

"PLUS BELLE,  
PLUS DURE"

# ROADBOOK

149KM | 87KM | 57KM



ILLUSTRATION : JULIA SERRAVALLO - MAJ 2019 - 08/11/2019 - 10/11/2019

FP

21, 22 ET 23 AOÛT 2020

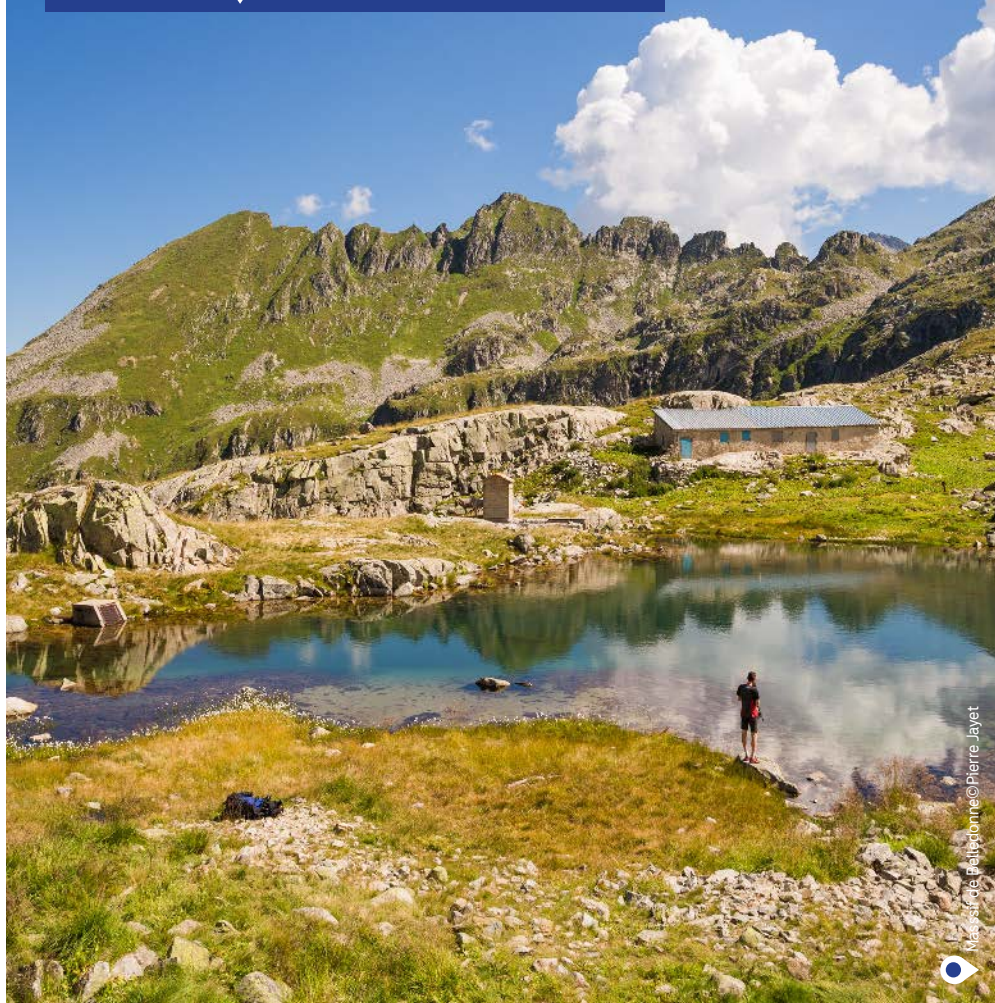
# L'ÉCHAPPÉE BELLE

Vizille - Aiguebelle : 149 KM & 11 400 mD+ en solo ou en duo

Le Pleyinet - Aiguebelle : 87 KM & 6 140 mD+

Allevard - Aiguebelle : 62 KM & 4 700 mD+

Chez nous  redécouvrez l'open space



**evasion.ishere.fr**

Le site de vos séjours et week-ends en Isère

Que vous soyez en quête de romantisme, de bien-être, de retrouvailles en famille ou de détente entre amis, choisissez votre séjour personnalisé en Isère et accordez-vous une parenthèse originale sans aller au bout du monde.

Réservez dès maintenant sur : [evasion.ishere.fr](https://evasion.ishere.fr)

**ALPES**  
ISHERE  
SOURCE DE HAUTEUR

## ■ Edito

À l'heure où je rédige cet édito, nous n'avons toujours pas la certitude d'avoir les autorisations pour donner le coup d'envoi de cette 8<sup>ème</sup> édition de l'Échappée Belle. Ce message est donc, à lui seul, le reflet de la difficulté qu'il y a d'avancer dans l'organisation d'un événement avec la crainte que tout cela ne serve à rien. À l'instar d'un traileur qui avance dans un col en plein brouillard, sans jamais savoir si le ressaut qu'il vient d'affronter est le dernier, on courbe le dos, on patiente, et on avance. On avance, certes, mais avec prudence et beaucoup d'humilité.

Prudence car le contexte sanitaire n'est pas simple, et que nous ne sommes pas là pour jouer avec le feu. Ainsi nous sommes parti d'une feuille blanche pour réinventer une Échappée Belle depuis le tout début du confinement. Evidemment ça ne sera pas parfait, mais si nous respectons tous, coureurs, bénévoles, accompagnants, les consignes énoncées, alors le risque reste acceptable.

Humilité, car nous ne prétendons pas être plus malins que les organisations, très nombreuses, qui n'ont pas pu continuer leurs préparatifs, par choix ou par nécessité. Notre motivation s'appuie sur 2 ressorts. Ne pas confondre la peur et le danger. On évalue, on réfléchit et on agit. Apprendre à vivre avec ce virus, au cas où celui-ci fasse surface régulièrement.

Notre motivation ne serait pas grand chose sans le soutien indéfectible des communes, des élus, des bénévoles, des partenaires qui, parfois dubitatifs au début, nous ont finalement encouragé dans cette voie. Merci à eux. Les bénévoles et staffeurs que vous allez croiser méritent plus que jamais vos applaudissements, à la fois pour la quantité de travail effectué pour maintenir la course mais aussi pour les contraintes subies (masques, gels, distanciation..) qui ne vont rien faciliter.

Et vous dans tout ça ? Et bien vous vous apprêtez à vivre une Échappée différente, moins de public, moins d'accompagnants, moins d'animations, moins de ravitaillements, plus rustique en somme, plus authentique. Alors dans les moments où vous aurez peut-être envie d'abandonner, par manque de soutien de vos proches, ou de logistique de la course, apprenez à lire au-dessous des masques les sourires et la joie que l'on a de vous accueillir. Ouvrez grands vos yeux devant les paysages qui s'offrent à vous. Vous êtes en Belledonne. L'Échappée se fait un peu rebelle cette année, apprenez à la dompter avec respect, humilité et patience.

*At the time these lines are written, we are still unsure whether or not we will actually receive the mandatory authorizations to kick off this 8<sup>th</sup> edition of L'Echappée Belle. The present message is in itself a reflection of the difficulty one can find moving forward with the organization of such an event, with the fear that all efforts will end up being useless. Just like a trail runner moving forward in deep fog through a mountain pass, without even knowing if the jump he has just been facing is the last one or not. We bend our back, we wait patiently, and we move forward again. We certainly move forward, albeit with caution and with a lot of humility.*

*Caution, just because the health context is not simple, and because we are not here to play with fire. So from the early beginning of the lockdown, we started from a blank sheet to reinvent a 'belle échappée'. Everything will not be perfect obviously, but assuming all of us, runners, volunteers, companions and assistants, we respect the set rules, then the risk remains acceptable.*

*Humility, just because we are not pretending to be smarter than the large number of other organizations that have been unable to pursue their preparation, either by choice or necessity. Our motivation is fueled by 2 generators. Let's not confuse fear and danger. We evaluate, we think about it, and we act. Learning to live with this virus, in case it comes back again and again. Our motivation would be nothing without the unwavering support of local municipalities, officials, volunteers, and partners, who even if sometimes skeptical at first, finally supported us moving that direction. Many thanks to them.*

*The volunteers and staff you will come across deserve your applause more than ever, both for the amount of work done to keep the event going, than for the constraints they have to bear (masks, gel, distancing ...), that won't make their life easy.*

*What about you ? Well, you are about to experience a different getaway, with less public, less assistants and companions, less entertainment aside the race, less aid station supplies. In a nutshell : more rustic, more authentic. So in those moments when you feel like giving up, for lack of support from your loved ones, or the race logistics, learn to read the smiles under the masks, and how joyful we are to welcome you. Open your eyes wide to the afforded landscape. You are in Belledonne. The Echappée getaway is a somewhat rebellious this year, so learn to tame it with respect, humility and patience.*

Florent Hubert





Faites du monde votre  
**terrain de jeu !**

Partez à l'aventure en **van aménagé !**  
Plus de **30 points de départ** en Europe

I am not a follower  
[www.blacksheep-van.com](http://www.blacksheep-van.com)



## ■ Sommaire / Summary

Présentation de l'épreuve / <i>Event Overview</i>	p6
Points importants du règlement / <i>Important rules and requirements</i>	p7
Respect du patrimoine naturel / <i>Respect for the environment</i>	p12
Fiche sécurité / <i>Safety Data Sheet</i>	p13
Carte générale du parcours / <i>General course map</i>	p15
Table de marche 149 & 87km / <i>Course description 149 &amp; 87km</i>	p16
Profil 149 & 87km / <i>Profile 149 &amp; 87km</i>	p19
Détail des sections 149 & 87km / <i>Detailed sections 149 &amp; 87km</i>	p20
Vizille - Col de la Madeleine	p20
Col de la Madeleine - Arselle	p22
Arselle - Refuge de la Pra	p24
Refuge de la Pra - Refuge Jean Collet	p26
Refuge Jean Collet - Habert d'Aiguebelle	p28
Habert d'Aiguebelle - Le Pleynet	p30
Le Pleynet - Petite Valloire	p32
Petite Valloire - Plan du Carré	p34
Plan du Carré - Refuge des Férices	p36
Refuge des Férices - Val Pelouse	p38
Val Pelouse - Grand Chat	p40
Grand Chat - Les Granges	p42
Les Granges - Aiguebelle	p44
Table de marche 57km / <i>Course description 57km</i>	p46
Profil 57km / <i>Profile 57km</i>	p47
Détail des sections 57km / <i>Detailed sections 57km</i>	p48
Collet d'Allevard - Chalet de la Balme	p48
Chalet de la Balme - Pointe de Rognier	p50
Pointe de Rognier - Baraque à Michel	p52
Baraque à Michel - Aiguebelle	p54

## PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Les formats proposés / The different race formats:

### L'Échappée Belle - Intégrale Dynafit

- 149 km, 11 400 mètres D+ et 11 360 mètres D- en solo ou duo / Individual race or duo
- Départ vendredi 21 août de 04h à 06h du parc du Domaine de Vizille / Departure Friday 21<sup>th</sup> of August between 04:00 and 06:00, from the park of the Domaine de Vizille
- Record course / Race record set by: 23h55 par François D'Haene (fr) en 2019
- Temps max : 54h, arrivée avant le 23 août 12h / Cut off: the 23<sup>th</sup> of August at 12:00 or a total of 54h

La traversée intégrale du massif de Belledonne du sud au nord. Un parcours alpin qui cumule les difficultés : sentiers escarpés, altitude, dénivelé, pourcentage de pente... La récompense est à la hauteur des efforts avec 30 lacs d'altitude, 4 crêtes panoramiques et une ambiance « montagne » garantie.

*The traverse of the whole massif de Belledonne from South to North. A mountain race that integrates a host of challenges: rugged tracks, altitude, climbs, steep slopes. The rewards mirror the challenges, with 30 mountain lakes, 4 panoramic peaks and a real mountain atmosphere.*

### L'Échappée Belle - Traversée nord Alpes Isère

- 87,6 km / 6 140 mètres D+ et 7 260 mètres D- en solo / Individual race
- Départ samedi 22 août de 04h à 06h de la station du Pleyne-Les 7 laux (Attention : versant Belledonne et non pas versant Grésivaudan) / Departure Saturday 22<sup>st</sup> of August between 04:00 and 06:00 from station du Pleyne-Les 7 laux (the Belledonne side and not the Gresivaudan side)
- Record course / Race record set by: 12h47 par Antoine Guillon (fr) en 2016
- Temps max : 30h, arrivée avant le 23 août 12h / Cut off: the 23<sup>th</sup> of August at 12:00 or a total of 30h

Un ultra à part ! Une course engagée avec en point de mire le col Moretan. Une traversée sauvage et technique qui reprend le parcours du 149km à partir du Pleyne - Les 7 Laux.

*An exceptional Ultra! A true challenge with the col Moretan as the main focus. A tough technical race which joins the 144 km course at Le Pleyne - les 7 Laux.*

### L'Échappée Belle - Parcours des crêtes

- 57,5km / 3 878 mètres D+ et 4 983 mètres D- en solo / Individual race
- Départ samedi 22 août de 08h à 10h du Collet d'Alleverd / Departure Saturday 22<sup>th</sup> of August between 08:00 and 10:00 from Collet d'Alleverd
- Record course / Race record set by: 7h23 par Edouard Laudier (fr) en 2019 (ancien parcours)
- Temps max : 26h, arrivée avant le 23 août 12h / Cut off: the 23<sup>th</sup> of August at 12:00 or a total of 26h

Le parcours des crêtes est une aventure en soit avec un terrain de jeu fabuleux, des sentes techniques mais ludiques. Le nord du massif de Belledonne est sauvage à souhait. Vous rentrerez un peu plus dans l'introspection en basculant en Maurienne et vous saurez ce que veut dire l'expression semi-autonomie !

*The Parcours de Crêtes is a mn adventure in itself with a fabulous playground, featuring technical albeit fun trails. The northern part of the Belledonne mountains is wild at will. You get a little deeper introspecting while switching to Maurienne and then find out what 'semi-autonomy' means !*

## POINTS IMPORTANTS DU RÉGLEMENT

### ■ ORGANISATEURS / ORGANISATION

Cet ultra-trail est organisé par l'association Échappée Belle, avec le soutien de l'Espace Belledonne, du Conseil départemental de l'Isère, du Conseil départemental de Savoie, de la communauté de communes du Grésivaudan, de la communauté de communes Coeur de Savoie ainsi que de l'ensemble des communes traversées.

*This ultra-trail is organized by the Echappee Belle association, supported by the Espace Belledonne, the departmental counsel of l'Isère, counsel of Savoie, the Grésivaudan association of communes, association of communes Coeur de Savoie as well as all the communities on the course.*

### ■ BALISAGE / ROUTE MARKERS

Le parcours sera balisé par un unique système de fléchage par jalonettes à fanions réfléchissants sur les zones de nuit à la lumière de la frontale. Les jalons sont disposés à tous les croisements ainsi que régulièrement sur le parcours afin d'être efficaces.

Attention, le balisage pouvant être défaillant (débalisage sauvage...), il est fortement recommandé de vous munir de l'intégralité du road-book afin de vous guider.

*The route will be marked using a unique flag signage system, which is reflective in the beam of a head torch for the night sections. The flags are located at the crossroads as well as regularly throughout the route to give you a convenient route guide. Please be aware that the route marking cannot be guaranteed, and so we strongly recommend that you keep your road-book with you to guide you.*

### ■ PARCOURS ET ENVIRONNEMENT / THE COURSE AND THE ENVIRONMENT

Vous allez parcourir un certain nombre de zones sensibles répertoriées. Cependant la montagne, en général, reste un milieu fragile et nous vous demandons le plus grand respect. Ainsi, les bénévoles ou secouristes présents sur le parcours ont la consigne de vous disqualifier en cas de : coupe du sentier, jet de détritus, refus d'obéissance à un membre du staff, aux bénévoles ainsi qu'à l'équipe de secours.

