

FICHE SECURITÉ

Cette fiche doit obligatoirement être placée dans votre sac.

Vous devez bien entendu l'avoir lue avant de prendre le départ.

■ PROCÉDURE DE SECOURS

Vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident :

1 - Contactez les secours

- en appelant le **PC sécurité au +33 (0)4 28 31 01 96**
- en rejoignant le poste de secours le plus proche
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

2 - Signalez votre position

- par téléphone : dernier pointage, dernier ravito, altitude, kilométrage approximatif
- par l'usage du sifflet si nécessaire
- par l'usage du cyalume uniquement de nuit (144 km)

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire.

INTERDICTIONS :

- de quitter la course avant d'avoir rendu son dossard à un point de contrôle officiel
- de quitter le parcours balisé, même temporairement
- de s'engager sur une nouvelle section sans téléphone portable en état de marche

ATTENTION : tout abandon sans rendre son dossard pourra faire l'objet de poursuites, engagera des frais à la charge du concurrent et rendra responsable le concurrent des conséquences sur la gêne occasionnée envers les secours. Il sera également impossible de se réinscrire à une épreuve de l'Echappée Belle par la suite.

PAR MAUVAIS TEMPS, brouillard intense, fortes pluies, orages :

- cherchez à constituer des petits groupes
- n'hésitez pas à faire demi-tour
- respectez les consignes spécifiques des signaleurs
- abritez-vous si besoin dans les cabanes/chalets qui longent le parcours

Vous devez être munis de votre matériel obligatoire en intégralité en PERMANENCE ! Des contrôles auront lieu et tout manquement sera disqualifiant sur le champ.

Vous devez être assuré par une assurance individuelle accident couvrant notamment : responsabilité civile, décès, invalidité permanente, frais de recherche et de secours, assistance rapatriement. Les frais hélicoptères non justifiés (non respect des consignes de sécurité, abus...) vous seront facturés (30 euros/min).

PREVENTION : afin de rester vigilant et ainsi préserver votre sécurité et votre santé, pensez à vous reposer sur les aires de repos à cet effet, à bien vous alimenter et à vous hydrater. En cas de doute sur votre état de santé vous devez immédiatement vous manifester auprès d'un médecin de la course ou contacter le PC sécurité afin d'être contrôlé avant de poursuivre.

Le respect de l'ensemble des consignes de sécurité et du règlement de la course permettra à tous de passer un excellent week-end en montagne ! Merci à tous.

"PLUS BELLE,
PLUS DURE"

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

3 TRAILS
2 ULTRAS

L'ÉCHAPPÉE BELLE



TABLE DE MARCHÉ 85KM 

25, 26 ET 27 AOÛT 2017

VIZILLE - AIGUEBELLE : 144 KM & 11 000M D+ EN SOLO OU EN DUO

PLEYNET 7 LAUX - AIGUEBELLE : 85 KM & 6050M D+

SUPER COLLET - AIGUEBELLE : 47 KM & 2800M D+



LE GÉNÉRALISTE DE LA MONTAGNE
ULTRA MOUNTAIN RUNNING ASSOCIATION

{5 ANS}

WWW.LECHAPPEEBELLEDONNE.COM

{5 ANS}



ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE
L'ÉCHAPPÉE BELLE

TABLE DE MARCHE 85KM

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Départ Le Pleyne - Les 7 Laux	0	1445	0	0	0	0		
Lac de Fond de France	6	1043	146	545	146	545		
Début de la montée Valloire	7,5	996	163	609	17	64		
Premier Chalet de la Grande Valloire	10,5	1827	993	609	830	0		
Deuxième Chalet de la Petite Valloire	11,6	1834	1038	647	45	38		
Deuxième Chalet de Tigneux	12,7	1949	1193	687	155	40		
Lac Léat	13,97	1721	1193	912	0	225		
Gleyzin	17,93	1095	1193	1552	0	640		S-11h00
Alpage de l'Oule	20,93	1657	1766	1552	573	628		
Refuge de l'Oule	21,49	1813	1923	1552	157	0		
Col de Moretan	23,74	2486	2596	1552	673	0		
Début descente arrête	24,23	2363	2596	1675	0	123		
Lac Moretan supérieur	25,21	2055	2596	1983	0	308		
Lac Moretan inférieur	25,79	1969	2596	2069	0	86		
Périoule	27,39	1808	2596	2229	0	160		
Plan du Carré - Etang de Périoule	28,96	1591	2596	2447	0	218		
Plan de l'Ours	30,49	1296	2600	2746	4	299		
Début montée Pierre du Carre	31,33	1245	2600	2794	0	48		
Alpage du Compas	33,4	1737	3100	2804	500	10		
Refuge de Pierre du Carre	34,24	1744	3156	2854	56	50		
Super Collet	36,94	1643	3267	3064	111	210		S-18h00
Sommet des Plagnes	39,32	2084	3702	3064	435	0		
Col de Claran	40,6	1958	3718	3203	16	139		
Refuge de Claran	41,38	1797	3718	3364	0	161		
Intersection	43,64	1524	3772	3690	54	326		
Passerelle du Bens	43,99	1427	3772	3789	0	99		
Refuge des Férices	45,83	1900	4249	3793	477	4		
Intersection Crête des Férices	48,34	2252	4698	3890	449	97		
Col d'Arpingon	48,69	2259	4716	3902	18	12		
Sous Col de la Freche	49,61	2139	4753	4058	37	156		

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge de Perrière	51,32	1848	4765	4359	12	301		
Val Pelouse	53,64	1721	4792	4513	27	154		D-2h00
Sommet des crêtes	55,34	2014	5087	4518	295	5		
Col de la Perrière	55,82	1984	5092	4549	5	31		
Sources du Gargotton	57,64	1629	5092	4904	0	355		
Col de la Perche	59	1970	5438	4909	346	5		
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	60,22	1882	5444	5003	6	94		
Sommet du Grand chat	61,29	1977	5560	5024	116	21		
Col du Champet	63,23	1744	5572	5268	12	244		
Baraque à Michel	65,42	1286	5572	5725	0	457		
Les Lamberts	68,85	860	5578	6156	6	431		
Le Pontet - Les Granges	70,58	893	5620	6169	42	13		D-8h00
Fort de Montgilbert	74,45	1347	6079	6172	459	3		
Les Bugnons	77,68	923	6088	6604	9	432		
Le Planay	79	746	6088	6782	0	178		
Montgilbert	80,78	554	6088	6971	0	189		
Aigubelle	83,4	319	6088	7210	0	239		D-12h00

Légende Sans difficulté Facile Difficile Très difficile Très délicat (pas de sentier)