

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

"PLUS BELLE,
PLUS DURE"

ROADBOOK

144KM | 85KM | 57KM



GRANDS PAYS D'OC - 100% LOCAL - 100% NATURAL

Fp

L'ÉCHAPPÉE BELLE

31 août, 1^{er} & 2 septembre 2018

Vizille - Aiguebelle : 144 KM & 11100m D+ en solo ou en duo
Peynet 7 Laux - Aiguebelle : 85 KM & 6050m D+
Allevard - Aiguebelle : 57 KM & 4100m D+

www.lechappeebelledonne.com



ekosport

OUTDOOR EKOSYSTEM

10
10 ANS D'EXPÉRIENCE



LE SPÉCIALISTE DE L'OUTDOOR

TRAIL / TREK / RUNNING / ALPINISME / ESCALADE



LIVRAISON
EXPRESS 24/48H

3x

PAIEMENT
3x SANS FRAIS



Photos : Salomon® - Dynafit® - Vaude®

www.ekosport.fr
LE SPORT PAR NATURE

RETROUVEZ VOS MAGASINS EKOSPORT À : SAINT MARTIN D'HÈRES, FRONTENEX, SAINT ALBAN LEYSSE et CHAMBÉRY

Edito

L'Échappée Belle attire des coureurs du monde entier et ce sont 30 nationalités qui sont désormais représentées. 1 700 coureurs seront au départ des 3 parcours pour cette 6^{ème} édition et 500 bénévoles seront là pour vous accueillir durant ces 3 jours. Loin de très grands «barnums» du trail, nous travaillons sans cesse à ce que l'esprit montagnard soit préservé, sans chichis, mais avec l'envie que vous reveniez nous voir en Belledonne. Le nouveau GR®738, reprenant en grande partie le tracé de L'Échappée Belle, s'annonce déjà comme l'un des plus beaux et plus exigeant itinéraire de grande randonnée de France.

Profitez de cet environnement privilégié. Soyez respectueux de la nature, des bénévoles qui sont là pour vous, et de toute l'organisation mis en place pour que vous profitiez de Belledonne dans les meilleures conditions.

Cette aventure est portée par une association, et soutenue par les acteurs locaux. Si vous souhaitez voir perdurer votre sport, pensez de temps à temps à vous investir aux côtés des bénévoles et rendre la pareille.

Bonne course !

L'Échappée Belle attracts runners from all over the world and 30 nationalities are now represented. 1 700 people will run one of the 3 races for this 6th edition and 500 volunteers will be there to welcome you during these 3 days.

Far from the hype of the big trail running races, we work constantly to ensure that the mountain spirit is preserved, without frills, but with the desire that you come back to see us in Belledonne.

The new GR®738, largely taking up the route of L'Échappée Belle, is already announced as one of the most beautiful and demanding hiking routes in France.

Enjoy this privileged environment. Be respectful of nature, volunteers who are there for you, and the entire organization set up for you to enjoy Belledonne in the best conditions.

This adventure is organized by an association and supported by local actors. If you want to continue your sport, think also about investing yourself with the volunteers and make the same.

Have a good race!

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 / <i>Course description</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 Dynafit

- 144km, 11 100 mètres D+ et 11 100 mètres D- en solo ou duo / Individual race or duo
- Départ vendredi 31 août à 06h du parc du Domaine de Vizille / Departure Friday 31th 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 2 septembre 12h / Cut off: the 2nd of September 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 1^{er} septembre à 06h de la station du Pleynet-Les 7 laux (Attention : versant Belledonne et non pas versant Grésivaudan) / Departure Saturday 1st of September at 6h from station du Pleynet-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 2 septembre 12h / Cut off: the 2nd of September 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 Pleynet - 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 Pleynet – les 7 Laux.

L'Échappée Belle - Parcours des crêtes Ekosport

- 57km / 4 100 mètres D+ et 4 220 mètres D- en solo / Individual race
- Départ samedi 1^{er} septembre à 9h d'Allevard / Departure Saturday 1st of September at 9h from Allevard
- Record course / Race record set by: 5h46 par Nicolas Hairon et Kevin Vermeulen (fr) en 2017 (sur l'ancien parcours 47km et 2 800 mètres D+).
- Temps max : 26h, arrivée avant le 2 septembre 12h / Cut off: the 2nd of September at 12h or a total of 27h.

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.