*You will be crossing a certain number of environmentally sensitive zones. The whole mountain environment on the course is fragile and we ask you to have the highest respect for it. To this end the volunteers and security offices present on the course have the authority to disqualify you in case of the following: shortcutting the course, throwing rubbish, refusal to obey a member of staff, volunteers, or a member of the security team.*

### ■ TROUPEAUX EN ALPAGE / HERDS IN MOUNTAIN PASTURE

Les alpages de Belledonne sont en partie fréquentés par des troupeaux de moutons gardés par des patous. Des consignes ont été données aux bergers afin d'éloigner les troupeaux de l'itinéraire emprunté le week-end de la course. Néanmoins, si vous êtes amené à croiser un patou, les recommandations sont simples :

- arrêtez de courir,
- restez debout, donnez-lui le temps qu'il vous identifie,
- ne tentez pas de l'effrayer ni de l'éloigner avec vos bâtons,
- continuez à avancer sur le chemin calmement,
- appelez le PC course ou signalez sa présence au premier bénévole croisé.



The highlands of Belledonne are used as grazing land for sheep, which are guarded by dogs known as 'patous'. Be warned, these are not like British sheep-dogs, they may be unsupervised, and they take their duty of guarding their sheep very seriously! The shepherds have been advised that the race is going through and asked to move their flocks away from the course if possible. Nonetheless, if you encounter a herd, and in particular a patou dog, these recommendations should be observed:

- Do not run
- Stay standing, give them the time to identify you
- Do not attempt to scare them off with your batons
- Keep walking calmly along the path
- Call the course PC or inform the first volunteer of their presence

## ■ BARRIÈRES HORAIRES / TIME LIMITS

Les barrières horaires sont éditées pour votre sécurité. Pour pouvoir continuer la course, il vous faut repartir des points suivants avant l'horaire indiqué. Si le parcours est modifié, les barrières horaires sont susceptibles de changer. Nous vous tiendrons alors informé lors du retrait des dossards, du briefing de départ et/ou lors du passage aux ravitaillements (si changement de parcours de dernière minute).

The time cut offs have been adjusted for your security. In order to continue the race you need to have passed certain stages within the set cut off times. If the race course is modified then the time cut offs might be modified. We will keep you informed of the changes when you pick up your race bibs / during the start presentation / at the aid stations (if there are any last minute changes during the course of the race).

- V14h00 - R2 : refuge de La Pra - 149km
- V 18h30 - R3 : refuge Jean Collet (filtre médical) / (medical checks) - 149km
- V 22h00 - R4 : Habert D'Aiguebelle - 149km
- S 04h00 - R5 : Les 7 laux/Le Pleynet - 149km
- S 10h30 - R6 : Gleyzin - 149km / 87km
- S 18h00 - R8 : station du Super Collet d'Alleverd - 149km / 87km
- S 17h00 : col de la Frèche - 57km
- S 22h00 - R12 : Fontaine Noire - 57km
- D 02h00 - R9 : Val Pelouse - 149km / 87km / 57km
- D 08h00 - R10 : village du Pontet - 149km / 87km / 57km
- D 12h00 - Arrivée : Aiguebelle - 149km / 87km / 57km

## ■ POINTAGE / CHECK IN

Il existe des points de contrôle informatisés et des points de contrôle manuels. Merci de toujours vous signaler et vous assurer que vous avez bien été pointé. Il en va de votre sécurité et permet l'estimation de vos prochains pointages.

There are computerized and manual check in points. Please ensure that you have always checked in or that your arrival has been recorded. It is important for your security and will enable the estimation of your next check in time.

Live trail : [www.lechappeebelledonne.com/live](http://www.lechappeebelledonne.com/live)

## ■ RESPONSABILITÉ DU COUREUR / RUNNERS RESPONSIBILITIES

Pour participer, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
  - savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (vent, froid, pluie ou neige),
  - savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- D'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes.
- D'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature, la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

In order to participate you have to be aware of your responsibilities as participants:

- To be aware of the length and nature of the challenge and be fully trained for it
- To have experience of running long distances largely unsupported, and have acquired the ability to manage the issues, notably:
  - coping, without external assistance, with extreme weather conditions (which due to altitude may include strong winds, extreme cold, rain or snow)
  - self-management of physical and mental issues, extreme fatigue, problems with digestion, sore muscles or joints, and minor scrapes and bruises.
- To recognise that the role of the organisation does not extend to personal help to runners.
- To understand that, during an event of this kind the personal safety of the runner depends on his or her ability to manage the expected and unexpected problems which will arise along the way.

## ■ RAVITAILLEMENTS ET AUTONOMIE / FEEDSTATION INTERVALS

La semi-autonomie est plus poussée cette année. De manière générale les ravitaillements seront moins fournis (certains aliments sont incompatibles avec les gestes barrières). Les ravitaillements R2 La Pra et R3 Jean Collet sont particulièrement concernés et il vous appartient de prévoir de quoi vous alimenter entre R1 et R4.

Attention, les ravitaillements de l'Échappée Belle sont très éloignés en temps les uns des autres ainsi il n'est pas rare pour les moins rapides de passer plus de 6 heures entre 2 ravitaillements. Soyez prévoyants !

The semi-autonomy mode is more critical this year. Most often the aid station supplies will not be as diverse as usually (as some food items are not compatible with health barrier gesture rules). The La Pra R2 and Jean Collet R3 are specifically concerned, it is up to you to plan for your own food between R1 and R4.

**Be careful**, the aid stations at l'Échappée Belle are very distant in time from each other, so it is not uncommon for the less fast runners to spend more than 6 hours between 2 stations. Plan accordingly !

Les intervalles les plus longs sont / The longest stretches are:

- R4 Habert d'Aiguebelle - R5 Pleynet
- R8 Super Collet - R9 Val Pelouse
- Et pour le 57km : Départ Collet d'Alleverd - R1 Fontaine noir (30km environ !)

## ■ ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / OBLIGATORY EQUIPMENT

Vous devez être en possession du matériel obligatoire tout le long de la course. Des contrôles inopinés pourront avoir lieu par les bénévoles ou les commissaires de courses à n'importe quel moment de la course. Certains dossards seront tirés au sort pour être contrôlés pour accéder au sas de départ.

*You need to be in possession of the obligatory equipment throughout the whole race. Unannounced checks may be carried out by race volunteers or race officials at any point during the race. Bib numbers will be chosen at random for a pre-race equipment check.*

- Un **réipient** pour boire car il n'y aura pas de gobelets plastiques aux ravitos / *A cup for drinking, there will not be disposable cups at the feed stations*
- Un **sifflet** / *A whistle*
- Une **bande élastique** de façon à faire un bandage (100\*6) / *A self-adhesive elastic bandage to serve as a bandage or strapping (100cm\*6cm)*
- Une **couverture de survie** entière (non découpée) / *A survival blanket (full size)*
- Une **veste imperméable** (type Goretex) avec capuche / *A waterproof jacket, with attached hood (e.g. Goretex)*
- Un **pantalon** ou **collant** long (3/4 accepté) / *Long trousers or leggings (3/4 accepted)*
- Un **haut chaud** (une polaire...) / *A warm second layer (a fleece...)*
- Une première **sous couche** sèche à n'utiliser qu'en cas de problème / *A dry under layer to be used only in emergencies*
- Une **poche imperméable** (sac plastique ou autre) / *A waterproof container (e.g. plastic bag)*
- Une **réserve alimentaire** de survie composée d'au moins 2 barres énergétiques / *Survival food kit with at least 2 energy bars*
- Un ou plusieurs **contenants** de liquide de 1.5L minimum au total / *One or more drinks containers with minimum capacity 1.5L*
- **Bonnet** ou **buff** / *Hat or buff*
- **Gants** / *Gloves*
- **Téléphone portable** avec secours pré-enregistrés et batteries pleines / *Mobile phone fully charged and with the race security number saved*
- **Carte d'identité** / *Identity card*
- Une **lampe frontale** avec un jeu de piles de rechange / *Head torch with a change of batteries*
- 1 **poubelle** à déchets / *A pocket or pouch to enable you to collect all rubbish for later disposal*
- 2 **masques réutilisables** / *2 mask*
- 1 **flacon de gel hydro-alcoolique** / *Hydro-alcoholic gel*

## ■ ÉQUIPEMENT FORTEMENT RECOMMANDÉ / HIGHLY RECOMMENDED EQUIPMENT

- Une **lampe frontale** puissante / *A high-power head torch*
- Une **cape de pluie** / *A water proof cape*
- Des **vêtements de rechange** / *Change of clothes*
- Des **bâtons de marche** / *Walking batons*
- **Altimètre** (GPS avec tracé ou barométrique) / *Altimeter (GPS with the race course uploaded or barometric)*
- **Pastilles** si vous êtes sensibles à l'eau de source (à tester durant vos reco) / *Thinks about tablets if you are sensitive to spring water (to be tested ahead of the race)*
- **Crème anti-frottement** / *Anti-chafing cream*
- **Argent liquide** / *Cash*
- **Le roadbook complet** / *The full roadbook*

- **Crème anti-frottement** / *Anti-chafing cream*
- **Guêtres** / *Gaiters*
- **Crème solaire et lunettes de soleil** / *Sun cream and sun glasses*

## ■ SACS D'ALLÈGEMENT / DROP BAG

Un unique sac solide vous est fourni. Pensez à coller le numéro de dossard dessus et le fermer. Ce sac est à déposer au départ, il vous suit sur le parcours : Vizille / R5 Pleynet / R8 Super Collet / Aiguebelle (pour le 87Km : Pleynet / R8 Super collet / Aiguebelle). Si vous pensez dormir au Pleynet ou au Super Collet, pensez à ajouter un sac de couchage dans votre sac d'allègement.

*You will be supplied with 1 bag. Remember to stick your bib number to the bag and close it. You need to drop it off at the start. It will follow you throughout the race: Vizille / R5 Pleynet / R8 Super Collet / Aiguebelle, or for the 85Km: Pleynet / R8 Super collet / Aiguebelle. If you are planning on sleeping at Pleynet or Super Collet, please consider adding a sleeping bag to your spare bag.*

## ■ PACERS

Les pacers sont des aides visant à sécuriser le coureur. Ils ne peuvent porter ni le matériel ni... (cf règlement). Ils démarrent et s'arrêtent au ravitaillement de leur choix à partir du Pleynet (Km 62).

*Pacers are visual guides who can direct and advise the runner. They are not allowed to carry any of the runners' obligatory equipment (see the regulations). They may start and stop at any feed station from Pleynet.*

## ■ ABANDONS ET RAPATRIEMENTS / ABANDONING AND REPATRIATION



Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle (ravitaillement). Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard. En cas d'abandon et de rencontre avec le serre fil, celui-ci invalide le dossard et l'accompagne jusqu'au prochain point de contrôle.

Certaines zones d'abandon sont à privilégier de par leur facilité d'accès aux véhicules de rapatriement : Arselle, Le Pleynet / les 7 laux, Gleyzin, Super Collet, Val Pelouse et Le Pontet.

À l'inverse il est préférable d'éviter l'abandon sur les refuges de la Pra et Jean Collet, le Habert d'Aiguebelle et Périoule sauf contrainte majeure. Les consignes précises de rapatriement vous seront réexpliquées par les équipes bénévoles sur place. Si vous décidez de rentrer par vos propres moyens (**solution encouragée cette année**), n'oubliez pas d'en avertir l'organisation.

**ATTENTION** : vous devez rendre votre dossard aux points d'abandon au risque de mettre en danger les autres participants !

*Except in case of injury, a runner may only abandon at one of the control points (feed stations). They must alert the station chief, who will invalidate their race bib. Runners who are caught by the sweep runner will be asked to abandon and escorted to the next control point.*

*Certain control points are preferable due to their easy vehicle access: Arselle, Le Pleynet / the 7 laux, Gleyzin, Super Collet, Val Pelouse and Le Pontet.*

*If possible do not abandon at:- the mountain huts of la Pra and Jean Collet, the Pas de la Coche and Périoule. The transport arrangements will be explained by the volunteers on site. If you decide to make your own way back you must notify the local organization.*

**BE CAREFUL**: you must give your race bib back at the point you abandon in order to avoid risking the other participants!



## RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL

L'Échappée Belle ainsi que l'Espace Belledonne et les communes traversées par la course sont engagés dans une démarche de prise en compte de l'environnement et de développement durable. L'activité « trail » se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages exceptionnels. Cet environnement est fragile, chaque traileur se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous travaillons chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts de notre course sur l'environnement. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

**Pendant vos reconnaissances du parcours prenez le temps de vous renseigner :**

- le camping est réglementé par chaque commune,
- la circulation des véhicules à moteur est interdite en dehors des voies ouvertes à la circulation,
- les chiens ne doivent pas divaguer librement,
- des troupeaux sont présents à partir du mois de juillet, veuillez respecter les consignes lors de la traversée des alpages et adoptez un bon comportement : ne pas crier, ne pas agiter vos bâtons, **ne pas faire de reconnaissance de nuit...**
- les milieux que vous traversez sont sensibles, veillez à rester sur les sentiers. N'utilisez pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Des panneaux spécifiques sont mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles.

**Les parcours traversent des espaces naturels à vocations particulières :** une réserve naturelle (La tourbière du Lac Luitel), 2 sites Natura 2000 (« Cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de Chamrousse au Grand Colon » et « Zones humides de la Chaîne des Hurtières »), un APPB et espace naturel sensible (« Tourbière de l'Arselle »).

**Avis aux accompagnateurs :** il est demandé de ne pas stationner sur les secteurs sensibles que sont les zones humides, surtout localisées sur le plateau de l'Arselle (hors sentiers), la montée du Lac Achard (hors sentiers) et le plateau de la Pra (hors sentiers).

*L'Échappée Belle, as well as l'Espace Belledonne and the communes that are crossed by the race, take great care of their environment and are committed to sustainable development. Trail running is an activity that takes place in the natural environment, in contact with the flora and fauna and the incredible landscapes. This environment is fragile, and each runner must respect this and participate in its preservation. Every year we seek to reduce the impact of the race on this environment. We are counting on you to adopt a responsible attitude and to impress this upon those who accompany you during the race.*

**If you carry out any reconnaissance of the race route, please be aware of the following:**

- Regulations on camping are set by each community
- Motor vehicles are forbidden to leave public roads
- Dogs must be kept on a lead
- Farm animals including sheep and cows will be grazing on the course from July – please respect any signs and take particular care near these animals. In particular never raise your voice or wave your batons. **Don't do any night discovery run.**
- You are passing through environmentally sensitive areas, so please stay on the marked paths. Resist the temptation to follow short-cuts, which can be a source of serious erosion in heavy rain. There are specific signs in the most sensitive areas.

**In particular the following areas are important:** 1 nature reserve (the peat moorland of Lac Luitel), 2 sites which are part of the Natura 2000 initiative (namely the meadows, lakes and moorland of the Belledonne, from Chamrousse to Grand Colon, and the wetlands of the Chaîne des Hurtières), 1 'APPB' (local by-law) relating to the Tourbière de l'Arselle.

**Advice to race supporters:** you may not park off-road in sensitive areas, including on the plateau of l'Arselle, the way up to Lac Archard, and on the plateau of la Pra.

## FICHE SÉCURITÉ

**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 course au +33 (0)4 28 31 01 96** ou le **PC sécurité au +33 (0)4 28 31 31 95**
- 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 (149 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'Échappée 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.



## SECURITY FICHE

### This fiche must be placed in your bag.

You must have read it before you start the race.

#### RACE PROCEDURE

You are victim of an accident or are witness to an accident:

##### 1 – Call the emergency services

- call the PC course on **+33 (0)4 28 31 01 96**
- or the PC security on **+33 (0)4 28 31 31 95**

- go to the closest control point or feed station
- ask another runner to alert the race organisation or emergency services

##### 2 - Give your location

- by phone: your last check in, your last feed station, altitude, approximate km's from a known landmark
- if necessary use your whistle
- by the use of light-sticks (e.g. Cyalume) at night (149 km)

##### 3 - Keep warm, change into dry clothes if possible, cover yourself and use your survival cover if necessary.

#### IT IS FORBIDDEN:

- to leave the course before giving back your race bib at an official control point
- to stray from the marked path, even briefly
- to start a new section without a working telephone

**PLEASE NOTE:** all abandons without handing in your race bib can be cause for a penalty, may result in charges for which the runner will be responsible, and make the runner responsible for any unnecessary actions taken by the emergency services. It will also eliminate them indefinitely for any future Echappee Belle races.

