

"PLUS BELLE,
PLUS DURE"

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

3 TRAILS
2 ULTRAS

L'ÉCHAPPÉE BELLE

ROADBOOK 144KM



GRAPHISME D-4 DESIGN © LE HAS PÉRI S&LA VOIE ÉVOLUÉE



25, 26 ET 27 AOÛT 2017

VIZILLE - AIGUEBELLE : 144 KM & 11'100M D+ EN SOLO OU EN DUO

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

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



L'ÉCHAPPÉE BELLE FAIT PARTIE DE
L'ULTRA MOUNTAIN NATIONAL TOUR

{5 Ans}

WWW.LECHAPPEEBELLEDONNE.COM

{5 Ans}



L'ÉCHAPPÉE BELLE

LE SPÉCIALISTE DE L'OUTDOOR

TRAIL / TREK / RUNNING / ALPINISME / ESCALADE

10
10 ANS D'EXPÉRIENCE




LIVRAISON
EXPRESS 24/48H

CHAUSSURES
VÊTEMENTS
ACCESSOIRES
MONTRES / CARDIO
HYDRATATION
BIVOUAC

+ DE
300.000
ARTICLES EN STOCK !



3x
PAIEMENT
3x SANS FRAIS

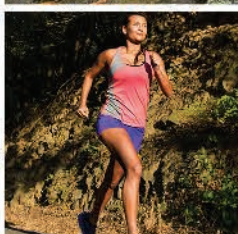
10 ANS D'EXPÉRIENCE
10

FRAIS DE PORT OFFERT !
dès 100€ d'achat*

9.5/10 ★★★★★
+ de 13800 avis clients

TOUTE L'ANNÉE :

SKI ALPIN
SKI RANDO
SKI NORDIQUE
SNOWBOARD
CHAUSSURES
VÊTEMENTS
BÂTONS
SÉCURITÉ
ÉCLAIRAGE
MASQUES



*Voir conditions sur site



www.ekosport.fr

■ Edito

C'est la 5^{ème} !

Le parcours de l'Échappée Belle sera foulé pour la cinquième année par les compétiteurs du monde entier. Vous êtes chaque année un peu plus nombreux et nous affichons cette année complet.

Notre souhait est de garder une course à taille humaine et d'améliorer encore l'organisation pour toujours plus de plaisir : repas chauds, ravitaillements complets en refuge, bénévoles postés régulièrement sur la trace, kinésithérapeutes, podologues, animations pour les accompagnants... Une convivialité sur l'épreuve, saluée chaque année par les trailers, que vous nous devons également.

Le trail a le vent en poupe, l'ultra encore plus, et il est du devoir de chacun d'appréhender sa pratique avec le plus de sérénité possible afin que cela reste une discipline « plaisir ». Ainsi VOUS êtes les acteurs principaux de cette course. Voici quelques conseils pour que vous viviez au mieux cette expérience montagne :

- Levez la tête et profitez de Belledonne. Décrochez du chrono. Respectez l'environnement.
- Suivez les consignes de sécurité des commissaires de course et du staff médical.
- Soyez attentifs à vos petits copains et copines qui sont parfois « dans le dur » sur le parcours.
- Et sachez apprécier et remercier les bénévoles pour les nombreuses petites attentions qui vous sont offertes spontanément.

Bienvenue en Belledonne ! Bonne chance pour ce défi, difficile mais réjouissant.

It's the 5th anniversary!

Participants from the world over will be taking part in the 5th annual « Belle Echappée » trail. More and more of you are taking part in the run, and this year all tickets have been sold out.

Our aim is to keep this trail on a human scale, and to enhance its organization for maximum enjoyment: warm meals, full provision in the shelters, volunteers present throughout the trail, physiotherapists, foot specialists, entertainment for accompanying persons... A spirit of friendship between participants as well, that you willingly bring with you every year.

The trail is growing and thriving, the ultra-trail even more, and it's everyone's responsibility to keep this competition enjoyable and fun. This is way YOU are the principal actors of this trail, because you yourselves create an environment that is cool and fun.

Here is our advice, to get the most out of this adventure:

- Look up and enjoy the beauty of Belledone. Don't let the clock stress you out. Respect your environment.
- Follow the security measures put in place by the medical staff and the race panel.
- Pay attention to your fellow participants, who at times may find the trail difficult.
- And take the time to thank and show your appreciation to the volunteers for their work and time.

Welcome to Belledonne! Best of luck for this race, both difficult and delightful.

Florent Hubert



BELLEDONNE EXPERT

Expertise comptable
et commissariat aux comptes

73110 ROTHERENS
TÉL. : 04 79 28 91 38
www.belledonne-expert.com



L'expertise adaptée à vos besoins !

■ 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 (obligatoire) / <i>Safety Data Sheet (required)</i>	p13
Carte générale du parcours / <i>General course map</i>	p15
Profil / <i>Profile</i>	p16
Table de marche 144km / <i>Course description 144km</i>	p17
Détail des sections / <i>Detailed sections</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
Partenaires / <i>Partners</i>	p46

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Les formats proposés / *The different race formats:*

L'Échappée Belle - Intégrale

- 144km, 11 100 mètres D+ et 11 100 mètres D-
- En solo ou duo / Individual race or duo
- Départ vendredi 25 août à 06h du parc du Domaine de Vizille / Departure Friday 25th of August at 06:00, from the park of the Domaine de Vizille
- Record course / Race record set by: 27h26 par Sébastien Gérard (fr) en 2016
- Temps max : 54h, arrivée avant le 27 août 12h / Cut off: the 27th of August at 12h 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

- 85km / 6 050 mètres D+ et 7 210 mètres D-
- En solo / Individual race
- Départ samedi 26 août à 06h de la station du Pleyne-Les 7 laux (Attention : versant Belledonne et non pas versant Grésivaudan) / Departure Saturday 26th of August at 6h from station du Pleyne-Les 7 laux (the Belledonne side and not the Grésivaudan side)
- Record course / Race record set by: 12h47 par Antoine Guillon (fr) en 2016
- Temps max : 30h, arrivée avant le 27 août 12h / Cut off: the 27th of August at 12h 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 144km 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

- 47km / 2 800 mètres D+ et 4 150 mètres D-
- En solo / Individual race
- Départ samedi 26 août à 10h de la station du Super Collet d'Allevard / Departure Saturday 26th of August at 10h from the station du Super Collet d'Allevard
- Record course / Race record set by: 6h08 par Hugo FERARI (fr) en 2015.
- Temps max : 26h, arrivée avant le 27 août 12h / Cut off: the 27th of August at 12h or a total of 26h.

Un parcours pour les trailers désireux de s'essayer aux sentiers techniques de Belledonne sur une journée, avec des panoramas à 360° sur toutes les Alpes. Faisable dans les limites horaires pour les très bons marcheurs.

A course for trailers who want to try the technical tracks of the Belledonne in one day, with excellent views of the Alps in all directions. Good hikers can complete the course in the available time.

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 Échappée Belle association, supported by the Espace Belledonne, the departmental council of l'Isère, council 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.

■ PATOUS / LIVESTOCK GUARD DOGS

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). Les barrières horaires sont identiques pour tous les parcours !

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). Here are the cut off times are given for all the different races !

