

50 itinéraires de ski de randonnée

S'initier au ski de randonnée, découvrir de nouveaux itinéraires et s'extasier devant des paysages alpins! ▶ (c)

LECTURE Ce topo-guide recense 50 idées de randonnées à skis; ce sont des propositions ouvertes à toutes les personnes qui veulent débiter et à celles qui cherchent de nouveaux itinéraires de ski de randonnée.



Pour une préparation optimale

Du Pic Boré avec vue sur le Léman à la Rosablance, point culminant de ces itinéraires à 3336 m d'altitude, vous découvrirez les régions du Chablais, de Trient, du Pays du Saint-Bernard, du Val de Bagnes et ferez aussi un détour par le Val d'Aosta. Pour la plupart, ce sont des itinéraires très classiques qui seront souvent déjà

bien tracés et parcourus pour, encore plus, vous rassurer dans votre progression de l'expérience du ski de randonnée en montagne.

Notre topo-guide contient des informations utiles pour une préparation optimale: évaluation de la difficulté des parcours, recommandations sur le matériel, conseils alimentaires, et astuces pour la réservation des hébergements.

Engagement social d'Alexis et Julien Moulin

Pour ce guide, les auteurs ont bénéficié de l'expertise de Philippe Gex, directeur de la Maison Terre des Hommes Valais, qui les a conseillés sur plusieurs itinéraires. Pour chaque livre vendu, 3 francs seront reversés en faveur de La Maison Terre des Hommes Valais. ■

Infos:

ISBN: 978-88341-347-4

Pages: 184

Prix: Fr. 30.-, dont 3.- en faveur de La Maison de Terre des Hommes Valais

Vous pouvez consulter la «Gazette de Martigny» en format électronique sur lagazette.ch



DÉCÈS

Dans la région du 7 au 20 novembre

Christian Darbellay, Liddes, 1952

Valérie Perraudin-Michaud, Martigny, 1976

René-Claude Arlettaz, Fully, 1948

Christiane Pignat, Martigny, 1937

Edgar Roduit, Leytron, 1939

Elsa Frossard, Sembrancher, 1930

Camille Gay-Des-Combes, Finhaut, 1928

Graziella Centelleghé, Martigny-Croix, 1941

Simone Guillaume Gentil, Martigny, 1933

Angèle Huguet, Leytron, 1933

Jean-François Besse, Le Châble, 1942

Geneviève Tornay, Saxon, 1943

La course de la Sainte-Catherine

SAILLON La traditionnelle course à travers le village qui réunit l'élite, les populaires et les enfants se déroule demain 23 novembre. Vous pouvez vous inscrire sur place ou simplement aller encourager les participants.

Du beau monde

La mythique course de la Sainte-Catherine à Saillon annonce un plateau d'athlètes élite de plus en plus relevé. Les courses masculines et féminines (14 h 15) promettent un spectacle non des moindres dans le vieux bourg de Saillon. Les deux boucles de 5530 m challengeront les élites à travers les vignes du village. Le suspens sera au rendez-vous. Les populaires eux profiteront de l'ambiance de folie dans le village sur une seule des deux boucles. (15 h 15). Inscriptions possibles sur place le jour même! Un spectacle à ne pas manquer.

Elites femmes

La TEAM WANDERS au rendez-vous chez les femmes également en proposant deux jeunes femmes kényanes très rapides venues spécialement pour cette édition, Jepchirchir Varsity et Jeparus Winnie. Addisalem Belay (2e l'an passé) sera également



Différentes épreuves figurent au programme et on peut s'inscrire sur place. COURSE SAINTE CATHERINE

au rendez-vous: elle affrontera à nouveau la star locale Oria Liaci (4e de Morat Fribourg) pour un énième duel. Marjorie Berrut, Therese Leboeuf et Virginie Quinodoz devraient se battre pour le podium valaisan aux côtés de Liaci.

Elite Hommes

Kibiwott et Wanders favoris, Airiau et Chevrier outsiders? Un énorme duel entre les deux hommes promet d'enflammer les rues du mythique parcours de la Sainte-Catherine. Boniface Kibiwott (récemment auteur de 2 h 10 au Marathon d'Amsterdam) devrait se battre pour la victoire avec la star Suisse Julien Wanders de retour d'un bloc d'entraînement au Kenya. Du côté valaisan la lutte pour le podium sera acharnée: Pellaz en favori, Ançay, Leboeuf, Gabioud et Perruchoud pour les places d'honneur. ■ ▶ (c)

Infos: Les organisateurs attendent un record de participation et espèrent dépasser les 1000 inscrits. Course enfant dès 10h50. Adultes dès 14 h 15. Remise des prix et pasta party offerte aux coureurs dès 18 heures à la salle de gym de Saillon. www.coursesaintecatherine.ch