



7^{ème} Défi des Trolls Norvège
Du 7 au 13 juillet 2026
Trail ou Marche de 4 étapes.
90km (+5100M -4100M)
Ou 60KM(+4100M -3100M)



Cette 7^{ème} édition aura lieu dans la région des fjords à Øvre-Årdal à 200 km de Bergen.

- Un Trail aventure en allure libre (ouvert aux marcheurs) en 4 étapes au choix de 90 ou 60km.
- Chaque étape sera en autosuffisance. L'organisation prend en charge les petits déjeuners, les déjeuners et les diners.
- La course emprunte des sentiers de montagne type GR dans les Alpes.

TARIF : 1050€ pour les 20 premières inscriptions, **1150€** pour les suivantes :
650€ pour les accompagnants. (Limité à 40 inscriptions)

CE PRIX COMPREND :

- L'inscription à la course
- Les 6 nuitées en camping (vous devez amener votre tente).
- Possibilité de location de chalets 4 places et de lits en refuge pour 190€ les 6 nuits *
- Les petits déjeuners, déjeuners et diners. Chacun devra se préparer son petit déjeuner et repas à l'aide de la nourriture fournie (sauf les 2 jours en refuge)
- Le repas de clôture à la remise des prix (hors boissons)
- L'assistance technique et médicale
- Les transferts durant la course
- L'assurance rapatriement
- Un tee-shirt

* **Information sur les bungalows et le refuge** : Les bungalows sont pour 4 personnes en lits superposés avec frigo, chauffage et plaque à induction ou gaz.

Le camping met à disposition une cuisine centrale pour tous les campeurs, des douches, toilettes, machine à laver le linge et WIFI.

Nous mettrons les personnes par affinités dans la mesure du possible.

Il peut y avoir mixité dans les bungalows et le refuge.

Le dortoir du refuge est très bien conçu (lits en alcôves). Pour le refuge, possibilité de chambre de 2 ou 4 personnes avec un supplément de 20€ par personne et par nuit pour une chambre de 2 et 15€ par personne et par nuit pour une chambre de 4

CE PRIX NE COMPREND PAS : Le vol (Possibilité de venir en véhicule - 2400km depuis Paris dont 2000 km d'autoroutes), les dépenses personnelles.

Toute Inscription doit être accompagnée d'un chèque d'acompte ou d'un virement de 200€ à l'ordre de Raids et Aventure (100€ pour les accompagnants) Pour tout désistement, 40€ seront retenus sur l'acompte (sauf pour les accompagnants).

Après le 15 avril, la totalité de l'acompte sera acquise à l'association. **Le solde de la course est à régler impérativement avant le 18 mai.** Pour tout désistement survenant après cette date, La totalité du prix du trail sera acquise à l'association.

***MATERIEL OBLIGATOIRE :**

Un sac à dos pour la course avec : Nourriture pour la course (1000 calories par jour minimum) / Un vêtement de pluie / Un pull / Une couverture de survie 2,20m x 1,40m / Une paire de gants / Un bonnet / Un sifflet / Une lampe frontale / Un kamel-back ou un porte-bidon (minimum 1,5l) / Une paire de bâtons / 1 **bande élastique** pour strapping, type Elasto, de **1,50 m sur 6 cm** / gobelet

Pour le séjour : Crème solaire / Bol, assiette, couverts.

Pour ceux qui ont prévu de dormir sous tente : Un matelas auto gonflant et un bon sac de couchage (les 2 dernières nuits sont à 1000m d'altitude).

***MATÉRIEL MÉDICAL OBLIGATOIRE :** **Pansements** (Méfrix ou pansement adhésif type Cosmopore) / Un petit **désinfectant** (type Biseptine ou Bétadine Dermique) / Une boîte de 1 g de **Paracétamol** (type Doliprane) : / Une boîte d'**Antispasmodique** (type Spasfon) / Une boîte d'**Antidiarrhéique** (type Tiorfan) / Une boîte d'**Anti vomitif** : (Vogalène ou Motylioc) / 1 tube **crème** (ou petit pot) de Bépanthène ou NOK, ou autre (pour les parties irritées) / **Une boîte d'Aquatab** ou équivalent pour purifier l'eau des rivières.

Ces médicaments peuvent vous être utiles pour la course, mais aussi pour avant et après la course.

***PAPIERS INDISPENSABLES :** Une pièce d'identité ou un passeport en cours de validité (Les personnes n'ayant pas la nationalité française doivent impérativement se renseigner auprès de l'ambassade de la Norvège de leur pays).

