

GRAND RAID KIPRUN 3 VALLÉES – MOÛTIERS

LES 3 VALLÉES, ULTRA-ENDURANCE-TERRAIN

Große sportliche Neuheit des Sommers 2026: Der **Grand Raid KIPRUN 3 Vallées – Moûtiers** etabliert ein neues **Highlight der Ultra-Endurance** im Herzen des Gebiets.

Vom **30. Juli bis 2. August 2026** wird Les 3 Vallées zum Basecamp eines **Events mit 6 Distanzen – von 10 km bis 170 km**, vereint durch ein gemeinsames Versprechen: das Relief der 3 Vallées in ein weitläufiges und anspruchsvolles Terrain zu verwandeln.

Grate, Täler, lange Abfahrten, Starts in der Höhe, aufeinanderfolgende Höhenmeter: Hier ist die Bergwelt nicht nur Kulisse – sie ist Teil des Rennens.

Getragen von **Outdoor 01 Event in Partnerschaft mit Les 3 Vallées, Cœur de Tarentaise, der Stadt Moûtiers und der Region Auvergne-Rhône-Alpes**, nutzt die Veranstaltung die Geografie des Gebiets selbst. Die Täler verbinden sich, die Orte werden zu Etappen, die Gipfel strukturieren die Strecken.

„Die Idee ist es, ein echtes Trail-Festival über das gesamte Gebiet hinweg zu schaffen: vom 10-km-Lauf ab Brides-les-Bains für Einsteiger ... bis hin zum anspruchsvollsten Ultra-Trail Europas. Dabei werden bewusst neue Strecken entwickelt, um Alternativen für Läufer zu bieten, die bereits an den Veranstaltungen der verschiedenen Stationen von Les 3 Vallées teilnehmen.“ **Alexandre Picquier, Begründer der Ultra-Liga und Veranstalter**

Die Schwierigkeit liegt nicht nur in der Distanz. Sie **ergibt sich ebenso aus Höhe, Höhenunterschieden, technischer Streckenführung** und der Abfolge der Belastungen. Die Anstiege summieren sich, die Grate verlangen Aufmerksamkeit, die Abfahrten fordern Kontrolle und Ausdauer zugleich. Ein anspruchsvolles Ultra, bei dem der Kopf ebenso zählt wie der Körper.

Diese Intensität zeigt sich bereits beim Start in der Höhe: **Die Odyssée de Caron beginnt auf der Cime Caron auf 3.200 m, die Défi de la Masse an der Pointe de la Masse auf 2.804 m.** Von Beginn an ist der Ton gesetzt.

6 STARTLINIEN, EIN GEMEINSAMES GEBIET

L'ULTRA der 3 Vallées

- 170 km

- 12.000 Hm+
- Start Moûtiers
- 30. Juli
- Solo oder als 8er-Staffel

Die Odysée de Caron

- 110 km
- 5.880 Hm+
- Start Cime Caron (3.200 m) zwischen Val Thorens und Orelle
- 31. Juli
- Solo

Die Défi de la Masse

- 70 km
- 3.300 Hm+
- Start Pointe de la Masse (2.804 m) in Les Menuires
- August
- Solo

Der Marathon der 3 Vallées

- 50 km
- 2.624 Hm+
- Start Saint-Martin-de-Belleville
- August
- Solo

Die Balcons de Saint-Jean

- 25 km
- 1.150 Hm+
- Start Saint-Jean-de-Belleville
- August
- Solo

Die Étoilée des Thermes

- 10 km
- 818 Hm+
- Start Brides-les-Bains
- 31. Juli
- Solo

Les 3 Vallées, Trail-Terrain in all seinen Facetten

Im Sommer lässt sich Trailrunning hier auf unterschiedlichen Höhen, in verschiedenen Rhythmen und Intensitäten erleben. Vor, während oder nach dem Grand Raid KIPRUN 3 Vallées – Moûtiers setzen weitere Events diese sportliche Dynamik fort.

Kurze Formate, lange Distanzen, Kinderläufe oder anspruchsvollere Strecken – viele Wege, die Berge zu entdecken.

- **Millet XTrail Courchevel**

Tal von Courchevel - 26. Juli

In Courchevel entfaltet sich Trailrunning in einem progressiven Format. Der **Millet XTrail Courchevel** bietet **6 Distanzen von 11 km bis 66 km mit einem gemeinsamen Start**.

Die längste Strecke führt bis zu **66 km (D+ 4.100 m) über 7 Pässe**, mit Passagen durch den Nationalpark Vanoise.

Ein Rennen, das wie ein stetiger Anstieg konzipiert ist – bei dem jeder seine eigene Grenze in einer hochalpinen Landschaft auslotet.

- **Val Tho Summit Games**

Tal der Belleville - 7. bis 9. August

In **Val Thorens** zeigt sich das Trail-Wochenende in vielen Facetten. Den Auftakt machen die Jüngsten mit dem **VT Trail Kids** (1,3 km / 54 m D+, 2,6 km / 96 m D+, 3,8 km / 214 m D+).

Am Samstag fordert der **VT Speed 3200** eine **direkte Steigung über 4,8 km** (D+ 1.000 m) mit einer **durchschnittlichen Steigung von 23%** und einem Ziel auf 3.200 m an der Cime Caron.

Am Sonntag bietet der **VT Trail Pursuit** verschiedene Formate: **10 km (D+ 500 m)**, **20 km (D+ 1.000 m)** und **42 km (D+ 2.200 m)**. Wer das Event anders erleben möchte, kann an der **VT Family Fun Marche** teilnehmen: **6 km, zugänglich ab 3 Jahren**, mit Animationen entlang der Strecke. Ein Wochenende, um zu laufen, zu steigen, zu wandern und die Berge auf allen Höhen zu erleben.

- **ASICS Méribel Trail**

Tal von Méribel - 7. bis 9. August

In Méribel verändert sich Trailrunning von Rennen zu Rennen – in Maßstab und Atmosphäre. Das Wochenende vereint **8 Strecken, vom Kinderlauf bis zum 42 km, mit 2 km, 5 km, 10 km, 25 km sowie einem offenen Vertical Kilometer.**

Die Strecken verlaufen über ein technisches und luftiges Gelände im Herzen des Vanoise-Massivs und des Gebiets der 3 Vallées, bis auf fast 3.000 m Höhe. Ein Event, bei dem sich die Berge in vielen Formen entdecken lassen – vom ersten Start bis zu den langen Distanzen.

Neu 2026 eröffnet die **Nocturne des Crêtes** das Wochenende **am Freitagabend mit einem halb nächtlichen Rennen über 22 km** (D+ 1.100 m), allein oder im Duo ab Méribel-Mottaret. Wenn das Licht schwindet, verändert sich die Stimmung: Das Relief wird markanter, die Orientierung verschiebt sich, die Berge zeigen eine andere Intensität.

Von den abendlichen Graten bis zu den langen Distanzen erzählt das Gelände jedes Mal eine neue Geschichte.