et surtout **en n'abandonnant pas ses déchets dans la nature**. Le Club Vosgien s'est lui-même engagé à tenir compte des règles édictées par le Parc des Ballons pour obtenir les autorisations nécessaires.

En ce qui concerne la marche elle-même, voilà quelques conseils.

- Aux pieds une paire de chaussures de marche légères et non neuves, sur le dos un sac suffisamment grand pour mettre des affaires pour se protéger de la pluie et du froid, mais il y aura surtout de quoi boire, au minimum 1,5 l, et quelques barres énergétiques.
- Bien entendu, pour faire cette marche, il faut un entraînement adapté à la résistance et il est conseillé de participer aux marches d'entraînement proposées par le club.
- Pendant la marche, des règles simples augmentent les chances de réussite, ne pas partir trop vite, marcher à son rythme et en groupe, surtout la nuit. Boire et s'alimenter régulièrement même en dehors des points de ravitaillement.
- Enfin avoir une volonté sans faille surtout près des arrêts.

☞ **Si pour diverses raisons vous devez arrêter, pensez à prévenir les guides ou responsables présents sur le parcours.**



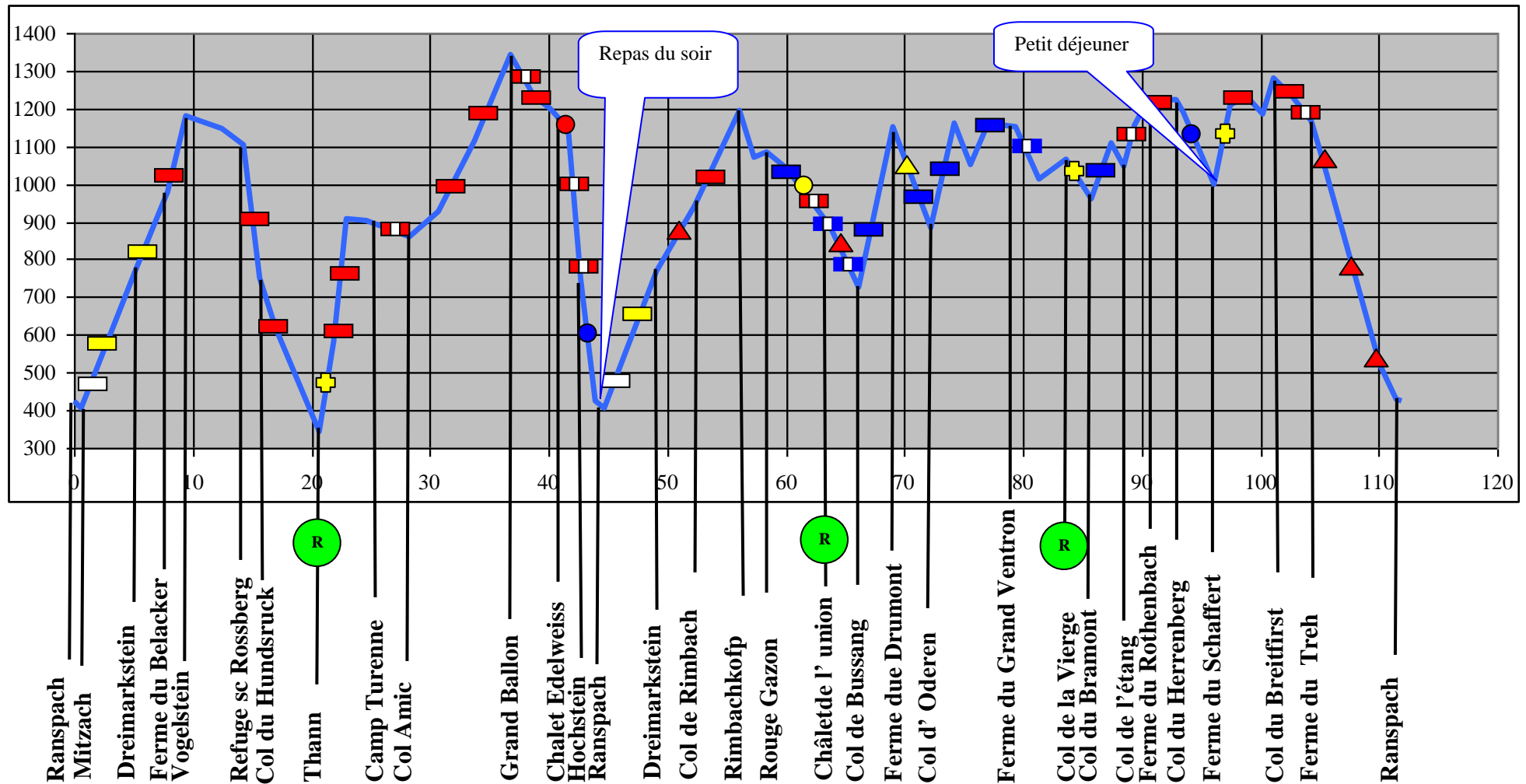
35ème TOUR DE LA VALLEE DE LA THUR

19 et 20 Juin 2010

Une boucle en 8 de **111,950 km** et **4540 m** de dénivelé

Départ : Ranspach à 10 h 30 devant le restaurant Amis des Routiers

Cartes IGN
3619 OT
3620 OT



Attention : Pour des raisons organisationnelles, nous avons dû modifier le parcours et l'heure de départ. Nous tenons à rappeler que ce n'est pas une course, mais une marche sportive. Cependant une bonne condition physique est nécessaire. Les inscriptions seront ouvertes entre le 1 avril et le 10 juin 2010 et limitées à 400 participants. Aucune inscription ne sera prise sur place le jour de la marche.

Renseignements : - B. Herrgott, E-mail : bernherrg@aol.com
- Au siège du CVSA, le vendredi de 18 à 19 h : 03 89 82 12 39, E-mail : clubvosgien.stamarin@orange.com