Un certificat médical d'aptitude à participer à une course d'endurance de moins de 3 mois ou un PPS ou une licence

Programme Défi des Trolls 2026

* **Mardi 7 juillet :** Arrivée et transfert de l'aéroport d'Oslo Gardermoen à Øvre-Årdal. Nuitée au camping (tente ou bungalow). Les arrivées doivent avoir lieu avant 14 heures (le transfert au camping est d'environ 4h). Accueil et apéro de bienvenue

* **Mercredi 8 juillet :** Remise des dossards et contrôle des sacs. En soirée Briefing et Pasta party. Nuitée au camping (tente ou bungalow).

* **Jeudi 9 juillet :** Transfert et départ de la 1^{ère} étape 13km D+- 1100m, Nuitée au camping (tente ou bungalow).

* **Vendredi 10 juillet :** Départ de la 2^{ème} étape 25km D+- 1100m ou 18km D +-900m, repas et nuitée au camping (tente ou bungalow).

* **Samedi 11 juillet :** Départ de la 3^{ème} étape, 35km D+2000m D-1000m ou 19km D+1600m D-650m. Repas et nuitée au refuge de Fondsbu.

* **Dimanche 12 juillet :** Départ de la 4^{ème} étape 17km D+-950m ou 10km D+-500m, En soirée, remise des prix, repas et nuitée au refuge de Fondsbu (tente ou dortoir).

* **Lundi 13 juillet :** Transfert à l'aéroport d'Oslo Gardermoen.

CE PROGRAMME EST DONNÉ A TITRE INDICATIF, IL PEUT ETRE MODIFIÉ

MERCI DE BIEN LIRE DE RÈGLEMENT DE LA COURSE

Règlement Défi des Trolls

- 01/** Le "Défi des Trolls" est une course organisée par l'association "Raids & Aventure". Ce trail se déroule en allure libre. Il est ouvert à toute personne de 18 ans minimum. (Possibilité de participer avec au moins un des deux parents pour les mineurs à partir de 15 ans.
- 02/** Chaque participant devra fournir une licence ou un PPS ou un certificat médical d'aptitude à participer à une course d'endurance de moins de 3 mois.
- 03/** Chaque participant recevra deux dossards. Ils devront impérativement être portés devant et derrière de façon visible. Il est interdit de recouvrir un dossard.
- 04/** Le classement pour les 90km : Général hommes & femmes. **Les marcheurs qui auront fait le parcours complet seront classés comme les coureurs.**
- 05/** Les Points de contrôles sont prévus avec les pointages pour la sécurité.
- 06/** L'équipe médicale présente sur le raid sera habilitée à mettre hors de course un concurrent qu'elle jugera inapte à continuer l'épreuve sur le plan médical. Leur décision sera sans appel. **Le MATÉRIEL MÉDICAL** demandé dans le programme par l'équipe médicale est obligatoire
- 07/** Le parcours sera balisé. Il est impératif de suivre le balisage. Si un concurrent s'égare, il ne pourra tenir responsable l'organisation et son temps ne sera pas changé sauf décision de la direction de course. En cas de litige, se reporter à l'article 8 du présent règlement.
- 08/** Toute réclamation doit être déposée auprès du directeur du raid.
- 09/** L'organisation ne pourra être tenue responsable d'une annulation ou des modifications d'une étape à cause de la météo.
- 10/** Le port d'un sac à dos avec le matériel obligatoire est impératif. Les sacs à dos seront contrôlés avant le départ.
- 11/** Tous les participants consentent que l'association "Raids & Aventure" dispose du droit de leur nom et de leur image individuelle ou collective pour la promotion et l'information concernant le défi des Trolls.
- 12/** Les concurrents s'engagent à se soumettre en tout point au présent règlement par le seul fait de leur inscription.

BULLETIN D'INSCRIPTION Défi des Trolls 2026

COUREUR MARCHEUR ACCOMPAGNANT 90KM 60Km

Couchage : TENTE BUNGALOWS ET REFUGE (+ 190€)

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : (code postal, ville et pays) _____

DATE DE NAISSANCE : _____

SEXE : (H) (F) Taille T-Shirt XS S M L XL XXL

NATIONALITE : _____ PROFESSION : _____

Adresse E-mail : _____

Téléphone : _____

Toute Inscription doit être accompagnée d'un chèque d'acompte ou d'un virement de 200€ à l'ordre de Raids et Aventure (100€ pour les accompagnants)

Raids et Aventure / IBAN: FR98 2004 1010 1240 9942 5M03 356

B.I.C: PSSTFRPPSCE

Raids & Aventure Paul Vilcot ; 29 domaine de Château Gaillard

94700 Maisons Alfort / France Tel : 06 80 45 32 74

www.raids-aventure.com / raids.aventure@outlook.fr

www.facebook.com/pg/RaidsetAventure / www.instagram.com/raids_aventure