Sud / South

- V 6h00 - Départ de Vizille / Departure from Vizille
- V14h00 - R2 : Refuge de La Pra
- V 18h30 - R3 : Refuge Jean Collet (filtre médical) / (medical checks)
- V 22h00 - R4 : Habert d'Aiguebelle (pas Pas de la coche) / (not Pas de la coche)
- S 04h00 - R5 : Les 7 laux/Le Pleyet

Nord / North

- S 10h00 - R6 : Gleyzin (bergerie)
- S 18h00 - R7 : Station du Super Collet d'Allevard
- D 02h00 - R9 : Val Pelouse (pré)
- D 08h00 - R10 : village du Pontet (yourtes)
- D 12h00 - Arrivée Aiguebelle

■ 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.lechappebelledonne.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

Les coureurs sont en semi-autosuffisance. Des ravitaillements bien fournis sont programmés sur le parcours. Les ravitaillements du Habert d'Aiguebelle (R4) et de Périoule (R7) sont des ravitaillements « montagne »... un peu plus léger.

Attention ! le terrain étant parfois très accidenté il vous faut prévoir de quoi tenir parfois plus de 6h entre chaque ravitaillement pour les moins rapides.

Competitors are expected to be 'semi-autonomous', meaning capable of travelling under their own steam between feed stations. Feed stations are well equipped and located throughout the race. The feed stations at Périoule R7 and Habert d'Aiguebelle R4 are high in the mountains and will be more limited in what they offer.

Be Aware! The terrain is in places very challenging and you need to anticipate running for up to 6h in-between feed stations for the slowest participants.

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

- Jean Collet – Fond de France,
- Gleyzin – Super Collet,
- Super Collet – Val Pelouse.

■ 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.

- La **fiche de sécurité** (p13) / *Safety information sheet (p14)*
- Un **réceptif** 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)*
- Une **polaire** (technique ou non) / *A fleece (technical or not)*
- 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*
- **Altimètre** (GPS ou barométrique) / *Altimeter (GPS or barometric)*
- Une **lampe frontale** avec un jeu de piles de rechange / *Head torch with a change of batteries*
- Le **roadbook** (à minima la fiche recap/ fiche secours) / *The roadbook (at least the resume / security fiche)*
- 1 **poubelle** à déchets / *A pocket or pouch to enable you to collect all rubbish for later disposal*

■ 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*
- **GPS avec le tracé** / *GPS with the race course uploaded*
- **Argent liquide** / *Cash*
- Le **roadbook complet** / *The full roadbook*
- **Guêtres** / *Gaiters*

- **Crème anti-frottement** / *Anti-chafing cream*
- **Crème solaire** / *Sun cream*
- **Lunettes de soleil** / *Sun glasses*

■ SACS D'ALLÈGEMENT / DROP BAG

Un unique sac solide vous est fourni au retrait des dossards. 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 85Km : Pleynet / R8 Super collet / Aiguebelle).

You will be supplied with 1 bag at the start station. 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.

■ 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, 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... Ce sont les animaux surpris qui provoquent la panique dans le troupeau !
- 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'Echappée 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. Farm animals if alarmed can panic and may stampede.
- 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 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.

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 security on +33 (0)4 28 31 01 96**
- 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 (144 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, permanently 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



