

Communiqué de presse – Les 2 Alpes – 25 septembre 2025  
CP N°1 – Les Lumières de la Muzelle

## UNE COURSE DE TRAIL ATYPIQUE, LES PIEDS DANS LA NEIGE AU COUCHER DU SOLEIL : LES LUMIÈRES DE LA MUZELLE, LE 17 JANVIER, AUX 2 ALPES

Les inscriptions sont en ligne : <https://www.leslumièresdelamuzelle.com/inscriptions>

Toutes les infos : <https://www.les2alpes.com/hiver/les-2-alpes-blog/les-lumieres-de-la-muzelle-la-grande-aventure-trail-sur-neige/>

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=L4d93G6evwM>



Aux 2 Alpes, l'hiver ne rime pas qu'avec ski : le trail, longtemps réservé à l'été, séduit de plus en plus d'adeptes. Depuis 12 ans, l'association **Les 2 Alpes Trail** fédère cette communauté grandissante grâce à des conseils, des sorties hebdomadaires et des événements phares.

Parmi eux, **Les Lumières de la Muzelle**, dont la 13<sup>e</sup> édition aura lieu le samedi 17 janvier 2026, s'impose comme un rendez-vous incontournable. Coorganisée avec la station, cette course nocturne et enneigée offre un spectacle unique : un départ à 2100 m d'altitude, face à un panorama grandiose sur le glacier des 2 Alpes, le Parc National des Écrins, les Grandes Rousses et la vallée du Bourg d'Oisans.

Les sentiers, soigneusement balisés par l'association et SATA 2 Alpes, accueillent quatre parcours pour tous les niveaux : **11 km, 16 km, 21 km et un marathon de 42 km**. Plus qu'une compétition, l'événement est une véritable célébration du trail en hiver, un moment de partage et de dépassement de soi.

En 2024, les ambassadeurs Yannick Noël et Mathieu Blanchard s'y illustraient en remportant ensemble le marathon en 3h25. Cette année encore, chacun pourra relever son défi, vibrer au cœur des sommets enneigés et vivre l'aventure du trail sous les étoiles.

### LES PARCOURS (Sous réserve de modifications)

**11km / 275m d+ / 675m d- NOUVEAU**

Le parcours nocturne majoritairement en descente, pour profiter à fond de l'expérience.

[+ d'infos ici](#)

**16km / 500m d+ / 900m d-**

Le parcours panoramique avec un départ de jour puis à la tombée de la nuit.

[+ d'infos ici](#)

**21km / 750m d+ / 1150m d-**

Une magnifique course sur neige pour les traileurs confirmés !

[+ d'infos ici](#)

**42km / 1650m d+ / 2050m d-**

L'incroyable challenge réservés aux très bons traileurs : le maratrail sur neige !

[+ d'infos ici](#)

### LE PROGRAMME

**Vendredi 16 janvier 2026**

17h - 19h30 : Retrait des dossards au Palais des sports

**Samedi 17 janvier 2026**

9h30 - 16h15 : Retrait des dossards au Palais des sports

⚠ **heure limite de retrait :**

13h45 au + tard pour le 42km,

14h00 au + tard pour le 16km

15h45 au + tard pour le 21km  
16h15 au + tard pour le 11km

14h45 : Départ du **42km**, à La Troïka 2100m, accès via télécabine de Super Venosc  
15h - 21h : Ouverture de la fan zone au pied du Télémix de Vallée Blanche  
15h15 : Départ du **16km** à La Troïka 2100m, accès via télécabine de Super Venosc  
17h10 : Départ du **21km** à La Troïka 2100m, accès via télécabine de Super Venosc  
17h40 : Départ du **11km** à La Troïka 2100m, accès via télécabine de Super Venosc

**16h30 - 18h45 : Arrivées du 16km** au Parking du Gioberney, derrière le palais des sports  
**17h30 : Podiums du 16km** au Palais des sports des sports  
Les 5 premiers H/F montent sur le podium + les 1ers de catégorie (sans cumul)  
**18h15 - 22h30 : Arrivées du 42km, 21km & 11km** au Parking du Gioberney, derrière le palais des sports  
42km : entre 18h15 et 22h30  
21 km : entre 18h50 et 21h30  
11km : entre 18h30 et 20h45  
**20h30 - 21h : Podiums du 11km, 21km puis 42km** au Palais des sports  
Les 5 premiers H/F montent sur le podium + les 1ers de catégorie (sans cumul)

## **PARTENAIRES**

SATA LES 2 ALPES, société du domaine skiable  
Commune Les Deux Alpes  
Magasin Hors Limites  
Les 2 Alpes

## **Infos +++**

**Ce n'est pas tout, le programme trail des 2 Alpes se poursuit sur les 9 prochains mois puisque la destination Les 2 Alpes propose de vivre ses sommets de fin novembre à fin août non-stop !**

**Dimanche 5 avril :**

**Les montées de Venosc**

12h pour faire un max de fois la montée mythique avec descente en télécabine.

[Infos & inscriptions ici](#)

**20 - 24 juillet :**

**Le défi de la Muzelle**

Le trail par étapes avec une expérience sportive et humaine hors du commun (un 50k et un 100k au choix).

Inscription au tirage au sort du 21 au 31 octobre, tirage au sort le 3 novembre à 18h

[+ d'infos ici](#)

**2 - 7 août :**

**Les parcours de la Muzelle**

Un concept unique : faire un max de parcours en 6 jours dans une ambiance conviviale.

Ouverture des inscriptions le 3 novembre à 16h

[+ d'infos ici](#)

**16 - 22 août :**

**Le tour des 6 Vallées de l'Oisans**

Le grand trail par étapes au cœur des décors époustouflants de l'Oisans. Un départ et une arrivée aux 2 Alpes !

Ouverture des inscriptions le 3 novembre à 16h

[+ d'infos ici](#)