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.

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 Pleyret

Nord / North

- S 10h00 - R6 : Gleyzin (bergerie)
- S 18h00 - R8 : 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.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

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 **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)*
- 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 trailleur 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'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. 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 héliportés 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



L'ÉCHAPPÉE BELLE
INTÉGRALE

Distance: 144 km

Dénivelé positif : 11 100 m
Dénivelé négatif : 11 100 m
Altitude maximale : 2 892 m

LA TRAVERSÉE NORD

Distance: 85 km

Dénivelé positif : 6 050 m
Dénivelé négatif : 7 210 m
Altitude maximale : 2 493 m

LE PARCOURS DES CRÊTES

Distance : 57 km

Dénivelé positif : 4 100 m
Dénivelé négatif : 4 220 m
Altitude maximale : 2 270 m

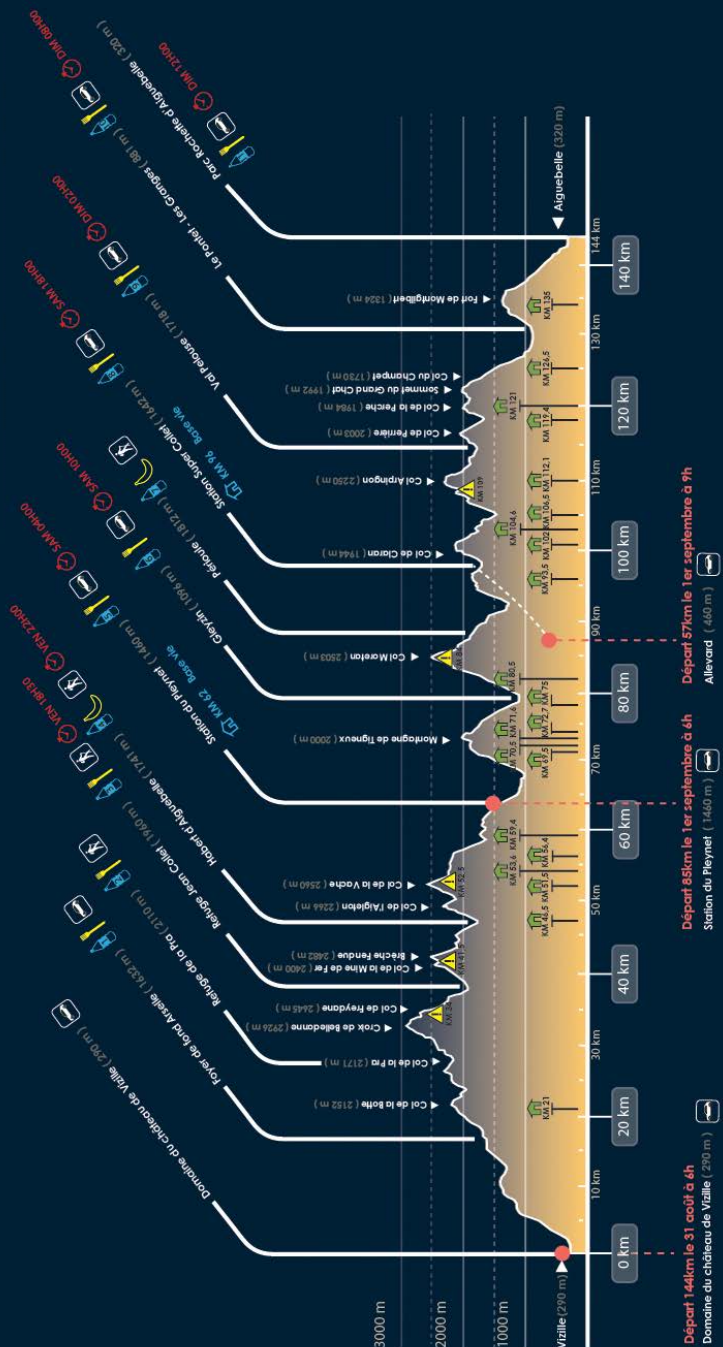


TABLE DE MARCHÉ

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Domaine de Vizille V-06h	282	0	0	0	0					
Mont - Sec	1083	806	6	6,2	806					↗
Col de la Madeleine	1163	93	15	7,7	899					↗
Baraque Pagnot	1371	220	12	9,7	1119					↗
Lac de Luitel	1267	23	128	12,2	1142					↘
Baraque de Boulac	1485	216	2	14,2	1358					↗
Croisement RD111	1605	125	3	15,9	1483					↗
Foyer ski de fond Arselle	1627	35	12	16,6	1518					↗
Lac Achard	1915	294	5	19,4	1812					↗
Col de l'Infernet	2021	106	0	20,1	1918					↗
Col de la Botte	2155	132	1	21,4	2050					↗
Col des Lessines	2100	3	58	22,1	2053					↘
Lacs Robert	2004	0	96	22,5	2053					↘
Bifurcation Lac David	1922	17	98	23,6	2070					↘
Lac Léama	1864	50	107	25	2120					↘
Refuge de La Pra BH V-14h	2102	265	15	27,2	2377					↘
Lacs du Doménon	2367	260	0	28,6	2637					↘
Bifurc. Croix de Belledonne	2433	71	6	29,9	2708					↘
La Croix de Belledonne	2889	454	0	32	3162					↘
Rochers Rouges	2795	4	98	32,8	3166					↘
Col de Freydane	2639	16	170	34	3182					↘
Torrent glacier Freydane	2284	0	355	35	3182					↘
Lac Blanc	2207	4	82	35,9	3186					↘
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1936	53	321	38,2	3239					↘