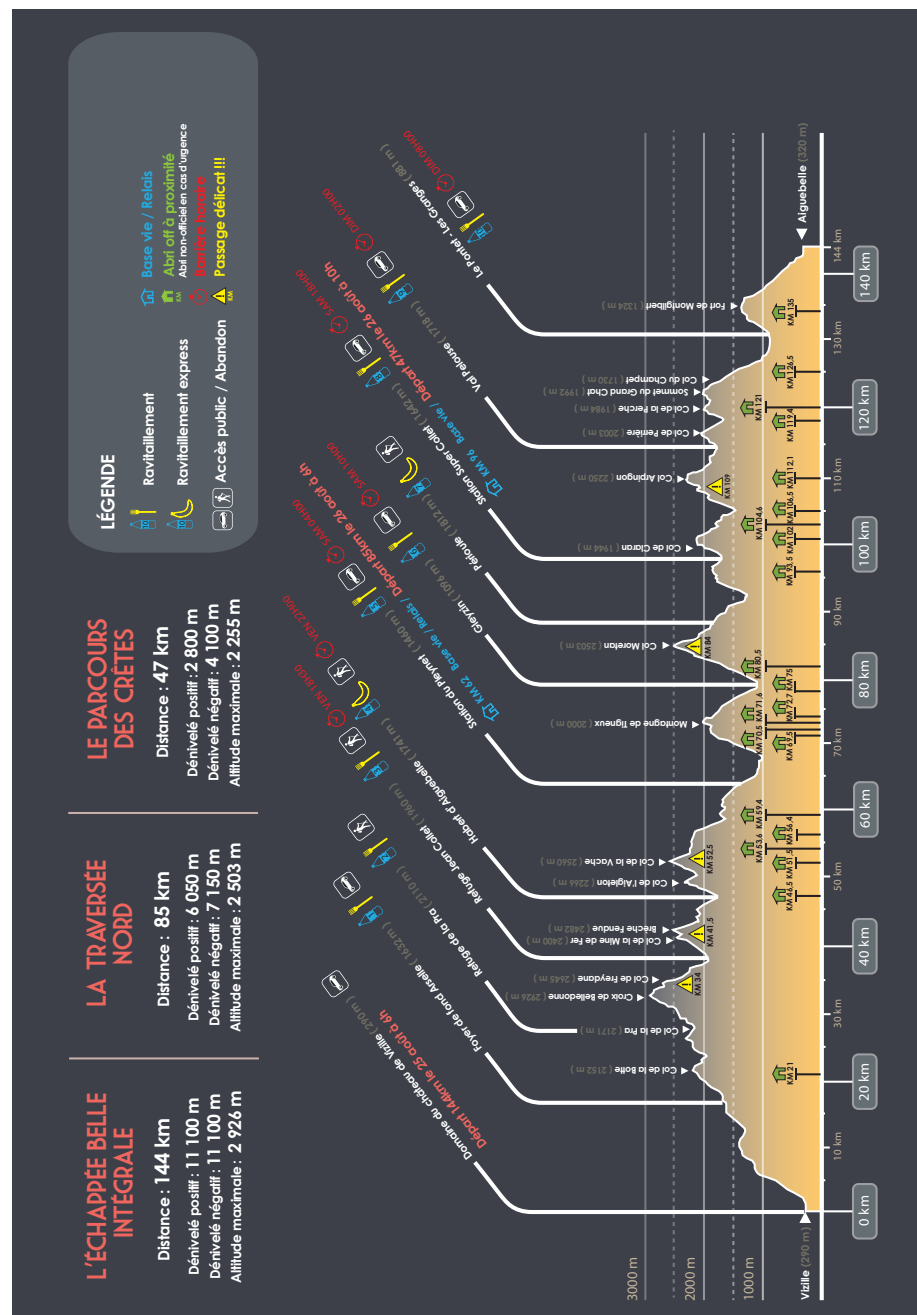


TABLE DE MARCHE 144KM

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Départ : Domaine de Vizille	0	282	0	0	0	0		V-06h00
Mont - Sec	6,1	1083	800	0	800	0	↗	
Col de la Madeleine	7,6	1163	888	11	88	11	↗	
Baraque Pagnot	9,6	1371	1107	21	219	10	↗	
Lac de Luitel (Réserve naturelle)	12	1267	1121	138	14	117	↘	
Baraque de Boulac	14,1	1485	1338	138	217	0	↗	
Croisement RD111	15,7	1605	1458	138	120	0	↗	
Foyer de ski de fond Arselle	16,5	1627	1488	148	30	10	↗	
Lac Achard	19,3	1915	1780	152	292	4	↗	
Col de l'Infernet	19,9	2021	1887	152	107	0	↗	
Col de la Botte	21,1	2155	2020	152	133	0	↗	
Col des Lessines	21,9	2100	2020	206	0	54	↘	
Lacs Robert	22,3	2004	2020	302	0	96	↘	
Bifurcation Lac David	23,4	1922	2036	400	16	98	↘	
Lac David	26,3	2226	2402	463	366	63	↗	
Refuge de La Pra	27,7	2102	2412	594	10	131	↘	V-14h00
Lacs du Doménon	29,1	2367	2677	594	265	0	↗	
Bifurcation Croix de Belledonne	30,4	2433	2746	597	69	3	↗	
La Croix de Belledonne	32,4	2889	3200	597	454	0	↗	
Rochers Rouges	33,1	2795	3200	694	0	97	↘	
Col de Freydane	34,3	2639	3215	862	15	168	↘	
Torrent glacier Freydane	35,3	2284	3215	1217	0	355	↘	
Lac Blanc	36,2	2207	3220	1299	5	82	↘	
Refuge Jean Collet	38,4	1936	3268	1615	48	316	↘	V-18h30
Col de la Mine de Fer	41,1	2399	3729	1615	461	0	↗	
Sous la Brèche	41,6	2335	3729	1678	0	63	↘	
Brèche de la roche Fendue	42,1	2474	3866	1678	137	0	↗	
Ruisseau de la Grande Montagne	43,7	2058	3866	2095	0	417	↘	
Habert d'Aiguebelle	47,1	1731	3991	2544	125	449	↘	V-22h00

Légende

Sans difficulté

Facile

Difficile

Très difficile Très délicat (pas de sentier)

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Col de l'Aigleton	49,5	2259	4536	2562	545	18		
Croisement	50,3	2083	4536	2738	0	176		
Sous Col de Vache	51,5	2319	4770	2738	234	0		
Col de la Vache	52,3	2538	4991	2738	221	0		
Lac du Cos	53,6	2198	4991	3077	0	339		
Les 7 laux	56,3	2136	5028	3176	37	99		
Col de la Vieille	57,5	1873	5033	3444	5	268		
Chalet du Gleyzin	58,6	1621	5033	3695	0	251		
Chalet du Pra	61,3	1662	5192	3814	159	119		
Base vie Station Pleyne / Relais	63,4	1445	5197	4033	5	219		S-04h00
Intersection route RD 525	65,4	1092	5197	4388	0	355		
Intersection route RD 525	65,6	1070	5197	4410	0	22		
Lac de Fond de France	66,7	1043	5206	4444	9	34		
Début de la montée Valloire	67,9	996	5223	4510	17	66		
1 ^{er} Chalet de la Grande Valloire	71,3	1832	6058	4510	835	0		
2 ^{ème} Chalet de la Petite Valloire	72,3	1834	6099	4548	41	38		
2 ^{ème} Chalet de Tigneux	73,4	1949	6254	4588	155	40		
Lac et chalet du Léat	74,6	1721	6254	4813	0	225		
Intersection Les Lanches	75,6	1640	6254	4896	0	83		
Chalet du Bout	76,8	1411	6254	5125	0	229		
Gleyzin	78,6	1095	6264	5453	10	328		S-10h00
Refuge de l'Oule	82,2	1813	6984	5453	720	0		
Col de Moretan	84,4	2474	7645	5453	661	0		
Début descente arête	84,9	2363	7657	5576	12	123		
Lac Moretan supérieur	85,9	2055	7657	5884	0	308		
Lac Moretan inférieur	86,6	1959	7657	5980	0	96		
Périoule	88,1	1808	7657	6130	0	150		
Plan du Carré	89,7	1591	7657	6348	0	218		
Plan de l'Ours	91,2	1296	7661	6647	4	299		
Début montée Pierre du Carre	92,1	1245	7661	6695	0	48		
Alpage du Compas	94,1	1740	8156	6695	495	0		

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge de la Pierre du Carre	94,9	1741	8204	6745	48	50		
Super Collet	97,6	1643	8317	6955	113	210		S-18h00
Sommet télésiège Plagnes	99,9	2083	8752	6955	435	0		
Col de Claran	101,3	1958	8768	7094	16	139		
Refuge de Claran	102	1797	8768	7255	0	161		
Chalet de la Balme	103,3	1692	8817	7410	49	155		
Intersection	104,3	1524	8822	7581	5	171		
Passerelle du Bens	104,6	1427	8822	7680	0	99		
Refuge des Férices	106,5	1900	9299	7684	477	4		
Intersection crête des Férices	109	2254	9748	7781	449	97		
Col d'Arpington	109,3	2259	9766	7793	18	12		
Sous Col de la Freche	110,3	2126	9803	7962	37	169		
Refuge de la Perrière	111,9	1855	9815	8242	12	280		
Val Pelouse	114,4	1728	9847	8402	32	160		D-02h00
Sommet des crêtes	116	2014	10134	8407	287	5		
Col de la Perrière	116,5	1984	10139	8438	5	31		
Sources du Gargotton	118	1629	10139	8793	0	355		
Col de la Perche	119,7	1970	10485	8798	346	5		
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	121	1861	10491	8913	6	115		
Sommet du Grand chat	121,9	1977	10607	8913	116	0		
Col du Champet	123,9	1744	10619	9157	12	244		
Baraque à Michel	126,1	1275	10619	9625	0	468		
Les Lamberts	129,5	860	10625	10045	6	420		
Le Pontet - Les Granges	131,2	893	10670	10059	45	14		D-08h00
Fort de Montgilbert	135,1	1348	11127	10062	457	3		
Les Bugnons	138,5	898	11136	10518	9	456		
Le Planay	139,68	751	11136	10665	0	147		
Montgilbert	141,51	546	11136	10872	0	207		
Aiguebelle	144,1	319	11136	11100	0	228		D-12h00

Légende

Sans difficulté

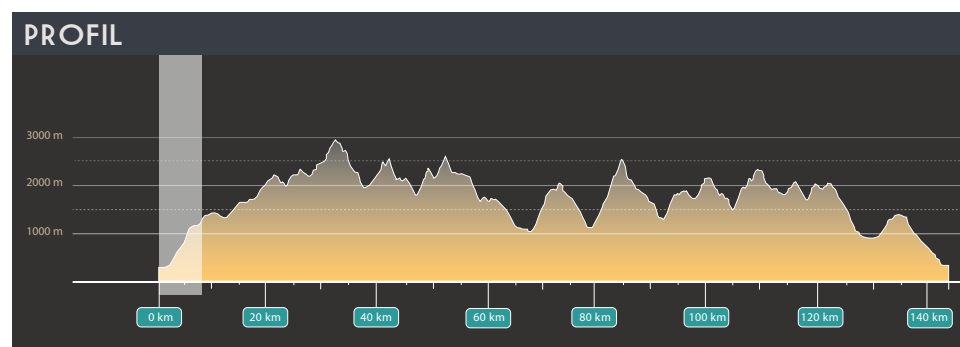
Facile

Difficile

Très difficile

Très délicat (pas de sentier)

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Départ : Domaine de Vizille	0	282	0	0	0	0		V-06h00
Mont - Sec	6,1	1083	800	0	800	0		
Col de la Madeleine	7,6	1163	888	11	88	11		



DESRIPTIF

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.