**IN CASE OF BAD WEATHER,** thick fog, strong rain, storms:

- look to make up small groups of runners
- do not hesitate to turn back, if the nearest safe point is behind you
- respect the advice of any race officials
- take shelter if necessary in the mountain huts / chalets to be found along the course

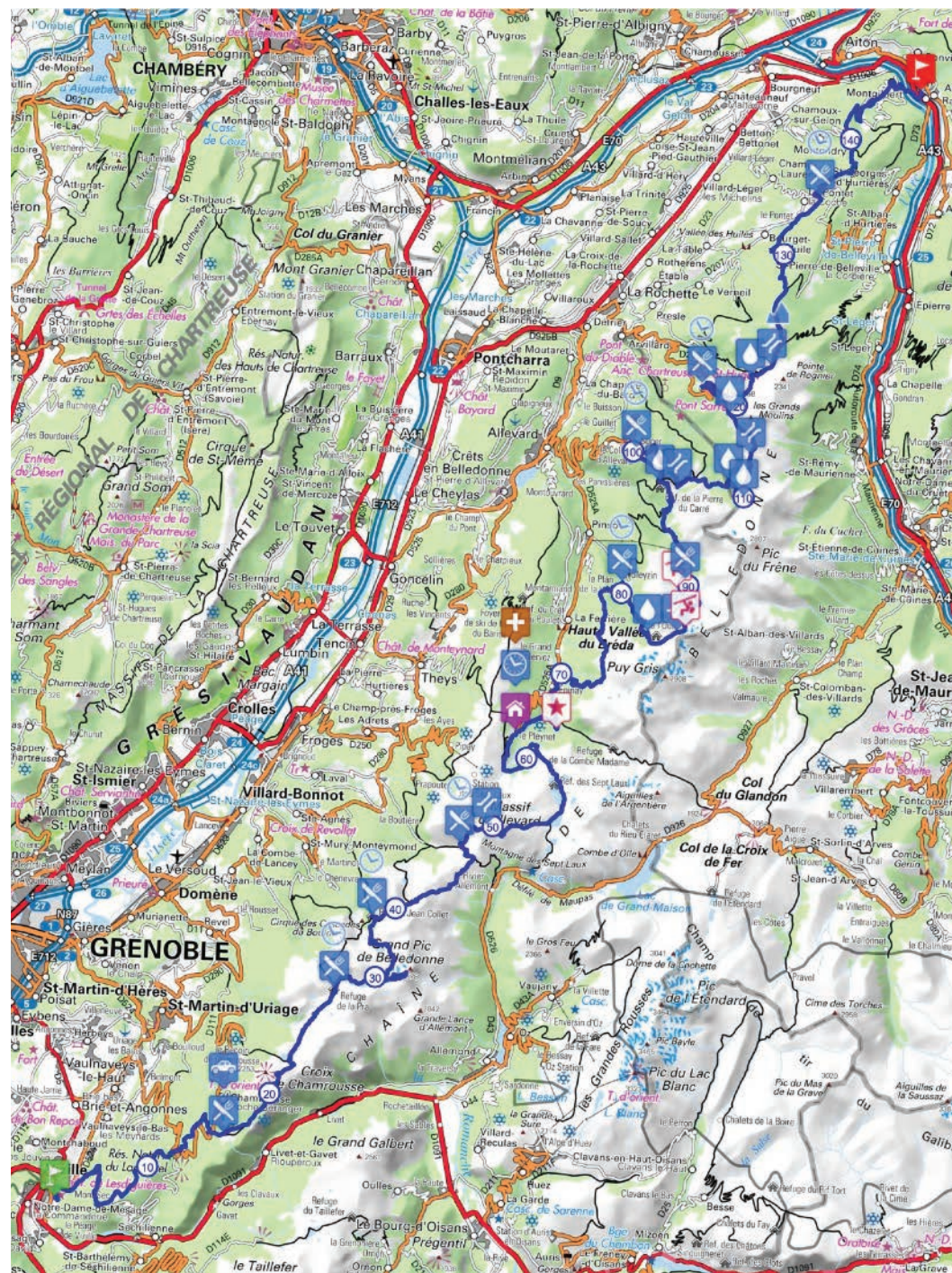
**You must have your full obligatory material on you AT ALL TIMES!** Checks will be made and any failure to comply will result in immediate dismissal from the race.

**You must have in place an individual accident insurance** that covers: public liability, death, permanent invalidity, costs for search and rescue, repatriation. Note that for non-justifiable helicopter assistance (if these rules have not been observed) you will be billed (30 euros/ min)

**PREVENTION:** in order to remain vigilant and preserve your safety and your physical state, think about resting at the rest areas, and ensuring you get adequate food and drink to maintain hydration. If you have any doubt about your state of health you must consult a race doctor or contact the PC for security to be control before continuing.

**Observing these race security rules and recommendations will enable us all to have an excellent week-end in the mountains! Thank you all.**

## CARTE GÉNÉRALE DU PARCOURS





Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Domaine de Vizille	282	0	0	0	0			
Mont-Sec	1103	843	22	6,2	843			↗
Col de la Madeleine	1165	79	17	7,7	922			↗
Baraque Pagnot	1376	227	16	9,7	1149			↗
Lac de Luitel	1260	28	144	12,2	1177			↗
Baraque de Boulac	1490	236	6	14,3	1413			↗
Croisement RD111	1609	126	7	15,9	1539			↗
R1 - Foyer ski de fond Arselle	1627	32	14	16,7	1571			↗
Lac Achard	1917	296	6	19,5	1867			↗
Col de l'Infernet	2021	104	0	20,1	1971			↗
Col de la Botte	2160	143	4	21,4	2114			↗
Col des Lessines	2102	6	64	22,1	2120			↗
Lacs Robert	2001	0	101	22,6	2120			↗
Bifurcation Lac David	1922	21	100	23,6	2141			↘
Lac Léama	1888	74	108	25	2215			↘
Lac Longet	2033	153	8	25,8	2368			↘
R2 - Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,3	2453			↘
Lacs du Doménon	2364	255	0	28,7	2708			↘
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	81	9	29,9	2789			↘
La Croix de Belledonne	2889	453	0	32	3242			↘
Rochers Rouges	2796	7	100	32,8	3249			↘
Col de Freydane	2638	19	177	33,9	3268			↘
Torrent glacier Freydane	2276	1	363	35	3269			↘
Lac Blanc	2197	7	86	35,9	3276			↘
R3 - Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333			↘
Col de la Mine de Fer	2399	470	4	40,8	3803			↘
Sous la Brèche	2334	3	68	41,4	3806			↘
Brèche de la roche Fendue	2472	138	0	41,9	3944			↘
Ruisseau Grande Montagne	2057	0	415	43,5	3944			↘

Légende

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

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Pas de la Coche	1985	133	205	45,5	4077			↘
R4 - Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	8	258	47	4085			↘
Col de l'Aigleton	2253	543	25	49,5	4628			↘
Croisement	2081	0	172	50,3	4628			↘
Sous Col de Vache	2319	238	0	51,6	4866			↘
Col de la Vache	2532	221	8	52,4	5087			↘
Lac du Cos	2194	0	338	53,7	5087			↘
Les 7 laux	2130	39	103	56,4	5126			↘
Col de la Vieille	1865	6	271	57,8	5132			↘
Chalet du Gleyzin	1617	0	248	58,9	5132			↘
Chalet du Pra	1661	172	128	61,7	5304			↘
R5 - Le Pleyinet BH S-04h / Départ 85km	1446	7	227	63,9	5311	0	0	↘
Cascade du Pissou	1186	94	349	66,6	5405	5,5	227	↘
Lac de Fond de France	1043	2	145	68,5	5407	7,4	227	↘
Début de la montée Valloire	997	24	70	69,7	5431	8,6	250	↘
1 <sup>er</sup> chalet Grande Valloire	1832	836	1	73,5	6267	112,2	1082	↘
2 <sup>ème</sup> Chalet Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127	↘
2 <sup>ème</sup> chalet de Tigneux	1947	131	45	75,3	6449	14,1	1258	↘
Lac et chalet du Léat	1721	0	226	76,5	6449	15,4	1258	↘
Les Lanches	1679	0	43	77,3	6450	16,2	1258	↘
Chalet du Bout	1402	0	277	78,7	6450	17,6	1258	↘
R6 - Gleyzin BH S-10h30	1097	14	319	80,6	6464	19,4	1269	↘
Refuge de l'Oule	1828	735	4	84,3	7199	23,2	2002	↘
Col de Moretan	2482	654	0	86,6	7853	25,5	2656	↘
Début descente arête	2320	0	164	87,1	7855	26	2656	↘
Lac Moretan supérieur	2055	0	265	88,1	7855	26,9	2656	↘
Lac Moretan inférieur	1957	1	99	88,7	7856	27,5	2656	↘
R7 - Périoule	1807	0	150	90,3	7856	29,1	2656	↘
Plan du Carré	1591	1	217	91,9	7857	30,7	2656	↘

Légende

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

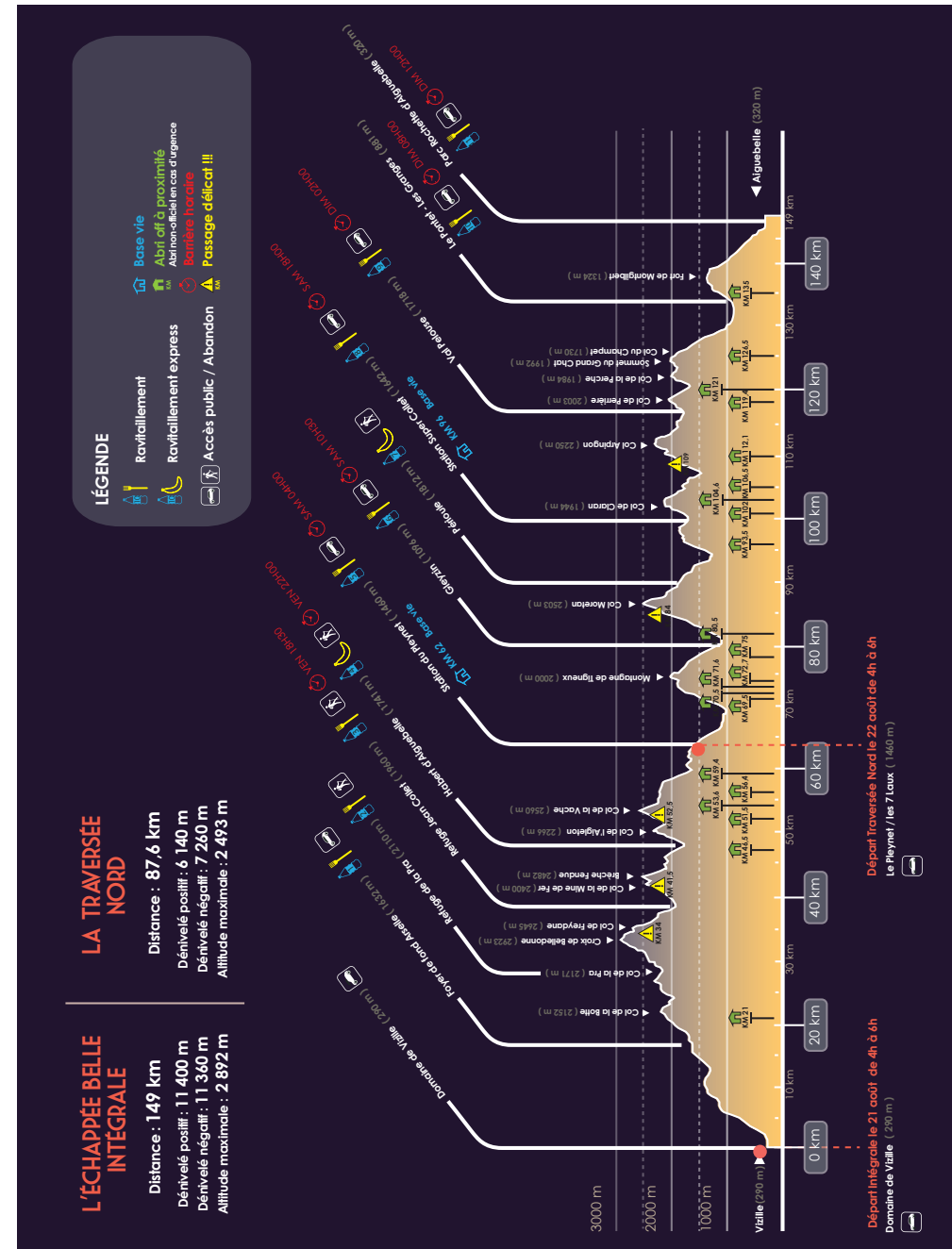
Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Plan de l'Ours	1287	5	309	93,7	7862	32,5	2656	↗
Départ montée Pierre du Carre	1245	4	46	94,5	7866	33,3	2656	↗
Alpage du Compas	1739	501	7	96,6	8367	35,4	3155	↗
Refuge Pierre du Carre	1743	53	49	97,5	8420	36,2	3201	↗
<b>R8 - Super Collet BH S-18h</b>	1643	106	206	100,2	8526	39	3309	↗
Sommet télésiège Plagnes	2085	444	2	103,1	8970	42	3751	↗
Col de Claran	1951	22	156	104,5	8992	43,3	3768	↗
Refuge de Claran	1789	0	162	105,2	8992	44,1	3768	↗
Chalet de la Balme	1685	57	161	106,5	9049	45,3	3824	↗
Intersection	1505	3	183	107,6	9052	46,5	3827	↗
Passerelle du Bens	1427	0	78	108	9052	46,8	3827	↗
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	↗
Inter. crête des Férices	2254	419	74	112,4	9960	51,2	4734	↗
Col d'Arpington	2258	16	12	112,6	9976	51,4	4750	↗
Sous Col de la Freche	2107	33	184	113,7	10009	52,4	4783	↗
Refuge de la Perrière	1847	16	276	115,3	10025	54,1	4797	↗
<b>R9 - Val Pelouse BH D-02h</b>	1734	42	155	117,7	10067	56,5	4835	↗
Sommet des crêtes	2011	283	6	119,3	10350	58,1	5115	↗
Col de la Perrière	1977	6	40	119,8	10356	58,6	5121	↗
Sources du Gargotton	1624	0	353	121,7	10356	60,5	5121	↗
Col de la Perche	1982	358	0	123,1	10714	61,9	5479	↗
Col d'Arbaretan	1862	2	122	124,5	10716	63,1	5479	↗
Sommet du Grand chat	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	↗
Col du Champet	1725	6	269	127,4	10849	66,2	5608	↗
Baraque à Michel	1265	0	460	129,9	10849	68,6	5608	↗
Les Lamberts	857	19	427	133,5	10868	72,3	5623	↗
<b>R10 - Le Pontet BH D-08h</b>	883	34	8	134,8	10902	74	5665	↗
Fort de Montgilbert	1340	465	8	139,4	11367	78,2	6112	↗
Les Bugnons	899	26	467	142,9	11393	81,5	6134	↗
Le Planay	748	0	151	144,1	11393	82,9	6134	↗
Montgilbert	539	0	209	146,1	11393	84,8	6134	↗
<b>Arrivée : Aiguebelle BH D-12h</b>	319	1	222	148,9	11395	87,6	6134	↗

