



## GLACIER 3000 RUN

### **12. Glacier 3000 Run – Communiqué de presse**

22.07.2019

À trois semaines du Jour-J, tout le monde, qu'il soit coureur ou organisateur, se prépare pour la course du Glacier 3000 Run. Cet événement aura lieu le 10 août 2019 prochain. Le comité d'organisation de cet événement comprend 8 personnes qui s'occupent de la gestion de la course et des coureurs, du personnel, du F&B et de l'administration. Dirk Herrgesell, responsable F&B, nous offre un aperçu de son univers et Mirko Tagliabue (@theveganmountaineer), coureur et influenceur, partage les détails de sa préparation pour cette course intensive.

#### **L'HOMME AUX FOURNEAUX**

Issu du secteur de la gastronomie, Dirk Herrgesell, propriétaire du Roosterbar à Reusch, fait partie de l'organisation du Run depuis ses débuts. Avec l'aide de son équipe et de notre sponsor Sponser, ils organisent chaque année le concept F&B pour l'ensemble de l'événement, de la ligne de départ à l'arrivée en passant par les 12 points de ravitaillement ainsi que de l'espace d'accueil.

Une quantité impressionnante de marchandise est commandée pour soutenir les coureurs pendant la course. Voici un aperçu de ce qui est nécessaire :

- 170kg de fruits
- 1'512 Lt. d'Iso Drink
- 3'500 Lt. d'eau minérale & Coca Cola
- 41'500 Tasses
- 2'400 Gel
- 1'800 Éponges pour se rafraîchir

Il faut 3 semaines travail à Dirk pour tout préparer pour le grand jour. Il s'agit d'une coordination entre la commande, la livraison des marchandises à différents endroits (y compris les vols en hélicoptère jusqu'à 3000m.) ainsi que l'organisation afin de répondre aux besoins des coureurs, quelle que soit leur condition.

#### **THE VEGAN MOUNTAINEER**

Mirko Tagliabue, l'instagrameur @theveganmountaineer, est un amateur de sports de montagne et participe cette année, pour la première fois, au Glacier 3000 Run.

Le fait d'être vegan a un impact différent sur sa vie de coureur. L'impact le plus important est que Mirko voit une grande amélioration dans son temps de récupération. Cela est également facilité par la présence d'un nutritionniste vegan qui lui donne des lignes directrices en matière de planification alimentaire. De plus, Mirko est également sponsorisé par Mulebar, une société suisse qui produit des aliments et boissons bio et vegan pour les sportifs.



## GLACIER 3000 RUN

Combinés, ces éléments lui permettent de s'entraîner à très haute altitude pour le Glacier 3000 Run. Pour le jour-J, le directeur de F&B, Dirk, est conscient de quel éléments nutritionnels clés les coureurs ont besoin. C'est pour cela qu'il travaille avec des compagnies d'approvisionnement afin de s'assurer d'avoir des produits destinés à tous types de coureurs.

Mais ce qui motive le plus Mirko, c'est son envie de se mesurer aux autres et d'explorer la Suisse pendant les compétitions. Lorsqu'on lui a demandé ce qu'il pensait de la course, il a répondu :

*"Je suis très excité et je m'entraîne dur pour cet événement, ça semble être une course cool et facile à courir avec seulement des sections partiellement plates et en montée, c'est ce que je préfère".*

Mirko partage régulièrement de nombreuses informations sur son entraînement avec sa communauté Instagram, où il leur donne des conseils et des astuces.

### **DES PLACES SONT ENCORE DISPONIBLES**

Des places de départ sont encore disponibles dans toutes les catégories du Glacier 3000 Run, y compris le parcours de Nordic Walking (6 km d'Oldenegg) et le relais. La Gstaads Kids Run également, qui se déroulera le samedi après-midi au cœur de cette belle destination.

Des frais d'inscription tardive de CHF 20.- seront facturés à partir du 29 juillet 2019. Des cartes journalières spéciales pour les navettes et les forfaits Glacier 3000 sont disponibles pour tous les spectateurs et accompagnateurs au prix spécial de CHF 50 pour les adultes et CHF 25 pour les enfants sur place à la patinoire de Gstaad.

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans cette course passionnante en tant que coureur ou spectateur ! Plus d'informations et inscription : [www.glacier3000run.ch](http://www.glacier3000run.ch)

### **Contact médias**

Katharina Westphal  
Col du Pillon  
1865 Les Diablerets  
[marketing@glacier3000.ch](mailto:marketing@glacier3000.ch)  
+41(0)24 492 09 22