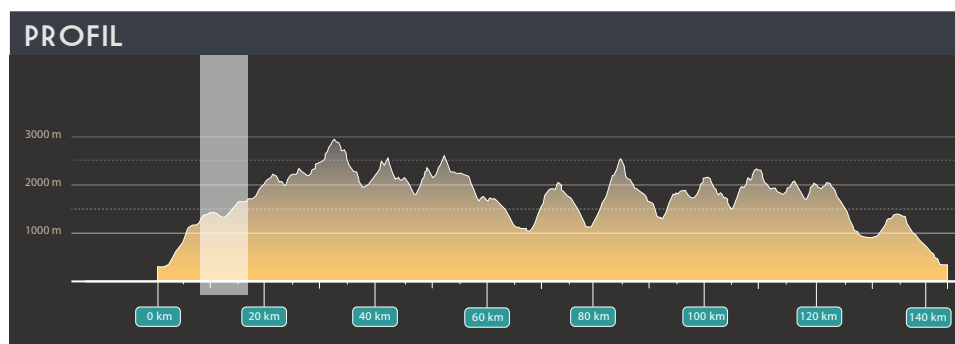
Sans difficultés jusqu'au Col de la Madeleine. Profitez du paysage une fois au col.

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.



Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Col de la Madeleine	7,6	1163	888	11	88	11		
Baraque Pagnot	9,6	1371	1107	21	219	10		
Lac de Luitel (Réserve naturelle)	12	1267	1121	138	14	117		
Baraque de Boulac	14,1	1485	1338	138	217	0		
Croisement RD111	15,7	1605	1458	138	120	0		
Foyer de ski de fond Arselle	16,5	1627	1488	148	30	10		



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.

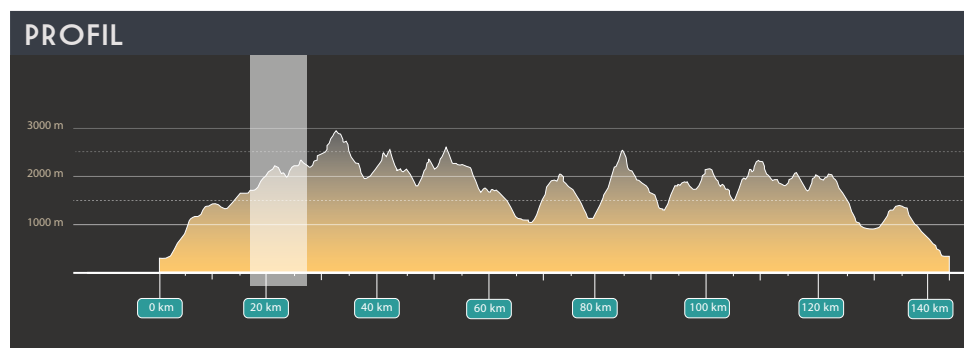
Le ravitaillement a lieu dans le foyer de fond. Ne vous écartez pas du sentier jalonné.

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.



Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Foyer de ski de fond Arselle	16,46	1627	1488	148	30	10		
Lac Achard	19,3	1915	1780	152	292	4		
Col de l'Infernet	19,9	2021	1887	152	107	0		
Col de la Botte	21,1	2155	2020	152	133	0		
Col des Lessines	21,9	2100	2020	206	0	54		
Lacs Robert	22,3	2004	2020	302	0	96		
Bifurcation Lac David	23,4	1922	2036	400	16	98		
Lac David	26,3	2226	2402	463	366	63		
Refuge de La Pra	27,7	2102	2412	594	10	131		V-14h00



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.

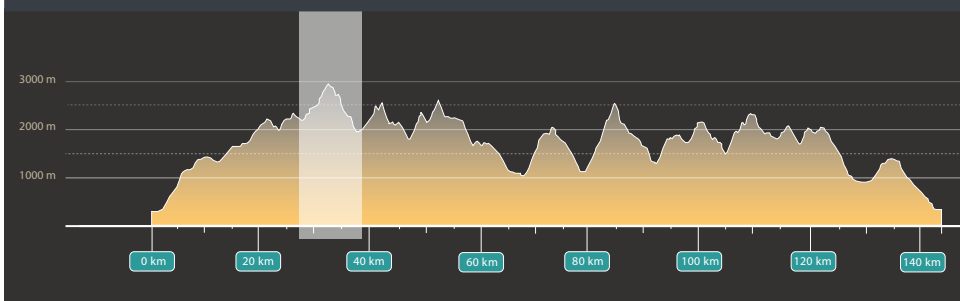
The first mountain stage of the trail. If you find this extreme do not go any further! Enjoy the mountain lakes! You are in a 'natura 2000' zone, so please remember to be particularly respectful of the environment.



REFUGE DE LA PRA ► REFUGE JEAN COLLET

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge de La Pra	27,7	2102	2412	594	10	131		V-14h00
Lacs du Doménon	29,1	2367	2677	594	265	0		
Bifurcation Croix de Belledonne	30,4	2433	2746	597	69	3		
La Croix de Belledonne	32,4	2889	3200	597	454	0		
Rochers Rouges	33,1	2795	3200	694	0	97		
Col de Freydane	34,3	2639	3215	862	15	168		
Torrent glacier Freydane	35,3	2284	3215	1217	0	355		
Lac Blanc	36,2	2207	3220	1299	5	82		
Refuge Jean Collet	38,4	1936	3268	1615	48	316		V-18h30

PROFIL



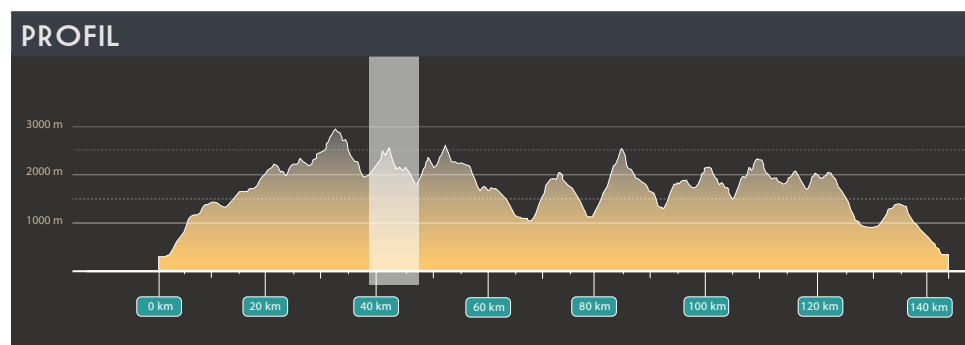
DESSCRIPTIF

La section la plus en altitude de la course ! Un point culminant à 2926 mètres. Soyez prudents lors de l'approche du col de Freydane, le sentier est exposé aux chutes de pierres. A 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.