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

## PROFIL

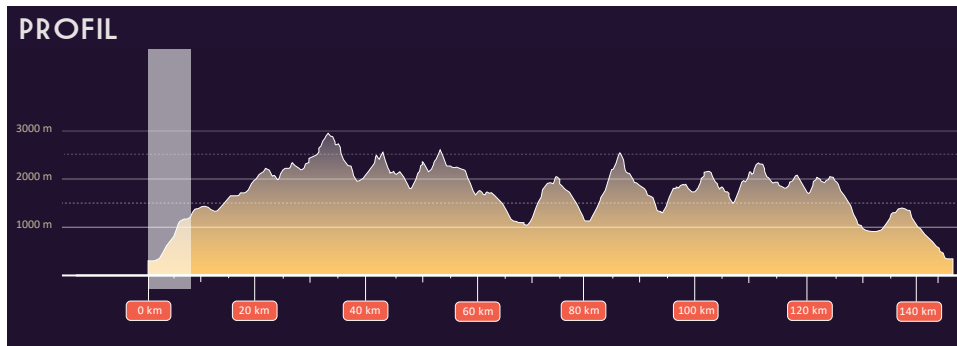
149

87





Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Départ : Domaine de Vizille	282	0	0	0	0	
Mont - Sec	1103	843	22	6,2	843	
Col de la Madeleine	1165	79	17	7,7	922	



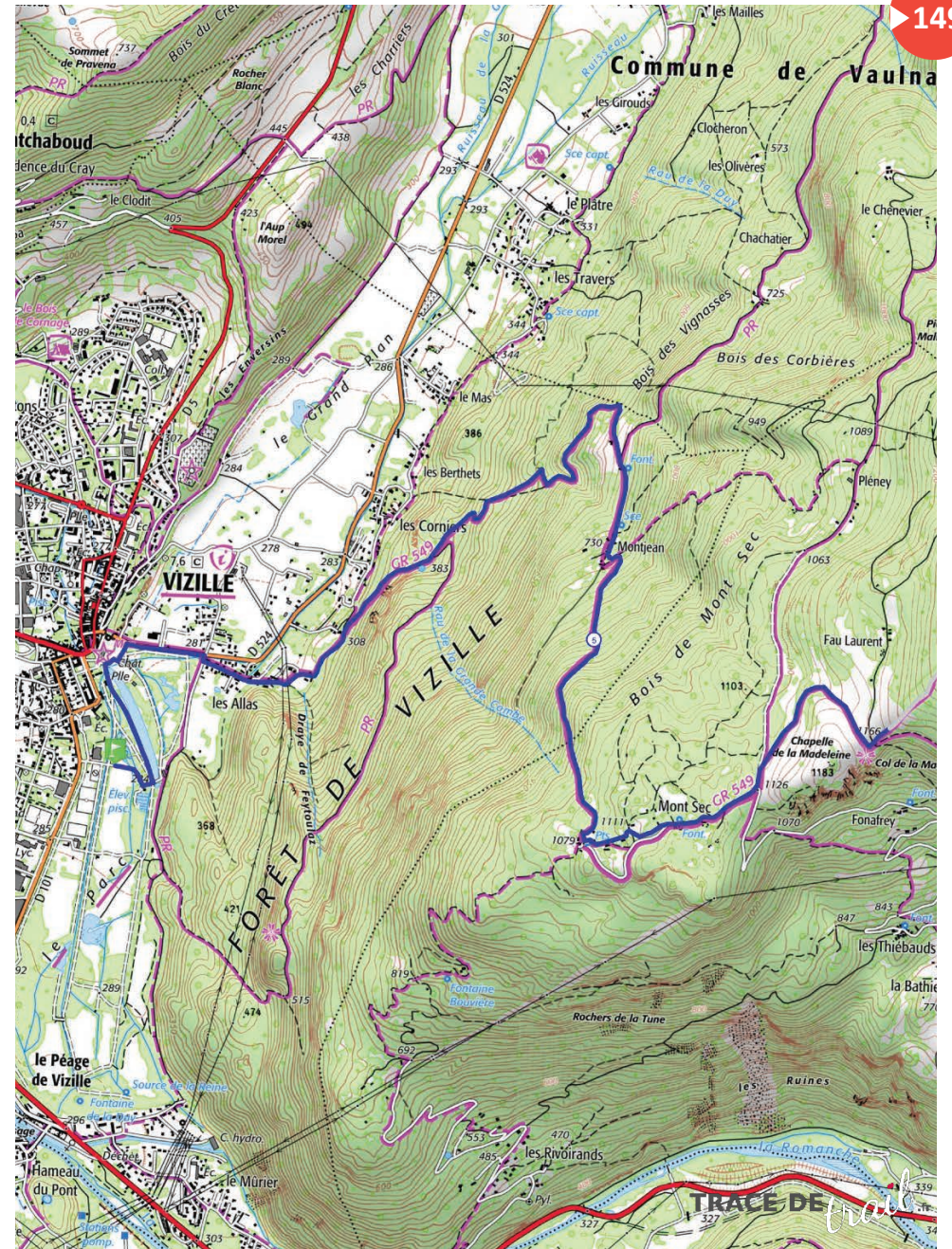
**DESCRIPTIF**

Sortie du parc, attention à la route sur 300m, restez sur le côté droit et respectez les consignes des signaleurs en place. Ensuite, sentier en montée large et souvent très raide en forêt jusqu'au hameau de Mont-Sec.

Sans difficultés jusqu'au Col de la Madeleine. Profitez du paysage une fois au col.

*On leaving the park take care when running on the road for 300m, stay on the right side and observe the instructions given by marshals. You then start to climb on a prominent path, often very steep, to the village of Mont Sec.*

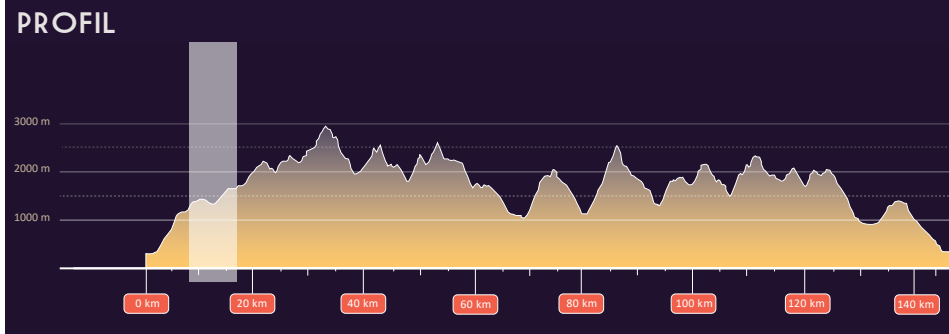
*A section with no particular difficulties before the Col de la Madeleine. Enjoy the landscape visible from the col.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020-057



Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Col de la Madeleine	1165	79	17	7,7	922	
Baraque Pagnot	1376	227	16	9,7	1149	
Lac de Luitel	1260	28	144	12,2	1177	
Baraque de Boulac	1490	236	6	14,3	1413	
Croisement RD111	1609	126	7	15,9	1539	
R1 - Foyer ski de fond Arselle	1627	32	14	16,7	1571	



## DESRIPTIF

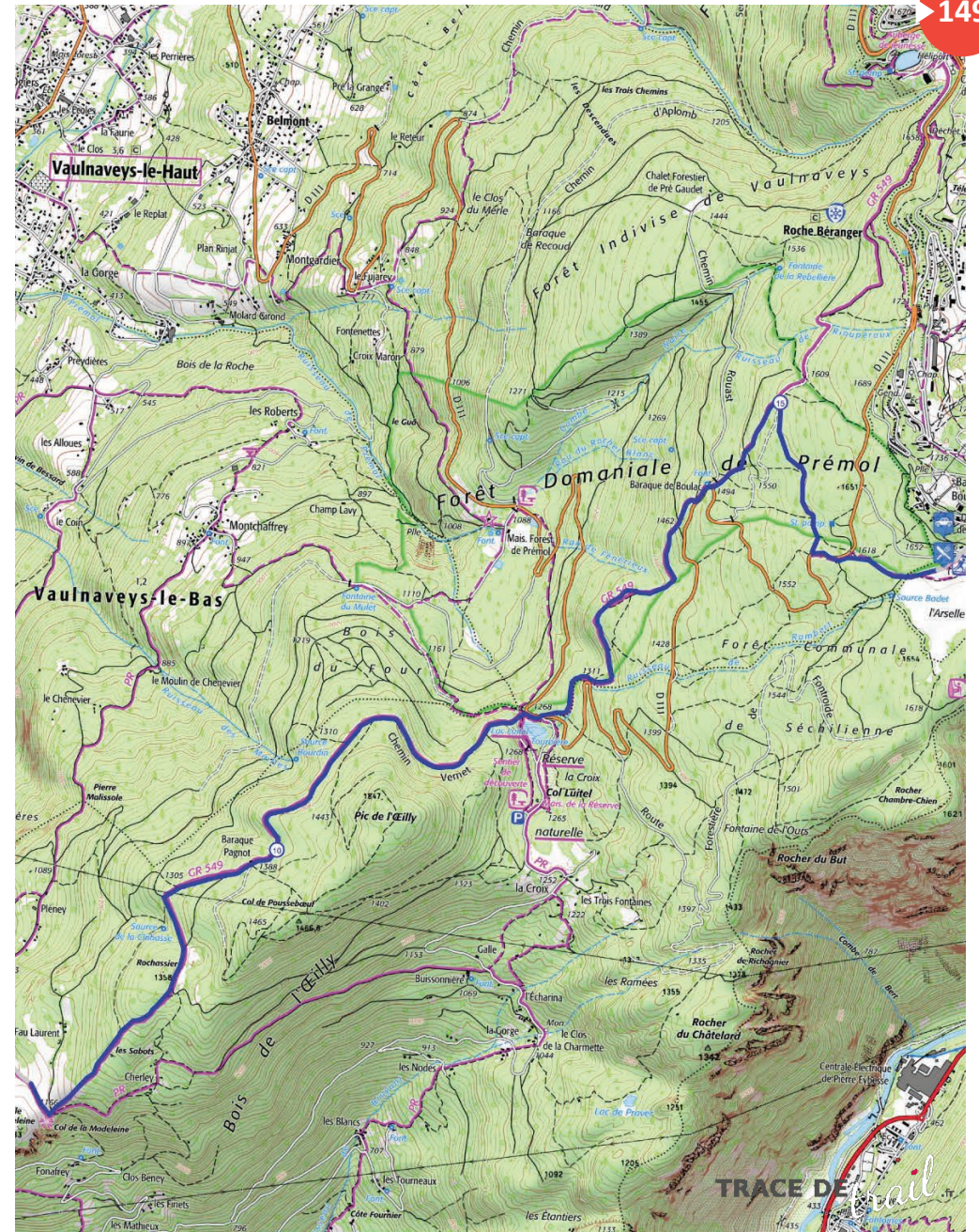
Attention aux nombreux croisements de sentiers existants sur cette portion. Lors du passage au lac de Luitel, vous longez une réserve naturelle nationale sur 500m, aussi il vous est demandé de faire silence et de ne pas utiliser vos bâtons dans cette zone.

Il n'y a pas d'accueil du public au niveau du lac de Luitel. Il n'y a pas de difficultés particulières sur cette portion.

Le ravitaillement a lieu dans le foyer de fond. Ne vous écartez pas du sentier jalonné.

*Take care in following the route as there are many intersecting footpaths in this section. On the path to Lac Luitel you run 500m alongside a national nature reserve, and you are requested to make no noise and not to use batons in this area.*

*There is no public access at the level of Lac Luitel. There are no particular difficulties on this section.*

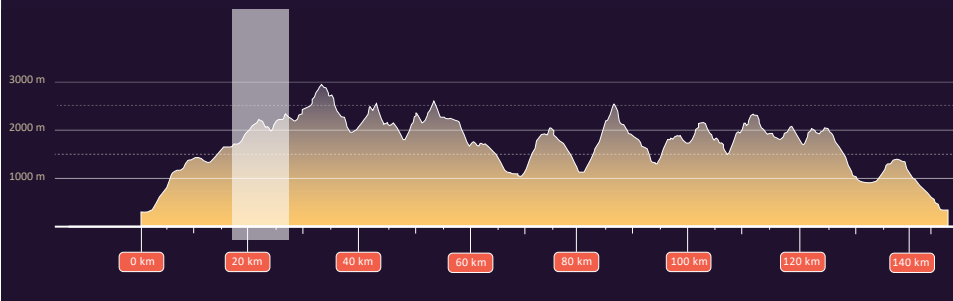


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
R1 - Foyer de ski de fond Arselle	1627	32	14	16,7	1571	
Lac Achard	1917	296	6	19,5	1867	
Col de l'Infernet	2021	104	0	20,1	1971	
Col de la Botte	2160	143	4	21,4	2114	
Col des Lessines	2102	6	64	22,1	2120	
Lacs Robert	2001	0	101	22,6	2120	
Bifurcation Lac David	1922	21	100	23,6	2141	
Lac Léama	1888	74	108	25	2215	
Lac Longet	2033	153	8	25,8	2368	
R2 - Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,3	2453	

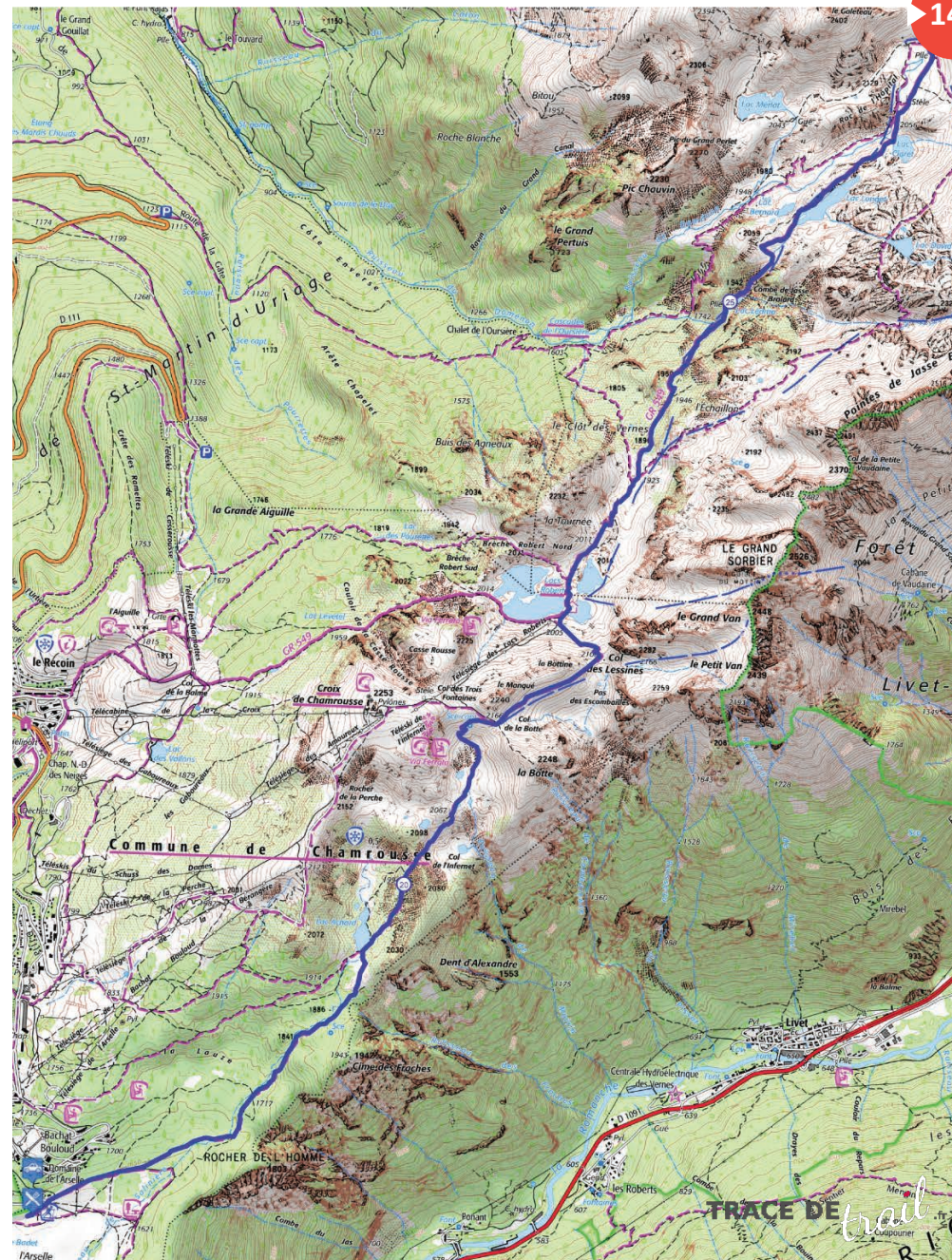
PROFIL



DESRIPTIF

La première section montagne du parcours. Si vous trouvez ça extrême n'allez pas plus loin ! Profitez des magnifiques lacs ! Vous êtes en zone natura 2000, donc soyez encore plus respectueux que d'habitude.

