

PROGRAMME DE L'ENTRAÎNEMENT GRAND PRIX MIGROS SUR LA TSCHENTENALP, 3 DÉCEMBRE 2023



FORFAITS ET INFORMATIONS

7h45 – 8h45 Station aval Tschentalp Adelboden

ARRIVÉE EN TRANSPORTS PUBLICS

En car postal depuis Frutigen jusqu'à l'arrêt « Adelboden Post ».

ARRIVÉE EN VOITURE

Nous recommandons d'utiliser le parking Central à Adelboden, situé à seulement cinq minutes à pied de la station de la télécabine de Tschentalp.

PREMIÈRE MONTÉE

8h15

RENDEZ-VOUS/ACCUEIL

9h00 Station amont Tschentalp

PISTE D'ÉCHAUFFEMENT

La piste d'échauffement se trouve à côté de la piste d'entraînement. Nous vous prions de suivre les instructions des auxiliaires. Priorité à la sécurité.

PISTES D'ENTRAÎNEMENT

- Slalom parallèle (Combi-Race pour la course parallèle en équipe)
- Piste avec quatre à six postes (portes avec 27 mètres d'écart (slalom), mini-kipp, etc.)

MATÉRIEL

Nous recommandons des skis de slalom. Protections de slalom, si disponibles. Il est toutefois également possible de skier avec des skis de slalom géant.

ENTRAÎNEMENT

Nach der Begrüssung, ca. **09.10 Uhr** bis zum Mittagessen

COURSE PARALLÈLE EN ÉQUIPE DÉPART

13h00

INSCRIPTION ET RÉPARTITION DES GROUPES

Il est possible d'inscrire les enfants individuellement ou en **équipe** (ski-clubs) pour la course parallèle en équipe. Les responsables du Grand Prix Migros composeront des équipes avec les enfants inscrits individuellement.

Point important 1 : Il serait souhaitable que chaque équipe compte au moins deux filles.

Point important 2 : Les enfants ne prenant pas le départ de la course parallèle en équipe peuvent effectuer les postes d'entraînement et débiter l'entraînement après le repas de midi. Un dossard bleu sera remis à ces enfants lors de la distribution des dossards.

ENCADREMENT

Le comité d'organisation local met à disposition des coaches et des entraîneurs expérimentés. Les parents et/ou les encadrants externes peuvent se tenir dans l'aire d'arrivée ou au bord de la piste d'échauffement. Les pistes d'entraînement sont réservées aux organisateurs et aux enfants participants. La piste publique est à disposition des encadrants/des parents.

REPAS DE MIDI

11h30 – 13h00 au restaurant Tschentalp. Le **bon de repas** sera remis lors de la distribution des dossards. Les heures/groupes de repas sont coordonnés par les organisateurs et communiqués le jour de la manifestation. L'entraînement est interrompu entre 12h30 et 13h00.



ANNÉES DE NAISSANCE	La participation est ouverte aux enfants et adolescents nés entre 2008 et 2016.
TEST DE SKIS STÖCKLI	Saisissez l'occasion de tester les tout nouveaux skis Stöckli. Stöckli mettra à disposition des skis durant toute la journée d'entraînement.
FIN DE LA JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT	Vers 15h00 <i>Station amont Tschentalp</i>
EN CAS DE MÉTÉO INCERTAINE	Si la journée d'entraînement devait être annulée, nous vous en informerons par e-mail le vendredi (1.12.2023) soir.