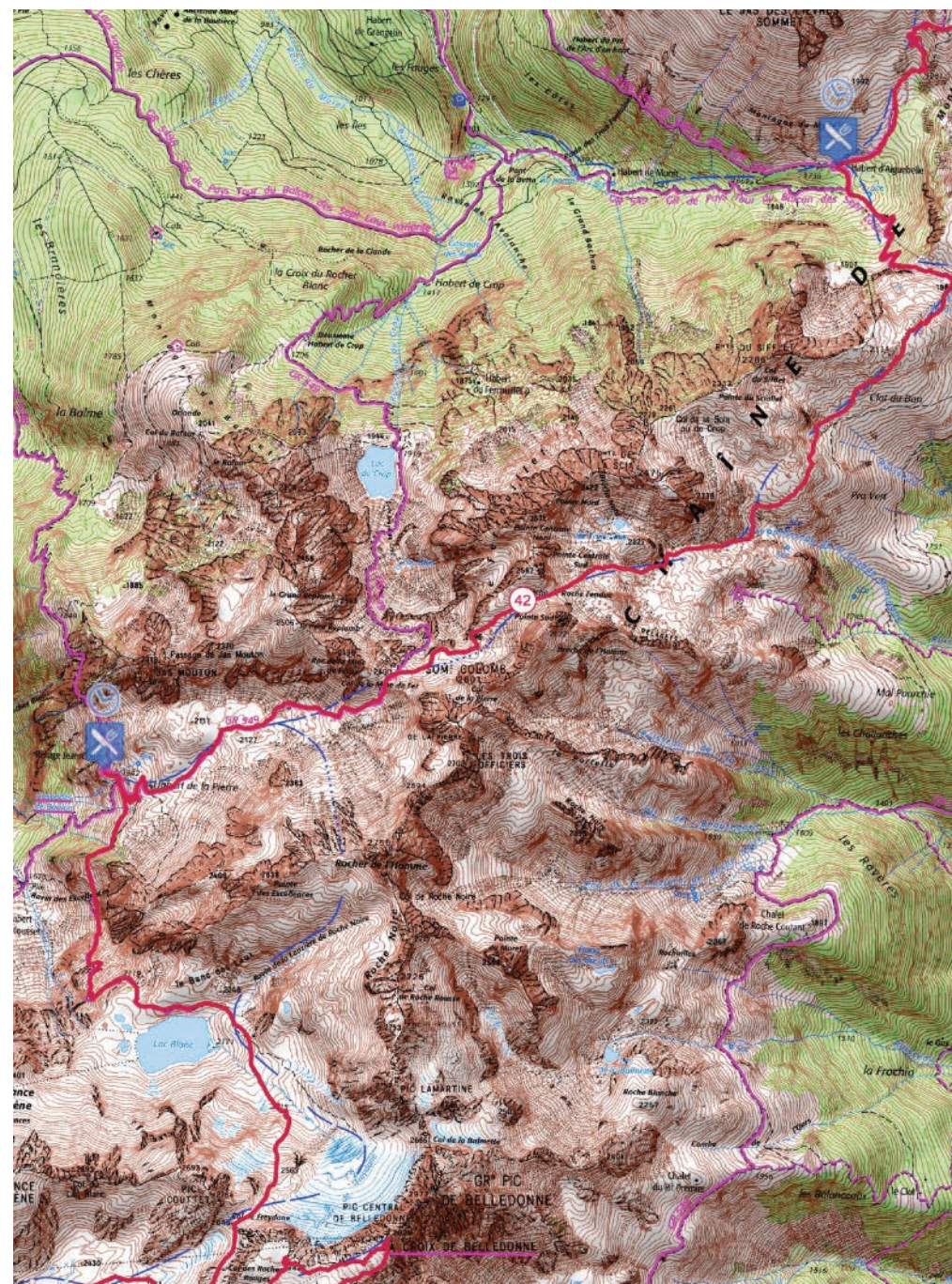
Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge Jean Collet	38,4	1936	3268	1615	48	316		V-18h30
Col de la Mine de Fer	41,1	2399	3729	1615	461	0		
Sous la Brèche	41,6	2335	3729	1678	0	63		
Brèche de la roche Fendue	42,1	2474	3866	1678	137	0		
Ruisseau de la Grande Montagne	43,7	2058	3866	2095	0	417		
Habert d'Aiguebelle	47,1	1731	3991	2544	125	449		V-22h00



DESSCRIPTIF

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 R 4 est cette année au Habert d'Aiguebelle, sous le Pas de la coche.

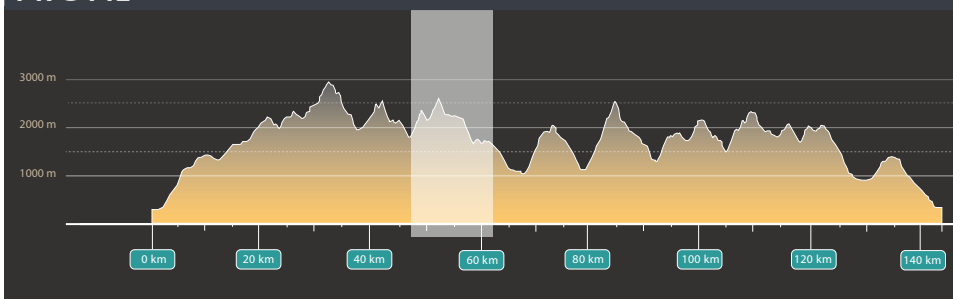
Probably the most technical section of the course. Don't think about making up time here. Don't leave the refuge Jean Collet until you are fully ready for the next stage, and if not take more time to rest before leaving the feed station. This year feed station R4 is at Habert d'Aiguebelle, under the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



HABERT D'AIGUEBELLE ► BASE VIE LE PLEynet

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Habert d'Aiguebelle	47,1	1731	3991	2544	125	449		V-22h00
Col de l'Aigleton	49,5	2259	4536	2562	545	18		
Croisement	50,3	2083	4536	2738	0	176		
Sous Col de Vache	51,5	2319	4770	2738	234	0		
Col de la Vache	52,3	2538	4991	2738	221	0		
Lac du Cos	53,6	2198	4991	3077	0	339		
Les 7 laux	56,3	2136	5028	3176	37	99		
Col de la Vieille	57,5	1873	5033	3444	5	268		
Chalet du Gleyzin	58,6	1621	5033	3695	0	251		
Chalet du Pra	61,3	1662	5192	3814	159	119		
Base Vie Station du Pleynet / Relais	63,4	1445	5197	4033	5	219		S-04h00

PROFIL



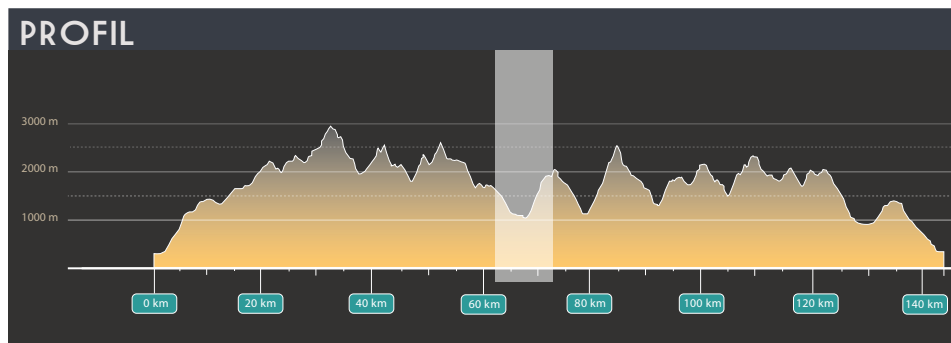
DESSCRIPTIF

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.