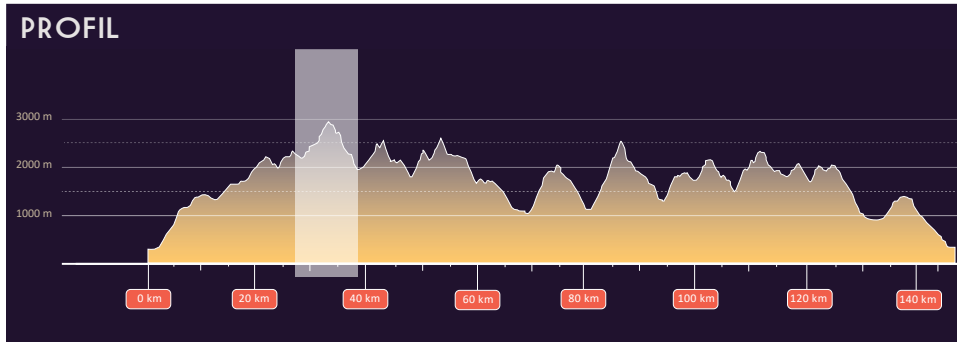
*The first mountain stage of the trail. If you find this extreme do not go any further! Enjoy the mountain lakes! You are in a 'natura 2000' zone, so please remember to be particularly respectful of the environment.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n° 5020057



Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
R2 - Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,3	2453	
Lacs du Doménon	2364	255	0	28,7	2708	
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	81	9	29,9	2789	
La Croix de Belledonne	2926	453	0	32	3242	
Rochers Rouges	2796	7	100	32,8	3249	
Col de Freydane	2638	19	177	33,9	3268	
Torrent glacier Freydane	2276	1	363	35	3269	
Lac Blanc	2197	7	86	35,9	3276	
R3 - Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333	



**DESCRIPTIF**

La section la plus en altitude de la course ! Un point culminant à 2926 mètres. Soyez prudent lors de l'approche du col de Freydane, le sentier est exposé aux chutes de pierres. À la descente du col de Freydane vous traversez à guet le ruisseau.

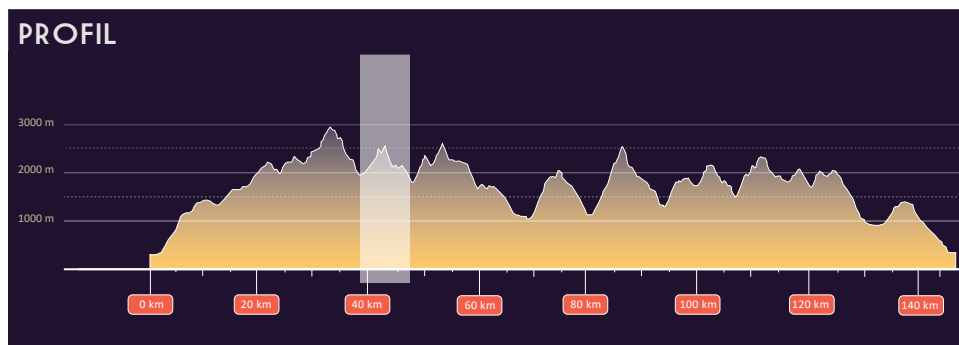
*The highest altitude section of the race, rising to 2926 metres. Take care as you arrive at the col de Freydane, as the track is subject to rock falls. On the descent of the col de Freydane you will cross a stream.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
R3 - Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333	
Col de la Mine de Fer	2399	470	4	40,8	3803	
Sous la Brèche	2334	3	68	41,4	3806	
Brèche de la roche Fendue	2472	138	0	41,9	3944	
Ruisseau Grande Montagne	2057	0	415	43,5	3944	
Pas de la Coche	1985	133	205	45,5	4077	
R4 - Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	8	258	47	4085	



**DESRIPTIF**

Certainement la section la plus technique du parcours. N'espérez pas faire un chrono. Ne quittez le refuge Jean Collet que si vous êtes en pleine possession de vos moyens, sinon il est préférable de vous y reposer avant de repartir. Le ravitaillement R4 se situe au Habert d'Aiguebelle, sous le Pas de la coche.

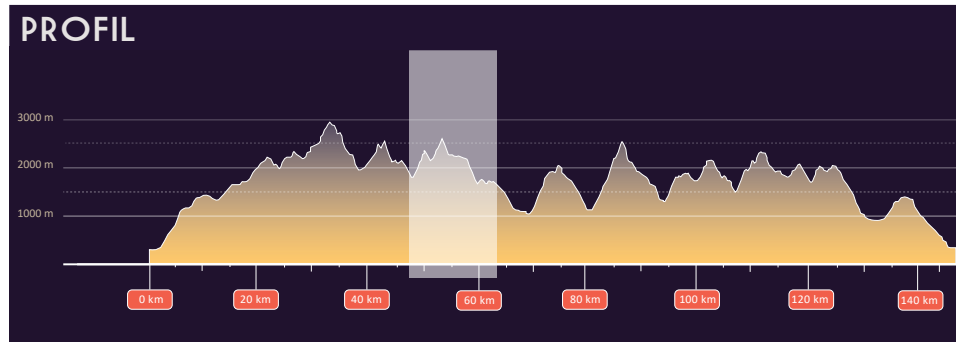
*Probably the most technical section of the course. Don't think about making up time here. Don't leave the refuge Jean Collet until you are fully ready for the next stage, and if not take more time to rest before leaving the feed station. Feed station R4 is at Habert d'Aiguebelle, under the Pas de la Coche.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020057



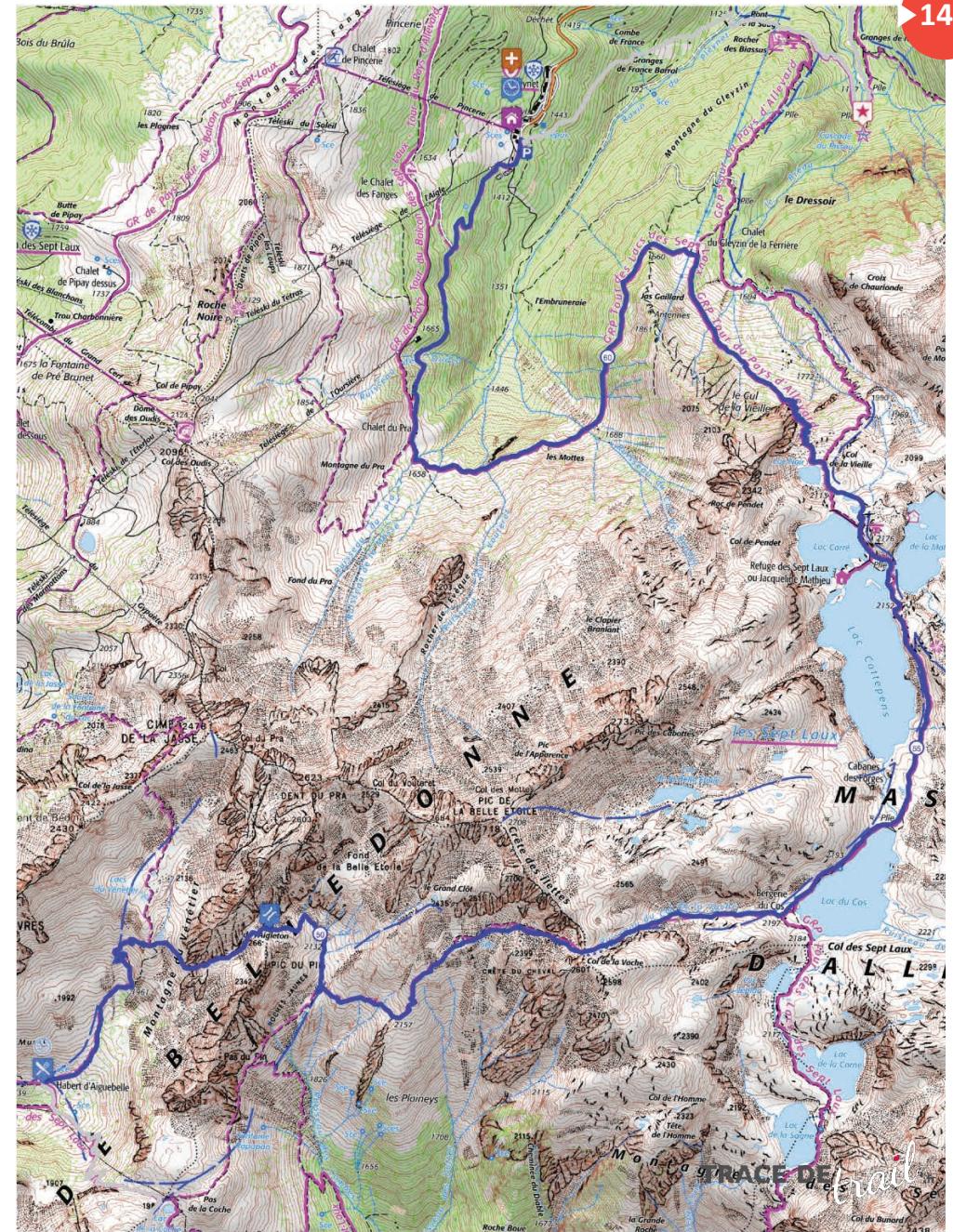
Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
R4 - Habert d'Aiguebelle <b>BH V-22h</b>	1735	8	258	47	4085	
Col de l'Aigleton	2253	543	25	49,5	4628	
Croisement	2081	0	172	50,3	4628	
Sous Col de Vache	2319	238	0	51.6	4866	
Col de la Vache	2532	221	8	52,4	5087	
Lac du Cos	2194	0	338	53,7	5087	
Les 7 laux	2130	39	103	56,4	5126	
Col de la Vieille	1865	6	271	57,8	5132	
Chalet du Gleyzin	1617	0	248	58,9	5132	
Chalet du Pra	1661	172	128	61,7	5304	
R5 - Base vie Le Pleynet <b>BH S-04h</b>	1446	7	227	63,9	5311	



## DESSCRIPTIF

Pour rejoindre le col de la Vache vous devez d'abord monter le col de l'Aigleton. Un itinéraire très sauvage, ne quittez pas le balisage ! Le col de la Vache se monte dans les blocs de pierre, soyez vigilants. La traversée des lacs est de toute beauté, profitez en ! Vous êtes enfin arrivé à la base vie... douche, repas, dortoir et sac d'allègement...

*To reach the col de la Vache you will first climb the col de l'Aigleton. A very remote stretch of the course, don't leave the marked trail!! The col de la Vache is climbed over loose boulders - be careful on this section. Crossing the lake is stunning, enjoy it! You then arrive at Base Vie du Pleynet, with opportunities for a shower, a meal, and use of the sleeping area, and you can pick up your drop-bag.*

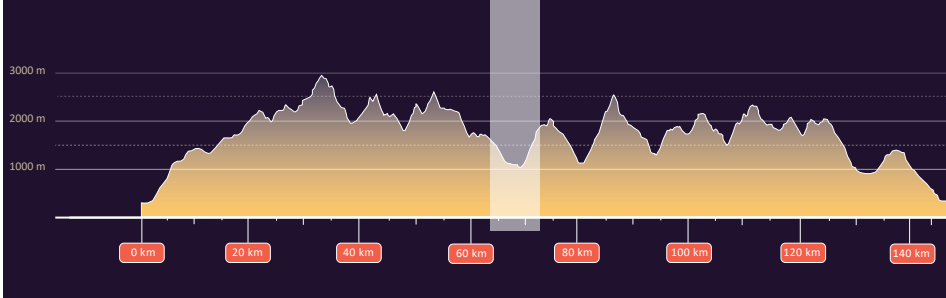


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 149		► 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
R5 - Le Pleynet BH S-04h Départ 85km	1446	7	227	63,9	5311	0	0	
Cascade du Pissou	1186	94	349	66,6	5405	5,5	227	
Lac de Fond de France	1043	2	145	68,5	5407	7,4	227	
Début de la montée Valloire	997	24	70	69,7	5431	8,6	250	
1 <sup>er</sup> chalet Grande Valloire	1832	836	1	73,5	6267	112,2	1082	
2 <sup>ème</sup> Chalet Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127	

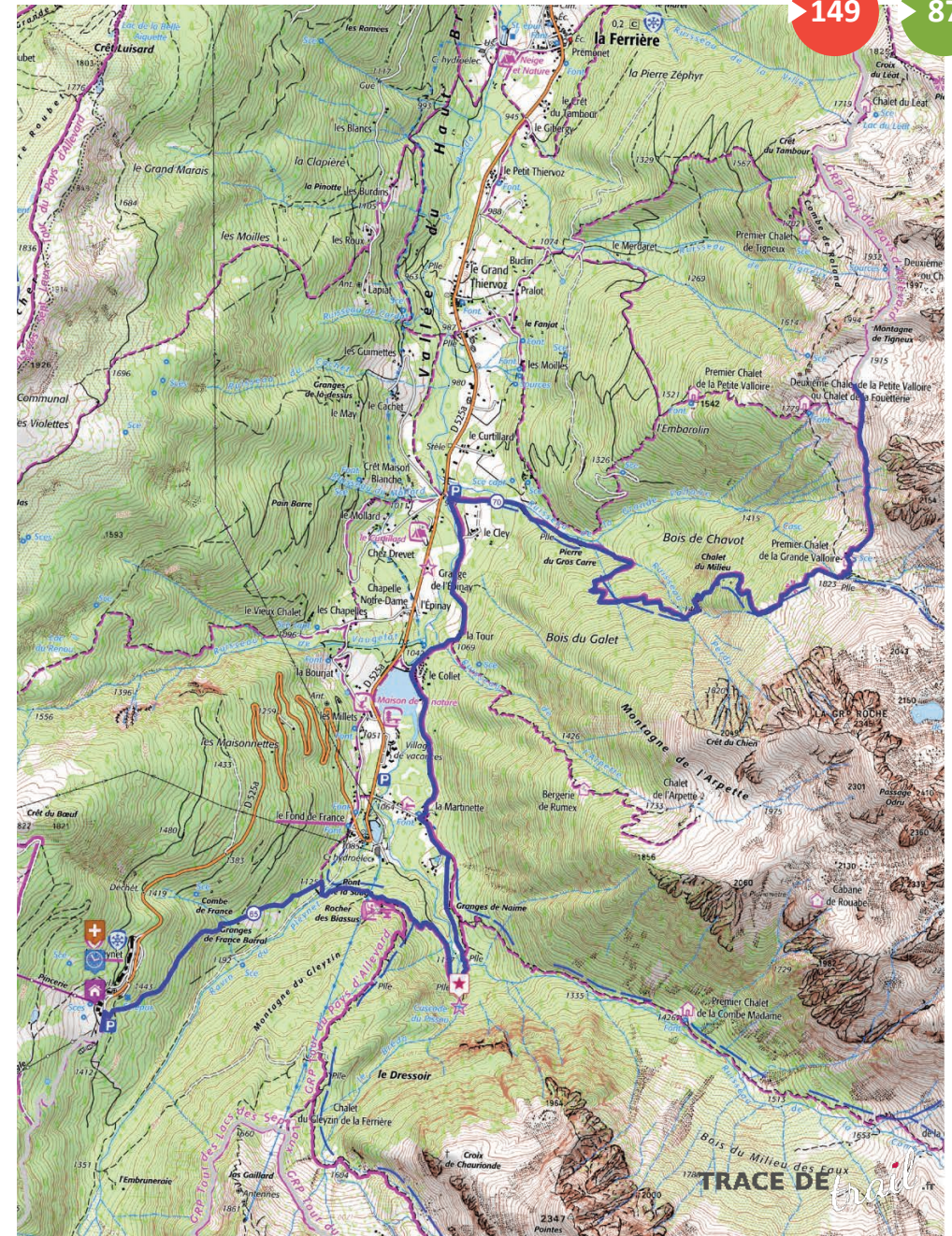
PROFIL



DESRIPTIF

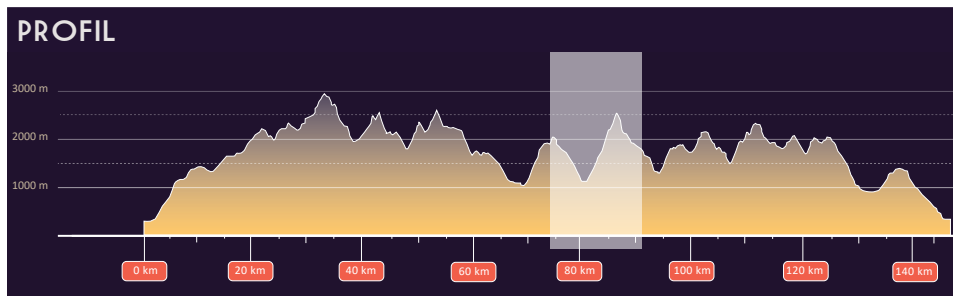
Vous traversez Fond de France par le sentier de la magnifique cascade du Pissou. Un court détour de 50 mètres vaut la peine pour l'apercevoir. Ce secteur comporte des traversées d'alpages, refermez les barrières, ne courez pas en présence des moutons et encore moins des patous. Départ du 87km, samedi 22 août de la station du Pleynet-Les 7 laux.

