

BOTSCHAFTER

DIE 3 VALLÉES VON LUCILLE, TIMY UND MAHÉ

Lucille, Timy und Mahé genießen jeder auf seine eigene Weise den Reichtum und die Vielfalt der 3 Vallées, um ihre Leidenschaft zu leben. Durch ihre unterschiedlichen Ansätze, Profile und Persönlichkeiten verkörpern sie das Gebiet und seine unendlichen Möglichkeiten auf perfekte Weise.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, um diese Ansprechpartner zu interviewen!

Timy Théaux, auf Schnee wie auf MTB-Trails – das ganze Jahr über

Timy Théaux ist Skilehrer bei der ESF Val Thorens, MTB-Guide und Athletenbotschafter der 3 Vallées sowie des Ausrüsters Salomon. Er kam mit 14 Jahren nach Val Thorens und hat inzwischen sein Familien-Basecamp in einem abgelegenen Winkel des Waldes von Courchevel eingerichtet, wo er seine Zeit zwischen schneebedeckten Gipfeln und technischen MTB-Trails aufteilt. Für ihn liegt der wahre Vorteil des Gebiets der 3 Vallées in dieser einzigartigen, natürlich geformten und raffiniert vernetzten Topographie: « *Es ist von einer unumstößlichen Logik* », erklärt er. « *Man kann mühelos und sehr schnell von einem Tal ins andere wechseln. Da es alle Expositionen, alle Höhenlagen und alle Geländeformen gibt – Almen, Fels, Gletscher ... – findet man zwangsläufig, egal zu welcher Zeit und bei welchem Wetter, einen Ort mit guten Bedingungen!* » Timy erklärt, dass er kein Äquivalent zu diesem riesigen, für Abenteuer geschaffenen Gebiet kennt, und ist überzeugt, dass es noch viele schöne Entdeckungen gibt: « *Das Potenzial ist unerschöpflich.* »

Seine Lieblingspiste: **Petit Dou** in Courchevel, eine rhythmische und technische Piste.

Eine Adresse, die er im Winter schätzt: der **Lac de la Rosière** mit seiner märchenhaften Kulisse zwischen funkelnem Reif und unberührtem Wald – zugleich sehr leicht erreichbar und fernab des Trubels!

Ein Panorama: **der Rocher de la Loze**, zu Fuß erreichbar, von wo aus der Blick die Vanoise und ihre Gletscher umfasst.

LUCILLE GERMAIN: Ihre bevorzugten Trainingsorte

Mit einer Vergangenheit als Biathlon-Wettkämpferin hat sich Lucille vor 6 Jahren dem Trailrunning zugewandt. Die junge Frau aus den Vogesen stieg sehr schnell in die Elite auf und ist heute **Mitglied der französischen Nationalmannschaft und eine der**

Favoritinnen der Skyrunning World Series. « *Ich bin 2022 in die Region gekommen und habe mich sofort in das Gebiet verliebt, weil es hier wirklich alles gibt, um zu trainieren!* », erzählt sie begeistert. In Bozel ansässig, genießt die junge Botschafterin der 3 Vallées ein einzigartiges Spielfeld, ideal, um das ganze Jahr über zu trainieren: « *Es ist einfach ein unglaubliches Terrain fürs Trailrunning!* »

Im Winter arbeitet Lucille als Skilanglauflehrerin und trainiert weiter, unter anderem mit Skitoureneinheiten. **Am Mittwochabend verpasst sie nie die Millet Ski Touring in Courchevel:** « *Das ermöglicht mir, Intensität zu trainieren und mich mit Konkurrenten zu messen.* » Bei anderen Solo-Einheiten setzt sie diese Route bis zum **Col de la Loze fort, was 1.000 Höhenmeter im Aufstieg ergibt**, alles auf einer gesicherten Piste. Wenn sie größere Räume sucht, zieht es Lucille ins Vallée des Avals mit spektakulären Routen zur **Brèche de Portetta, zum Petit Mont Blanc oder zu den Lacs Merlet.**

Im Bereich Skilanglauf trainiert Lucille oft auf **der welligen Loipe von Courchevel-Moriond:** « *Es ist eine Strecke mit steilen und flacheren Passagen, also perfekt, um am Rhythmus zu arbeiten.* » Eine Loipe, die sie auch Anfängern empfiehlt, ebenso wie **die Verbindungsspur zwischen Méribel und Courchevel**, für längere und abwechslungsreichere Ausfahrten!

Wenn der Schnee schmilzt, steht Trailrunning, ihre Lieblingsdisziplin, im Vordergrund. **Die Dent du Villard ist ihr bevorzugtes Terrain:** « *Ich liebe die Grate, das ist wirklich spielerisch. Ich starte oft direkt von zu Hause; es gibt mehrere Möglichkeiten, dorthin zu gelangen, es ist perfekt für Abwechslung.* » Ihre Lieblingsrunde? Eine anspruchsvolle Strecke von 20 km und 1.500 Höhenmetern, entlang **des Kamms bis zum Col de la Grande-Pierre, bevor es in die Avals hinuntergeht und über den Lac de la Rosière zurück.** Sie erkundet auch gerne **das Vallon du Fruit auf der Seite von Méribel**, « *wunderschön mit seinen Pässen und sehr schönen Hütten, wie dem Refuge du Saut oder dem der Lacs Merlet* ».

Diesen Herbst können Sie die sportlichen Ergebnisse von Lucille bei den Finals der **Skyrunning World Series** verfolgen! (**Instagram**)

Mahé Freydier, Schöpfer dynamischer Inhalte!

Mit 24 Jahren verkörpert Mahé Freydier die neue Generation der Bergsportler.

Ursprünglich aus den 3 Vallées stammend, hat dieser Skilehrer mit Sitz in Courchevel 1550 den internationalen alpinen Skirennsport gegen den Unterricht ... und die sozialen Netzwerke eingetauscht, wo er mehr als 800.000 Follower auf Instagram, TikTok und YouTube vereint. Dieses Kind der 3 Vallées, das sprichwörtlich mit Skiern an den Füßen geboren wurde, teilt gerne « *die einzigartige Energie dieses unendlichen Spielplatzes* –

zwischen abwechslungsreichen Pisten, flüssigen Verbindungen und außergewöhnlichen Off-Piste-Abfahrten ».

Er gesteht, ein Faible zu haben für:

- die Piste de la Loze,
- die Panoramen der Côte Brune,
- und die Grate von Méribel,

die er ebenfalls mit hoher Geschwindigkeit hinunterrast – und im Sommer mit großem Können mit dem MTB.

Immer auf der Suche nach Abenteuern zieht es Mahé in große Höhen. Nachdem er in diesem Sommer einen 7.000-Meter-Gipfel im Himalaya bestiegen hat, bereitet er neue Expeditionen vor – stets mit dem Ziel, wieder auf Skiern abzufahren. Bis dahin wird dieser sehr kreative Skilehrer im Skigebiet der 3 Vallées unterwegs sein, um seine Leidenschaft weiterzugeben.