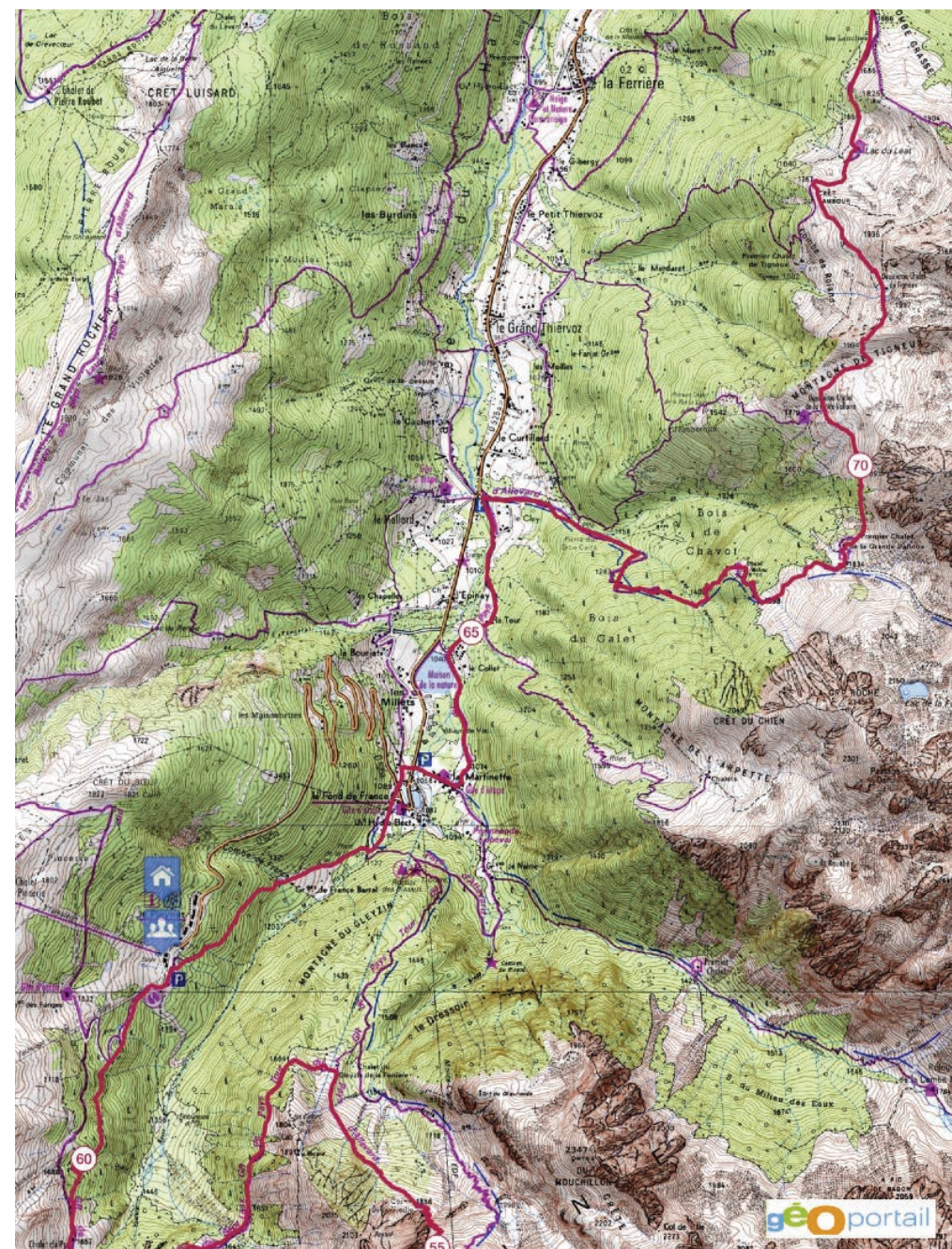
Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Base Vie Station du Pleynet / Relais	63,4	1445	5197	4033	5	219		S-04h00
Intersection route RD 525	65,4	1092	5197	4388	0	355		
Intersection route RD 525	65,6	1070	5197	4410	0	22		
Lac de Fond de France	66,7	1043	5206	4444	9	34		
Début de la montée Valloire	67,9	996	5223	4510	17	66		
Premier Chalet de la Grande Valloire	71,3	1832	6058	4510	835	0		
Deuxième Chalet de la Petite Valloire	72,3	1834	6099	4548	41	38		



DESRIPTIF

Seule section avec celle de l'arrivée où vous trouverez quelques centaines de mètres de bitume. Soyez vigilants et respectez le code de la route en traversant le village de Fond de France. Ce secteur comporte des traversées d'alpages, refermez les barrières, ne courez pas en présence des moutons et encore moins des patous.

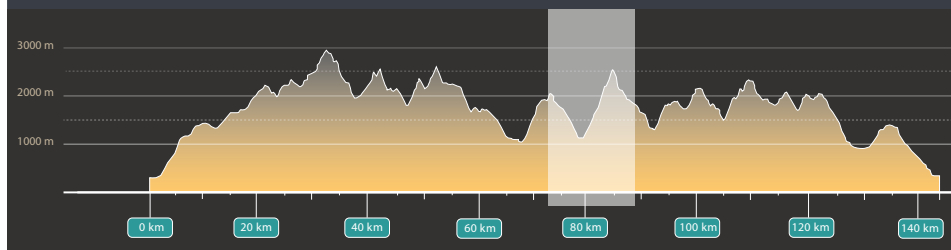
Here and at the finish are the only sections with a few hundred metres on road. Take care, and observe the rules of the road when passing through the village Fond de France. This sector includes paths over mountain pasturage, be sure to close any gates, and don't run if there sheep or, in particular, patou dogs near the trail.



PETITE VALLOIRE ► PLAN DU CARRE

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Deuxième Chalet de la Petite Valloire	72,3	1834	6099	4548	41	38		
2 ^{ème} Chalet de Tigneux	73,4	1949	6254	4588	155	40		
Lac et chalet du Léat	74,6	1721	6254	4813	0	225		
Intersection Les Lanches	75,6	1640	6254	4896	0	83		
Chalet du Bout	76,8	1411	6254	5125	0	229		
Gleyzin	78,6	1095	6264	5453	10	328		S-10h00
Refuge de l'Oule	82,2	1813	6984	5453	720	0		
Col de Moretan	84,4	2474	7645	5453	661	0		
Début descente arête	84,9	2363	7657	5576	12	123		
Lac Moretan supérieur	85,9	2055	7657	5884	0	308		
Lac Moretan inférieur	86,6	1959	7657	5980	0	96		
Périoule	88,1	1808	7657	6130	0	150		
Plan du Carré	89,7	1591	7657	6348	0	218		

PROFIL



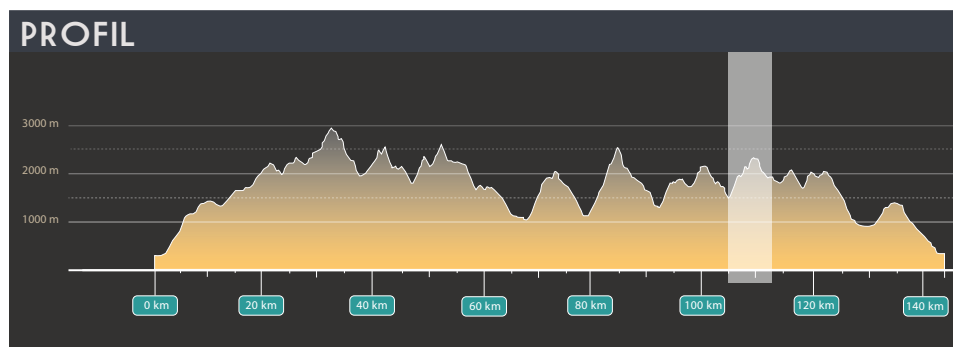
DESRIPTIF

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.



Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge des Férics	106,5	1900	9299	7684	477	4		
Intersection crête des Férics	109	2254	9748	7781	449	97		
Col d'Arpignon	109,3	2259	9766	7793	18	12		
Sous Col de la Freche	110,3	2126	9803	7962	37	169		
Refuge de la Perrière	111,9	1855	9815	8242	12	280		
Val Pelouse	114,4	1728	9847	8402	32	160		D-02h00



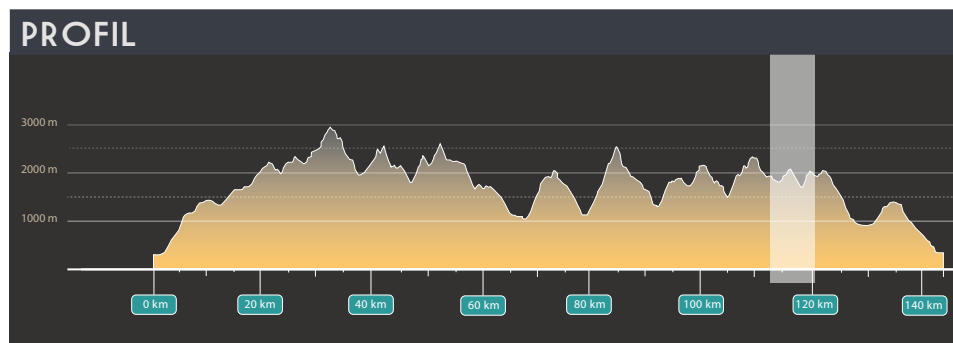
DESSCRIPTIF

Bienvenue sur la crête des Férics, 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 attendez le passage d'un coureur ou du serre file.

Welcome to the crête des Férics, 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	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Val Pelouse	114,4	1728	9847	8402	32	160		D-02h00
Sommet des crêtes	116	2014	10134	8407	287	5		
Col de la Perrière	116,5	1984	10139	8438	5	31		
Sources du Gargotton	118	1629	10139	8793	0	355		
Col de la Perche	119,7	1970	10485	8798	346	5		
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	121	1861	10491	8913	6	115		
Sommet du Grand chat	121,9	1977	10607	8913	116	0		



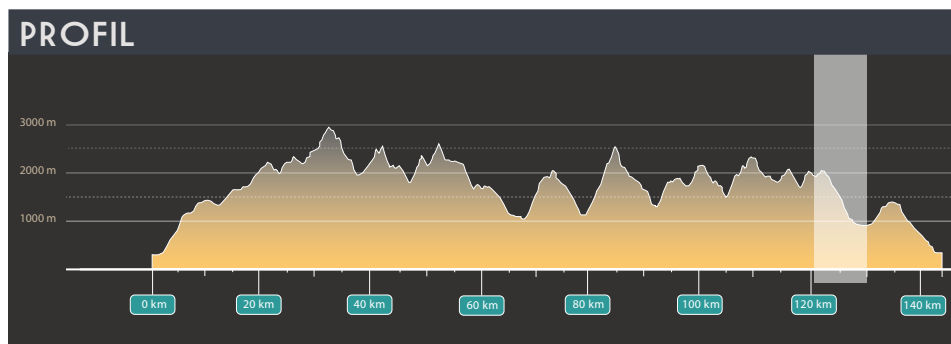
DESSCRIPTIF

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.



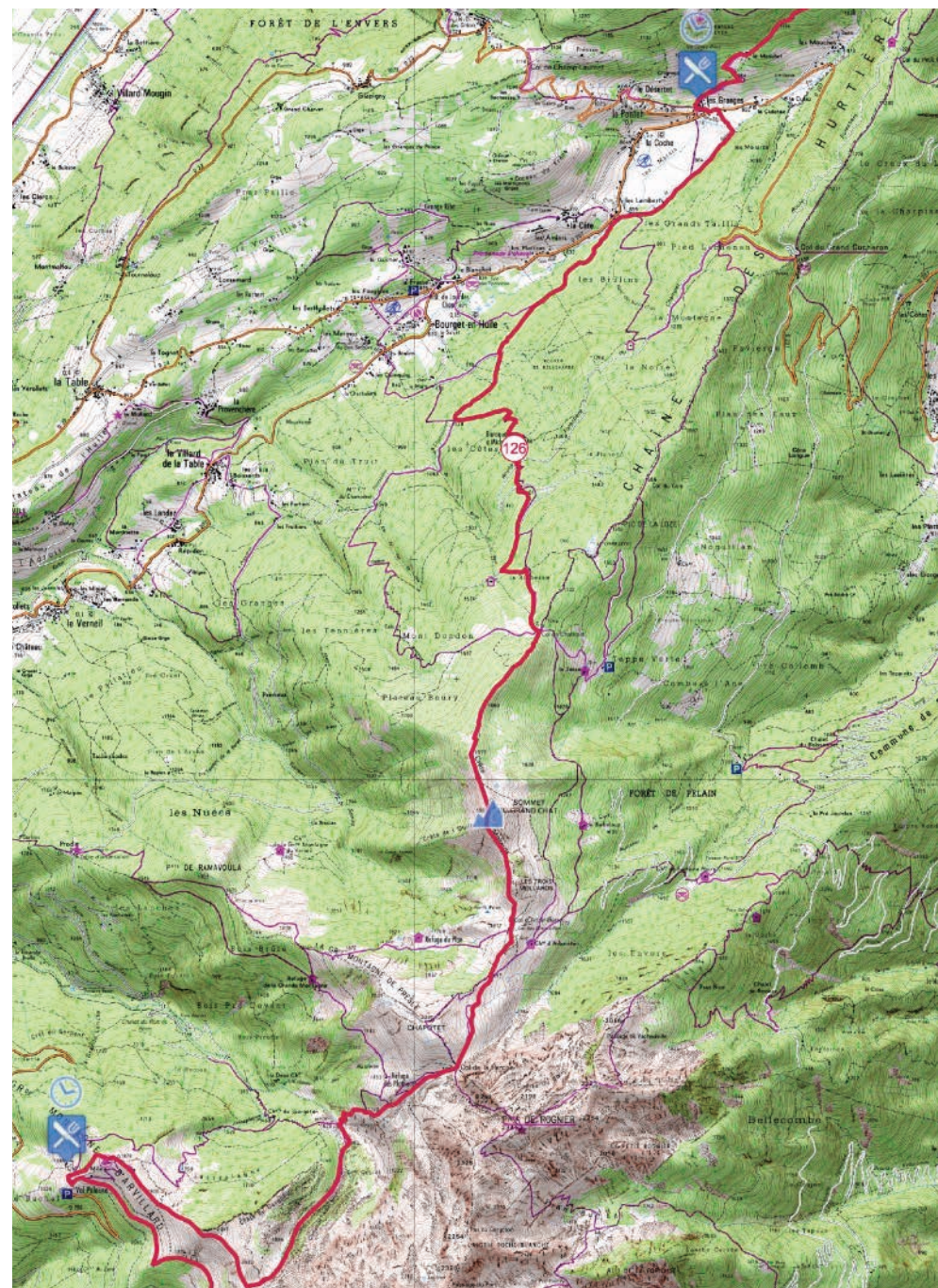
Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Sommet du Grand chat	121,9	1977	10607	8913	116	0		
Col du Champet	123,9	1744	10619	9157	12	244		
Baraque à Michel	126,1	1275	10619	9625	0	468		
Les Lamberts	129,5	860	10625	10045	6	420		
Le Pontet - Les Granges	131,2	893	10670	10059	45	14		D-08h00