*You do cross «Fond de France» by the path of the magnificent waterfall of «Pissou». A short detour of 50 meters is worth to see it. This sector includes paths over mountain pasturage, be sure to close any gates, and don't run if there sheep or, in particular, patou dogs near the trail. Departure 85km Saturday 22th of August from station du Pleynet-Les 7 laux.*





Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
2ème Chalet Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127	
2ème chalet de Tigneux	1947	131	45	75,3	6449	14,1	1258	
Lac et chalet du Léat	1721	0	226	76,5	6449	15,4	1258	
Les Lanches	1679	1	43	77,3	6450	16,2	1258	
Chalet du Bout	1402	0	277	78,7	6450	17,6	1258	
R6 - Gleyzin BH S-10h30	1097	14	319	80,6	6464	19,4	1269	
Refuge de l'Oule	1828	735	4	84,3	7199	23,2	2002	
Col de Moretan	2482	654	0	86,6	7853	25,5	2656	
Début descente arête	2320	2	164	87,1	7855	26	2656	
Lac Moretan supérieur	2055	0	265	88,1	7855	26,9	2656	
Lac Moretan inférieur	1957	1	99	88,7	7856	27,5	2656	
R7 - Périoule	1807	0	150	90,3	7856	29,1	2656	
Plan du Carré	1591	1	217	91,9	7857	30,7	2656	



**DESRIPTIF**

Vous traversez de nombreux alpages, respectez le travail des bergers, refermez les barrières et ne courez pas en présence des moutons. Le col Moretan est très long et la descente très raide. Aidez-vous des cordages et ne quittez pas le balisage. La descente de la moraine finale est vertigineuse mais au final peu exposée. Prenez votre temps, profitez de l'accueil à Périoule.

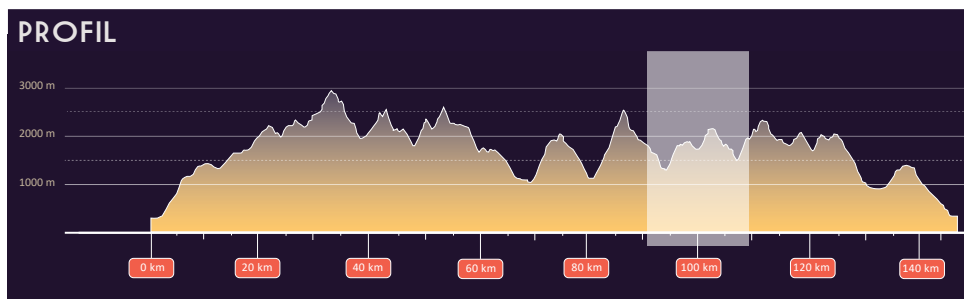
*You will cross several mountain pastures, please respect the work of the shepherds, close all gates and don't run near any sheep. The col Moretan has a long steep descent. Make use of the ropes in place on this section, and don't leave the marked track. The last descent down moraine is very steep, but not too exposed as you descend. Take your time, and enjoy the welcome at Périoule.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 149		► 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Plan du Carré	1591	1	217	91,9	7857	30,7	2656	
Plan de l'Ours	1287	5	309	93,7	7862	32,5	2656	
Départ montée	1245	4	46	94,5	7866	33,3	2656	
Alpage du Compas	1739	501	7	96,6	8367	35,4	3155	
Refuge Pierre du Carre	1743	53	49	97,5	8420	36,2	3201	
R8 - Super Collet BH S-18h	1643	106	206	100,2	8526	39	3309	
Sommet télésiège Plagnes	2085	444	2	103,1	8970	42	3751	
Col de Claran	1951	22	156	104,5	8992	43,3	3768	
Refuge de Claran	1789	0	162	105,2	8992	44,1	3768	
Chalet de la Balme	1685	57	161	106,5	9049	45,3	3824	
Intersection	1505	3	183	107,6	9052	46,5	3827	
Passerelle du Bens	1427	0	78	108	9052	46,8	3827	
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	



**DESRIPTIF**

Section très raide et technique. La montée au refuge de la Pierre du carre est la plus raide de la course et sans intérêt. L'arrivée dans l'alpage est magnifique. La descente vers le chalet de Pré nouveau est TRÈS humide en générale, la remontée vers le refuge des Férices est progressive. Pensez à vous reposer avant de vous engager sur la crête des Férices.

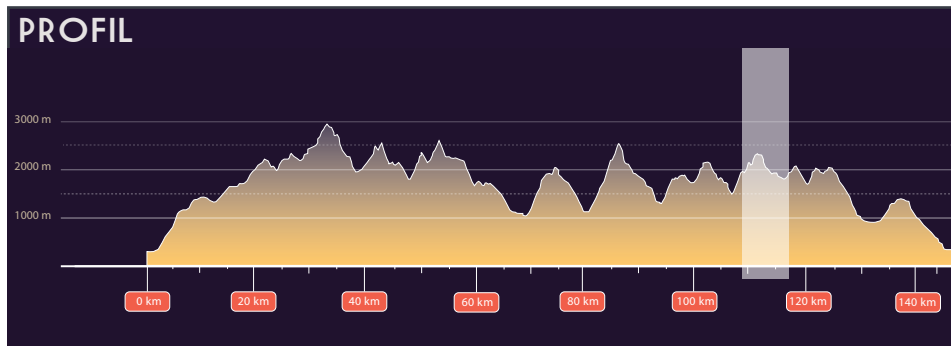
*A very steep and technical section. The climb to the refuge Pierre du Carre is straightforward but the steepest of the race. The arrival in the pastures is magnificent. The descent to the chalet de Pre is generally VERY wet, and the climb to the refuge des Férices is gentle. Think about resting before setting off on the crête des Férices.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n° 5020057



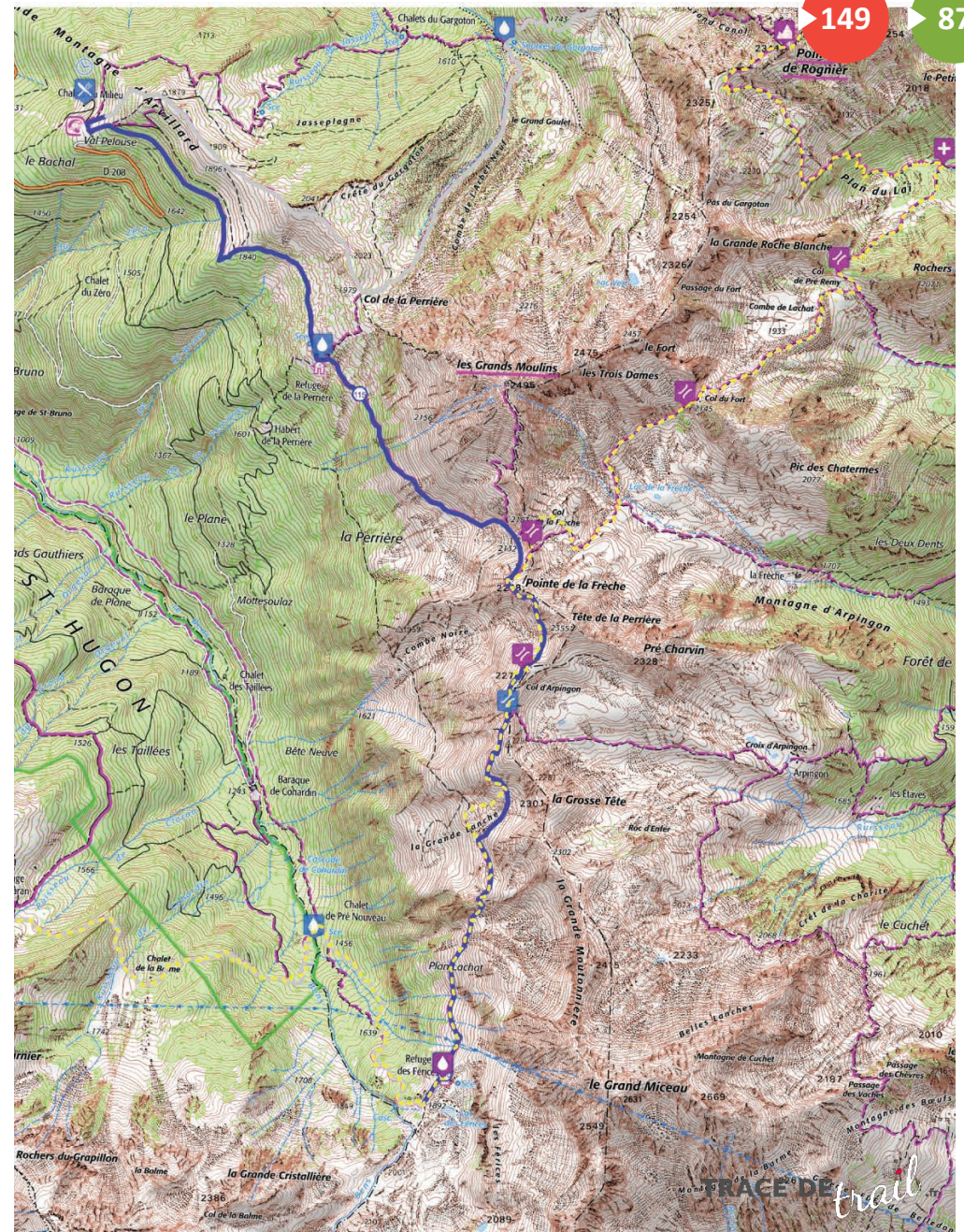
Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	
Inter. crête des Férices	2254	419	74	112,4	9960	51,2	4734	
Col d'Arpington	2258	16	12	112,6	9976	51,4	4750	
Sous Col de la Freche	2107	33	184	113,7	10009	52,4	4783	
Refuge de la Perrière	1847	16	276	115,3	10025	54,1	4797	
R9 - Val Pelouse BH D-02h	1734	42	155	117,7	10067	56,5	4835	



## DESSCRIPTIF

Bienvenue sur la crête des Férices, un panorama exceptionnel vous attend. Le chemin est exclusivement en mono-traces, étroit et assez peu marqué. Le parcours est technique et aérien, mais assez peu exposé aux chutes. Restez sur la trace et suivez le balisage ! En cas de doute ne quittez jamais le sentier et attendre le passage d'un coureur ou du serre file.

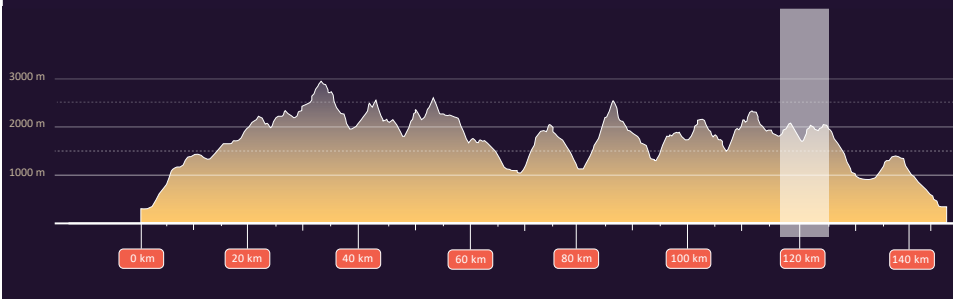
Welcome to the crête des Férices, an incredible panorama awaits. The track is only wide enough for 1 person and not so well marked. The track is technical and high, but not too exposed to rock falls. Stay on the track and follow the way-marks! In case of doubt do not leave the trail, but wait for another participant or the sweep-runner.





Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
R9 - Val Pelouse BH D-02h	1734	42	155	117,7	10067	56,5	4835	
Sommet des crêtes	2011	283	6	119,3	10350	58,1	5115	
Col de la Perrière	1977	6	40	119,8	10356	58,6	5121	
Sources du Gargotton	1624	0	353	121,7	10356	60,5	5121	
Col de la Perche	1982	358	0	123,1	10714	61,9	5479	
Col d'Arbaretan	1862	2	122	124,5	10716	63,1	5479	
Sommet du Grand chat	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	

PROFIL



DESCRIPTIF

Ouf ! vous avez passé toutes les difficultés techniques. Le sentier reprend des airs de trail un peu plus classique. Au sommet du grand chat profitez si le temps le permet d'une vue imprenable sur toutes les Alpes.

WELL DONE! You have overcome all the difficult technical parts of the race. The track will now become a more classic trail. At the Grand Chat summit if the weather permits take the time to enjoy the view across the Alps.

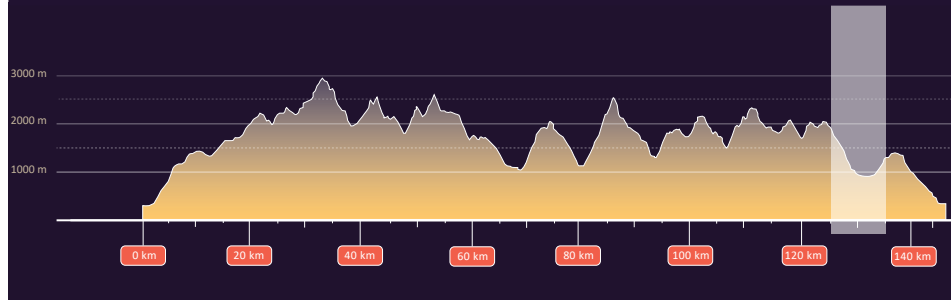


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 149		▶ 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Sommet du Grand chat	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	
Col du Champet	1725	6	269	127,4	10849	66,2	5608	
Baraque à Michel	1265	0	460	129,9	10849	68,6	5608	
Les Lamberts	857	19	427	133,5	10868	72,3	5623	
R10 - Le Pontet <b>BH D-08h</b>	883	34	8	134,8	10902	74	5665	

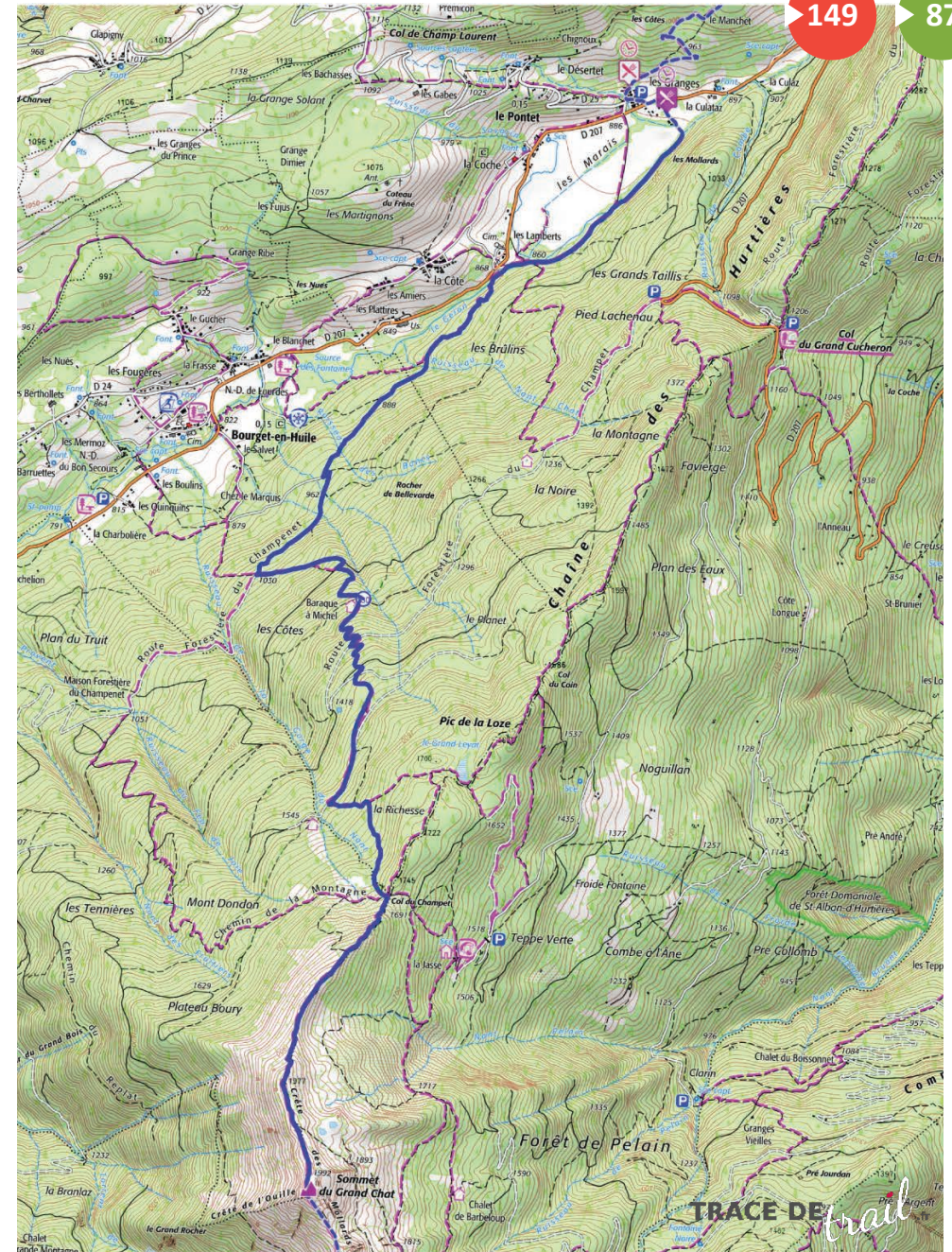
PROFIL



DESRIPTIF

Entamez la très longue descente jusqu'à la vallée des huiles puis un replat sur piste forestière pour rejoindre le ravitaillement des yourtes du Pontet.

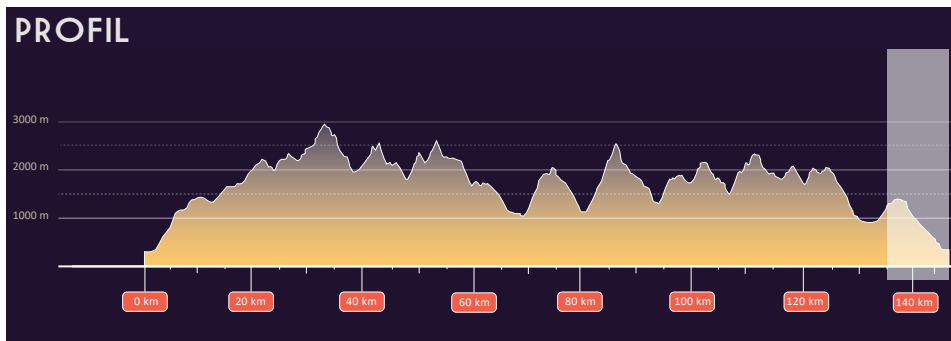
*Start the long decent down to the Valais des Huiles and the flat forest tracks to meet up with the yurts at the Pontet feed station.*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 149		► 87		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
R10 - Le Pontet <b>BH D-08h</b>	883	34	8	134,8	10902	74	5665	
Fort de Montgilbert	1340	465	8	139,4	11367	78,2	6112	
Les Bugnons	899	26	467	142,9	11393	81,5	6134	
Le Planay	748	0	151	144,1	11393	82,9	6134	
Montgilbert	539	0	209	146,1	11393	84,8	6134	
Arrivée : Aiguebelle <b>BH D-12h</b>	319	1	222	148,9	11395	87,6	6134	



**DESRIPTIF**

Vous quittez le ravitaillement en croisant une route, soyez prudent. La sentier a été créé pour la course et il est donc encore par endroit assez peu marqué. Soyez vigilant surtout que la fatigue devrait être au rendez-vous ! La cloche d'Aiguebelle vous attend, bravo, vous venez de finir la traversée intégrale du massif de belledonne ! Pensez à revenir en famille sur la variante GR de cette traversée : le GR®738.

*As you leave the aid station you will be crossing a road be careful. The track was created for the race and is occasionally less well marked out. Be careful here, as you are probably tired! The bell at Aiguebelle is waiting for you, well done, you have crossed the whole massif de Belledonne ! You may wish to consider coming back 'en famille' to the Grand Route version of this course, the GR®738.*



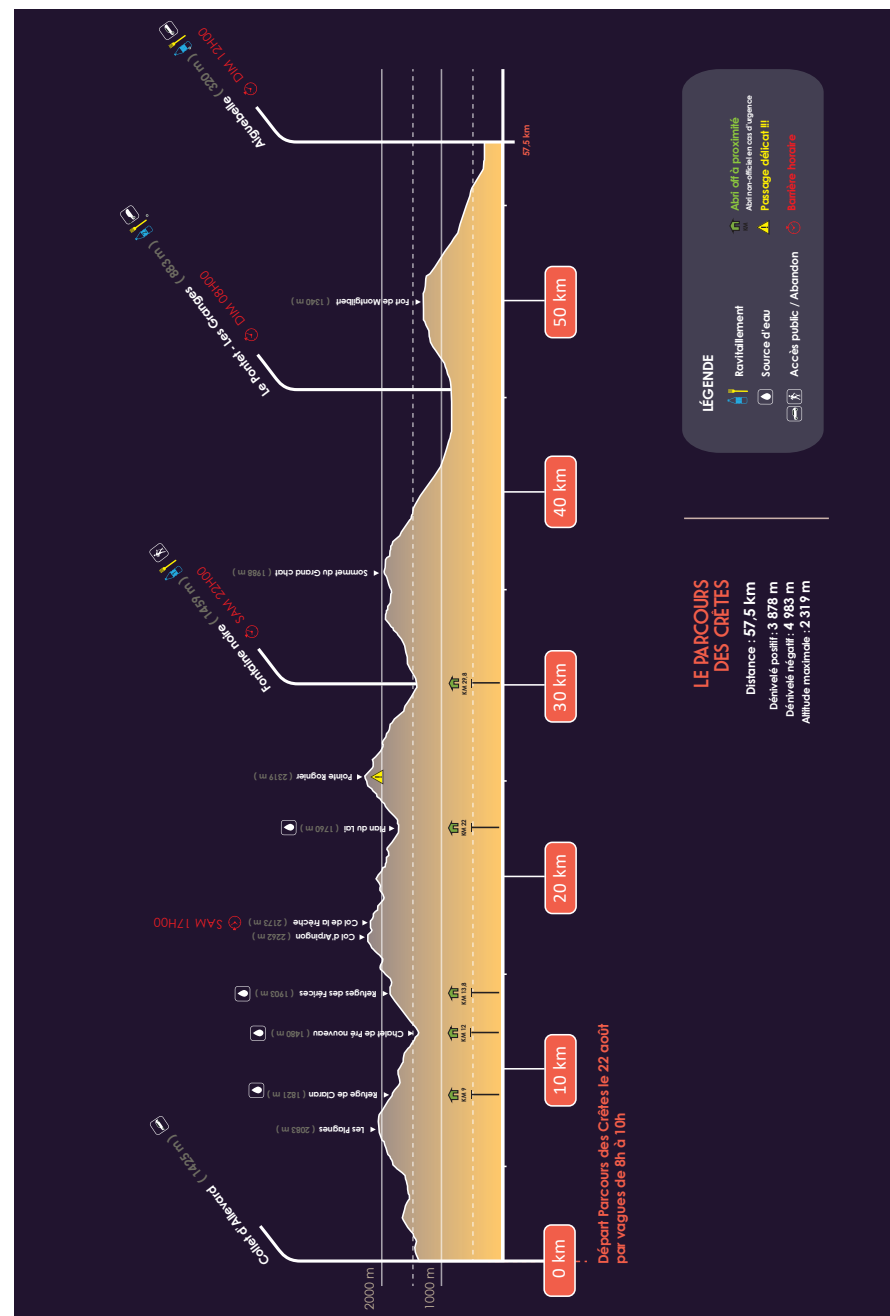
© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°5020057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Terrain
Départ : Collet d'Allevard	1425	0	0	0	0	
Sommet télésiège Plagnes	2083	818	160	6,8	818	↗
Col de Claran	1956	19	146	8,2	837	↗
Refuge de Claran	1782	0	174	9	837	↗
Chalet de la Balme	1685	56	153	10,2	893	↘
Intersection	1513	3	175	11,4	896	↘
Passerelle du Bens	1441	0	72	11,7	896	↘
Refuge des Férices	1903	482	20	13,8	1378	↘
Inter. crête des Férices	2255	444	92	16,5	1822	↘
Col d'Arpington	2262	18	11	16,8	1840	↘
Col de la Frèche <b>BH S-17h</b>	2173	46	135	17,7	1886	↘
Col du Fort	2095	111	189	19,6	1997	↘
Col de Près Rémy	1945	62	212	21,2	2059	↘
Pointe de Rognier	2319	584	210	25	2643	↘
<b>R12 - Fontaine Noire BH S-22h</b>	1459	65	925	29,8	2708	↘
Col de la Perche	1979	520	0	33,1	3228	↗
Col d'Arbaretan	1872	0	107	34,5	3228	↗
Sommet du Grand chat	1988	122	6	35,4	3350	↗
Col du Champet	1725	3	266	37,4	3353	↗
Baraque à Michel	1265	0	460	40	3353	↗
Les Lamberts	865	8	408	43,4	3361	↗
<b>R10 - Le Pontet BH D-08h</b>	883	36	17	44,9	3397	↗
Fort de Montgilbert	1340	459	3	49,5	3956	↗
Les Bugnons	1086	22	276	51,5	3878	↗
Le Planay	760	0	326	53,1	3878	↗
Montgilbert	541	0	219	55,1	3878	↗
Arrivée : Aiguebelle <b>BH D-12h</b>	319	0	221	57,7	3878	↗

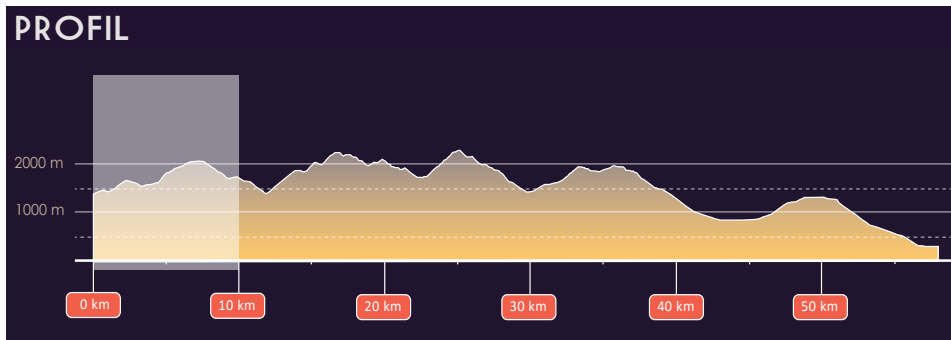
Légende

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





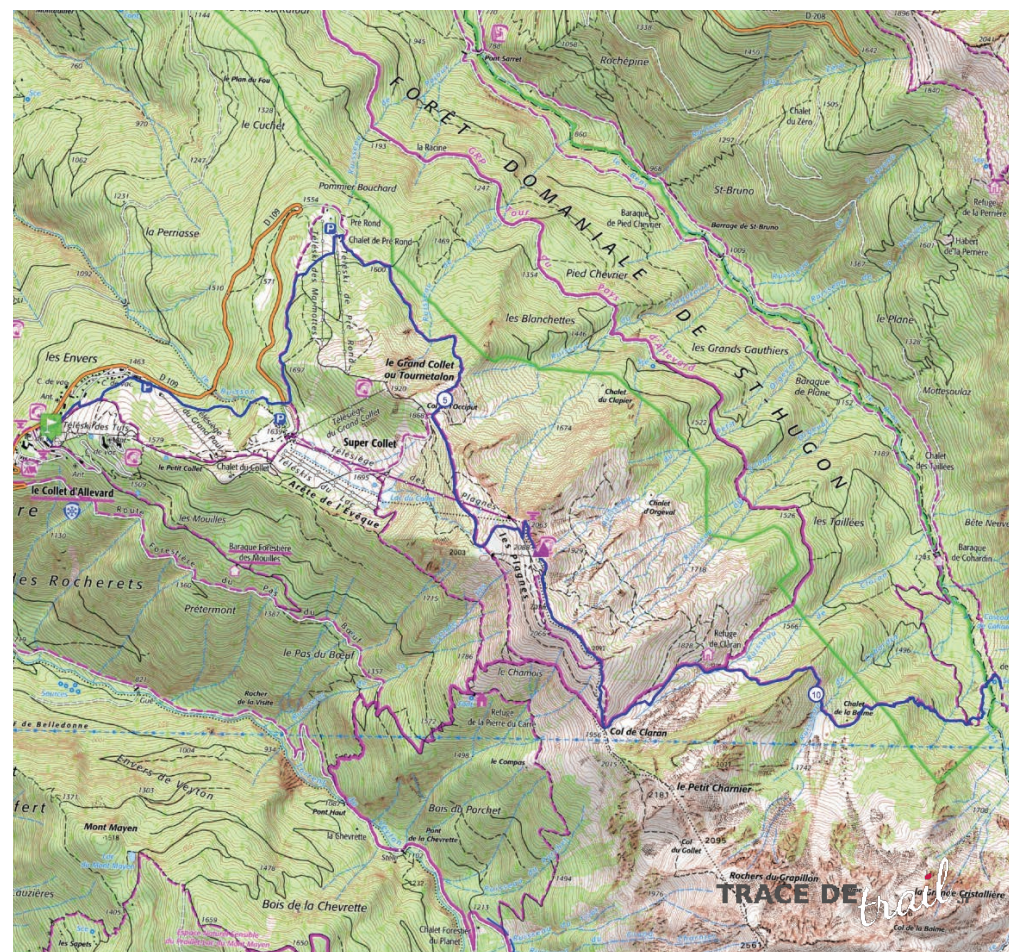
Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Terrain
Départ : Collet d'Allevard	1425	0	0	0	0	
Sommet télésiège Plagnes	2083	818	160	6,8	818	
Col de Claran	1956	19	146	8, 2	837	
Refuge de Claran	1782	0	174	9	837	
Chalet de la Balme	1685	56	153	10,2	893	



**DESRIPTIF**

Cette première partie est tout simplement splendide avec un passage de crête et une magnifique vue sur le Mont-Blanc. La descente sur le Chalet de la Balme sera plus intime et le sentier deviendra un single où vous passerez d'un cailloux à un rhododendrons.