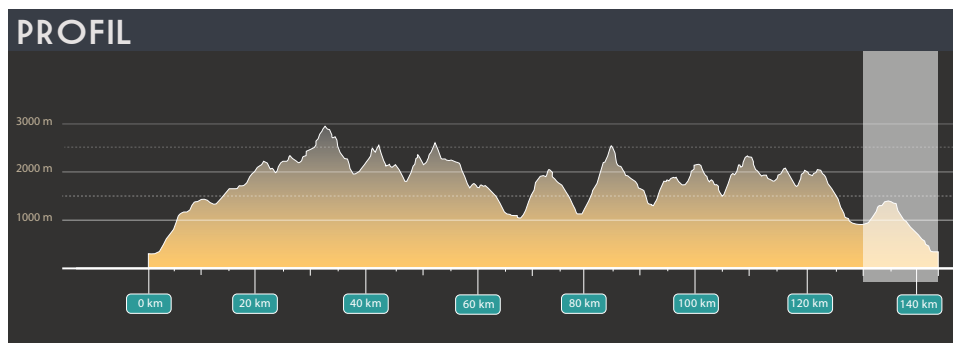
DESRIPTIF

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.



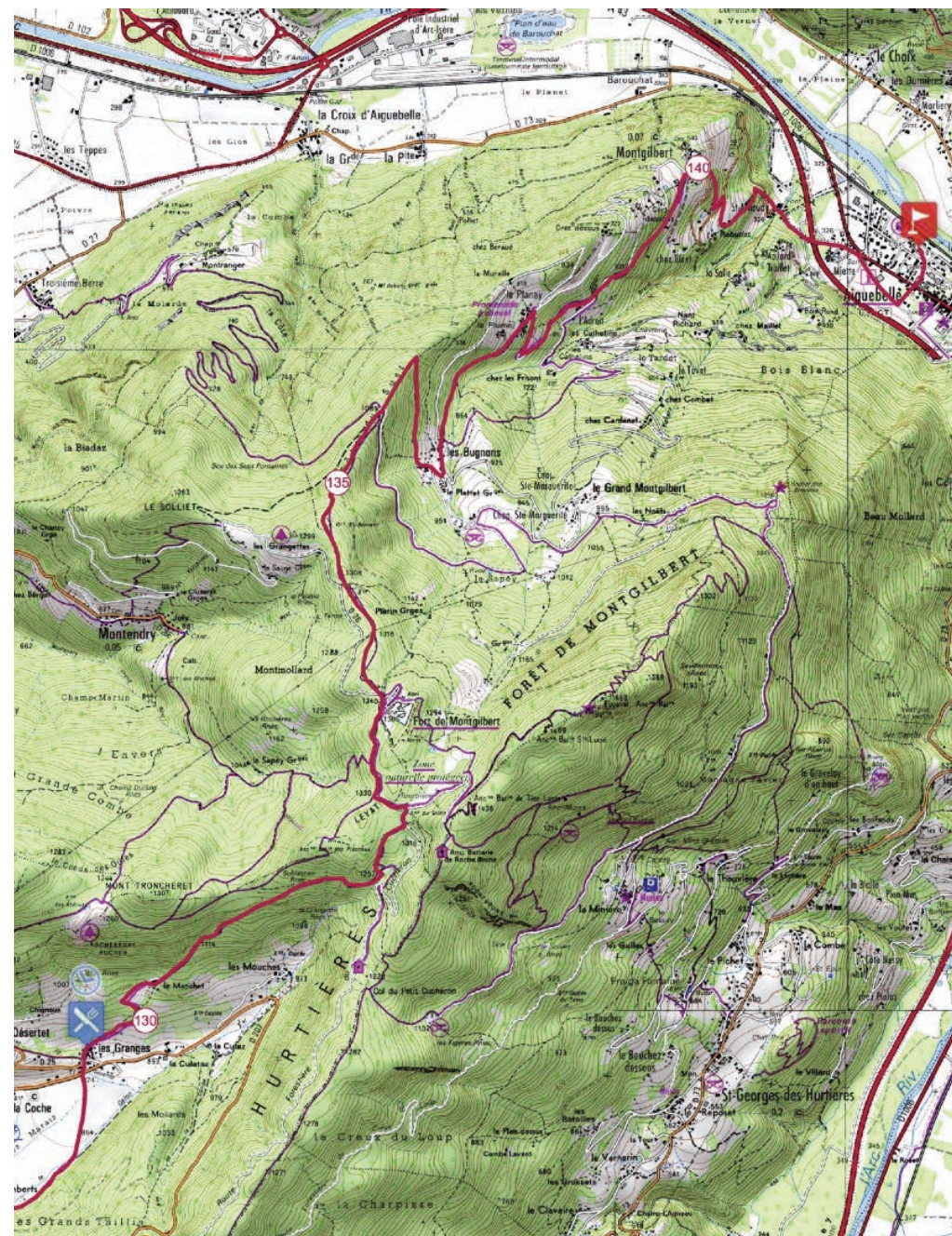
Nom du lieu	Km	Alti-tude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Le Pontet - Les Granges	131,2	893	10670	10059	45	14		D-08h00
Fort de Montgilbert	135,1	1348	11127	10062	457	3		
Les Bugnons	138,5	898	11136	10518	9	456		
Le Planay	139,7	751	11136	10665	0	147		
Montgilbert	141,5	546	11136	10872	0	207		
Aiguebelle	144,1	319	11136	11100	0	228		D-12h00



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 sentier des bergers.

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 'Sentier des Bergers'.



PARTENAIRES

SPONSOR OFFICIEL



DYNAFIT

SPONSOR PRINCIPAL



PARTENAIRES PRIVÉS



Loueur de véhicules



SPONSORS INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES TECHNIQUES

Airstar international
10-6 DeSign
Fabrice-Court
Domaine de Vizille
Grand Raid 73
La 6000D
13ème Bataillon de Chasseur Alpin

PARTENAIRES DOTATIONS PRODUITS

Association des agriculteurs de Belledonne (ADABEL)
Ceveo
Cœur de Savoie
Commerçants d'Aiguebelle : Carrefour contact, JOA pizza, Institut de beauté Naturel Aura, Mil-tifs, De mèche avec vous, Rosette, Pizza chez Alain, Boucherie Bourgeois
Domaine du Germain (domaine de François d'Haen)
Effinov
Hoka
Mairie d'Aiguebelle
Mairie d'Allevard
Mairie de la Ferrière
Nutrisens
Opinel
OT Allevard
OT Allevard les bains
OT Chamrousse
OT Grenoble
OT Grésivaudan
Petzl
Rywan
Terre de runnig
Teisseire
Thermes d'Allevard
Uriage

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



DYNAFIT