*This first part is just splendid, featuring a ridge pass and a magnificent view on the Mont Blanc. The descent to the Chalet de la Balme will be more intimate and the trail will become a single where you will step from a rock to a rhododendron.*

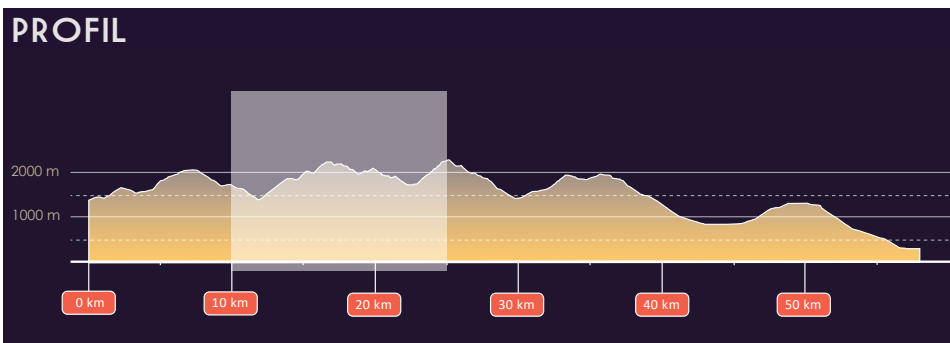


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n° 5020-057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Terrain
Chalet de la Balme	1685	56	153	10,2	893	
Intersection	1513	3	175	11,4	896	
Passerelle du Bens	1441	0	72	11,7	896	
Refuge des Férices	1903	482	20	13,8	1378	
Inter. crête des Férices	2255	444	92	16,5	1822	
Col d'Arpington	2262	18	11	16,8	1840	
Col de la Frèche <b>BH S-17h</b>	2173	46	135	17,7	1886	
Col du Fort	2095	111	189	19,6	1997	
Col de Près Rémy	1945	62	212	21,2	2059	
Pointe de Rognier	2319	584	210	25	2643	

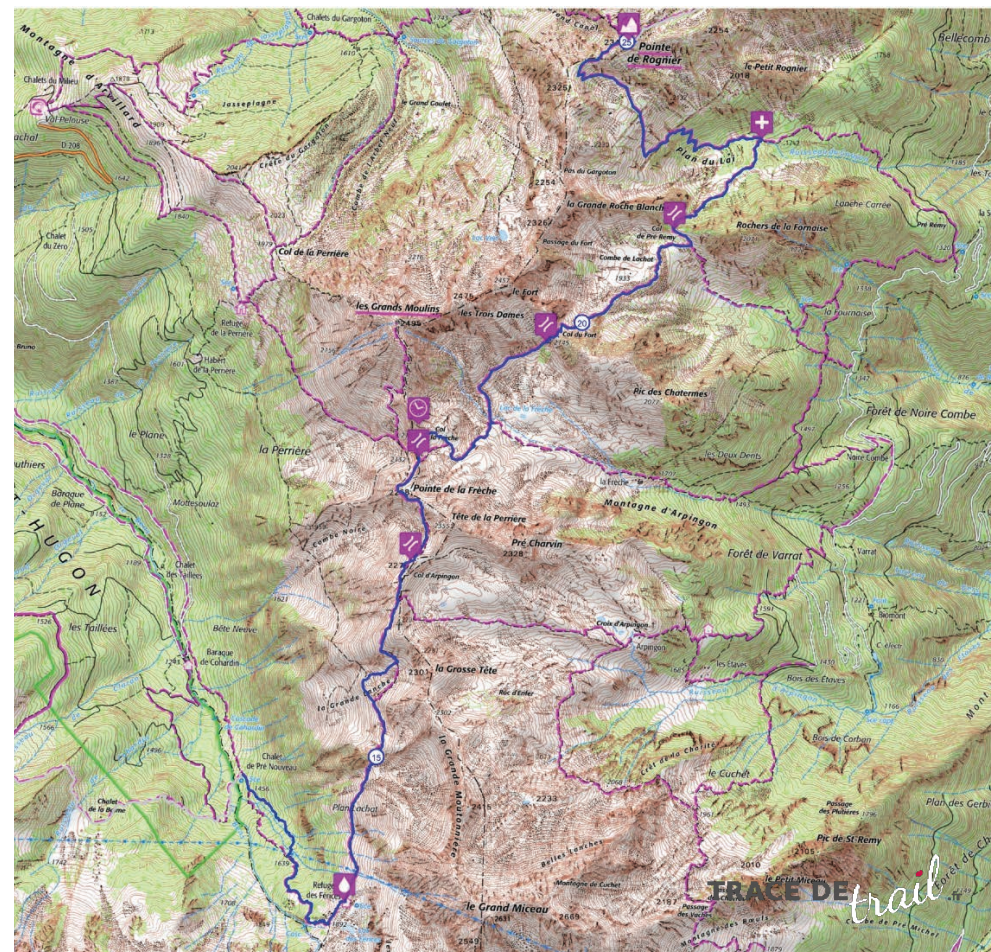
PROFIL



DESRIPTIF

Cette partie va vous emmener du Grésivaudan à la Maurienne. Le contraste sera saisissant. D'un côté vous serez à l'ombre, de l'autre au soleil. Vous finirez par le Graal à la Pointe Rognier où la vue à 360° vous transportera. Prenez garde de ne pas vous faire envouter par le charme des lieux, vous pourriez y revenir !

*This part will take you from Gresivaudan to Maurienne. The contrast will be stunning. On one side you will be in the shade, and on the other in the sun. You will end up with the Graal at Point Rognier, where the 360° view will move you. Take care not to let you get captivated by the charm of that place, you may come back there !*

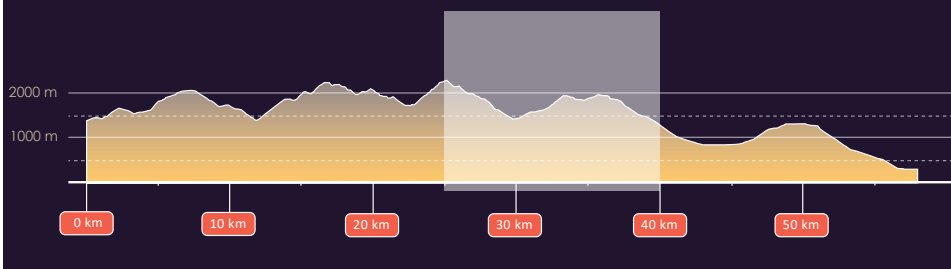


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°5020-057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Terrain
Pointe de Rognier	2319	584	210	25	2643	
R12 - Fontaine Noire <b>BH S-22h</b>	1459	65	925	29,8	2708	
Col de la Perche	1979	520	0	33,1	3228	
Col d'Arbaretan	1872	0	107	34,5	3228	
Sommet du Grand chat	1988	122	6	35,4	3350	
Col du Champet	1725	3	266	37,4	3353	
Baraque à Michel	1265	0	460	40	3353	

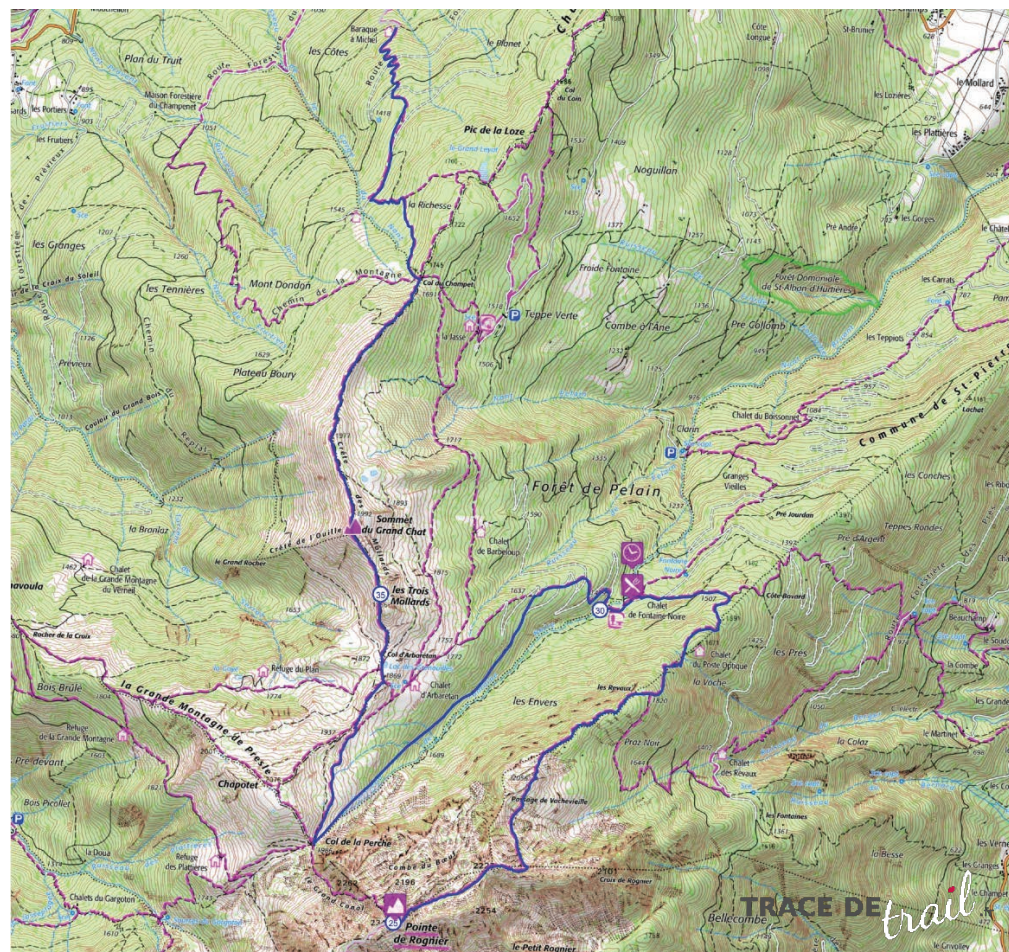
PROFIL



DESRIPTIF

Vous allez rester en Maurienne et la descente du Rognier va littéralement vous transporter ! Vous évoluerez dans du cailloux mais arrivé en forêt vous pourrez descendre à MACH2 et emprunter cette sente tout en épine de pin qui serpente... N'oubliez pas de vous arrêter à Fontaine Noire, l'ambiance y sera plus que chaleureuse.

*You will remain in Maurienne and the Rognier descent will literally move you ! You will evolve on little rocks but once in the forest you will be able to run downhill at mach2 speed and borrow that meandering path covered with pine thorns ... Don't forget to make a stop at Fontaine Noire, the atmosphere there will be more than warm.*

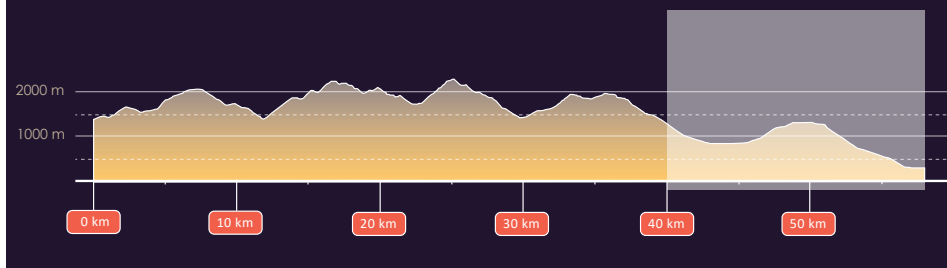


© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°5020-057



Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Terrain
Baraque à Michel	1265	0	460	40	3353	
Les Lamberts	865	8	408	43,4	3361	
R10 - Le Pontet <b>BH D-08h</b>	883	36	17	44,9	3397	
Fort de Montgilbert	1340	459	3	49,5	3956	
Les Bugnons	1086	22	276	51,5	3878	
Le Planay	760	0	326	53,1	3878	
Montgilbert	541	0	219	55,1	3878	
Arrivée : Aiguebelle <b>BH D-12h</b>	319	0	221	57,7	3878	

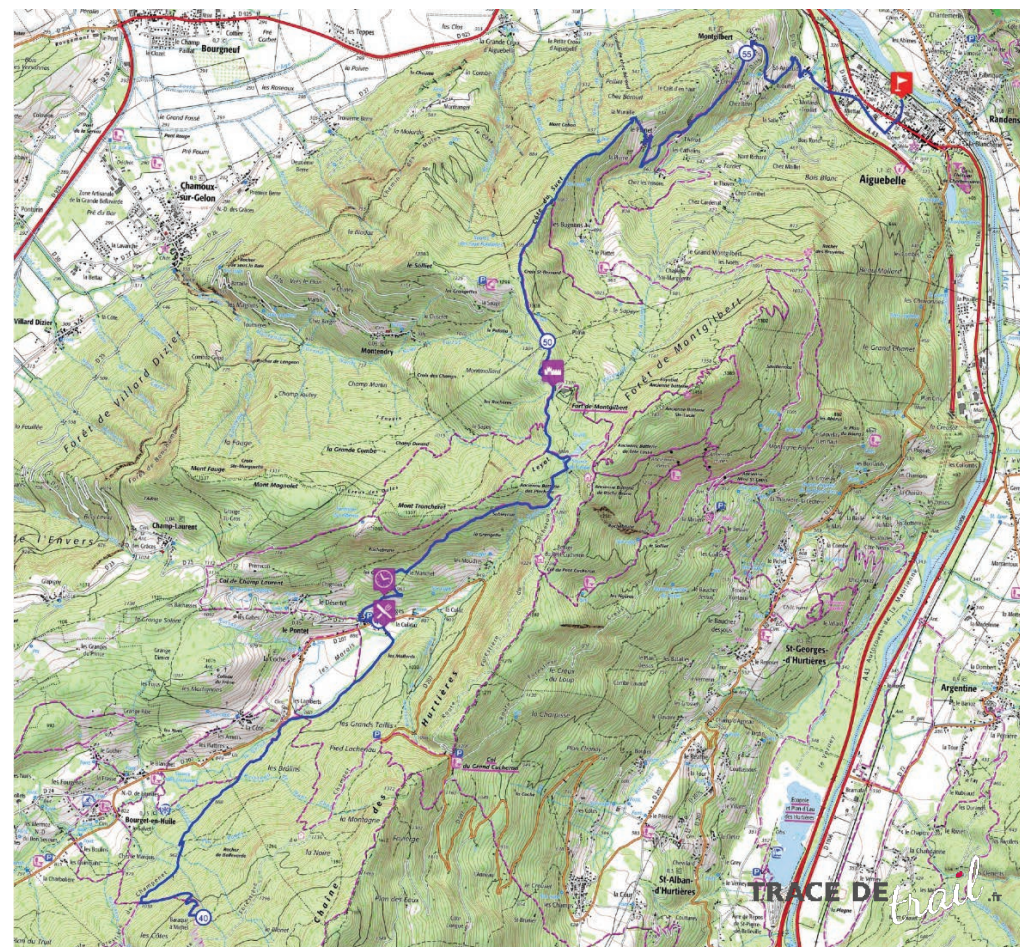
PROFIL



DESRIPTIF

Cette dernière partie n'est pas anodine, mais elle marque la fin du voyage. Vous en avez plein la tête, vous vous dites que vous allez revenir en 2021.... Mais n'oubliez pas de savourer les sentiers devenus plus roulants et faites sonner la cloche à l'arrivée !

*This final part is not trivial, but it marks the end of the journey. Your head is packed, and you tell yourself that you will be back in 2021 ... But don't forget to enjoy the singles that have become more easy going, nor to ring the bell upon arrival !*



© IGN - 2020 - copie et reproduction interdite - Autorisation n° 5020-057





DYNAFIT

# ALPES IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR



STOOTS

ekosport



MUSÉE  
OPINEL



S-Yorre

LSE GROUP CÉBÉ  
LOCAUTION DE CAMPERVAN



Un grand merci à nos partenaires, aux communes traversées, aux associations, artisans et commerces locaux, aux refuges et offices du tourisme, pour leur soutien logistique et la mise à disposition de leurs équipes, infrastructures et matériels.