Col de la Mine de Fer	2399	465	4	40,9	3704					↘
Sous la Brèche	2335	0	64	41,4	3704					↘
Brèche de la roche Fendue	2474	138	0	41,9	3842					↘
Ruisseau Grande Montagne	2058	2	419	43,6	3844					↘
Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1731	126	449	47,1	3970					↘

Légende

Sans difficulté

Facile

Difficile

Très difficile

Très délicat (pas de sentier)

				► 144		► 85		► 57		Terrain
Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Col de l'Aigleton	2259	0	176	49,6	4514					
Croisement	2083	236	1	50,4	4514					
Sous Col de Vache	2319	219	0	51,6	4750					
Col de la Vache	2538	0	339	52,5	4969					
Lac du Cos	2198	41	100	53,8	4969					
Les 7 laux	2136	6	269	56,5	5010					
Col de la Vieille	1873	0	251	57,8	5016					
Chalet du Gleyzin	1621	159	120	59	5016					
Chalet du Pra	1662	5	218	61,7	5175					
Le Pleynet BH S-04h Départ 85km S-06h00	1445	5	219	63,9	5180	0	0			
Intersection route RD 525	1092	0	353	65,8	5180	4,6	130			
Intersection route RD 525	1069	0	23	66	5180	4,9	0			
Lac de Fond de France	1043	13	39	67,2	5193	6,1	146			
Début de la montée Valloire	996	20	67	68,3	5213	7,2	163			
1 ^{er} chalet Grande Valloire	1832	833	0	72,1	6046	10,7	993			
2 ^{ème} Chalet Petite Valloire	1834	41	37	73,1	6087	11,7	1038			
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1949	159	44	74,2	6246	12,8	1193			
Lac et chalet du Léat	1721	0	228	75,4	6246	14,1	1193			
Les Lanches	1640	1	81	76,4	6247	14,8	1194			
Chalet du Bout	1411	0	229	77,6	6247	16,2	1194			
Gleyzin BH S-10h	1095	10	328	79,4	6257	18	1205			
Refuge de l'Oule	1813	720	1	83,2	6977	21,7	1923			
Col de Moretan	2474	661	0	85,5	7638	24,1	2596			
Début descente arête	2363	12	122	86	7650	24,6	2596			
Lac Moretan supérieur	2055	0	308	87	7650	25,5	2596			
Lac Moretan inférieur	1959	1	96	87,7	7651	26,1	2596			
Périoule	1808	0	151	89,2	7651	27,7	2596			
Plan du Carré	1591	0	217	90,8	7651	29,3	2596			
Plan de l'Ours	1296	6	301	92,4	7657	30,9	2600			
Montée Pierre du Carre	1245	0	51	93,2	7657	31,7	2600			

Légende

Sans difficulté

Facile

Difficile

Très difficile

Très délicat (pas de sentier)

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	Km	D+ cumulé	
Alpage du Compas	1740	498	2	95,3	8155	33,8	3100			
Refuge Pierre du Carre	1741	55	54	96,1	8210	34,7	3156			
Allevard 57km S-09h00								0	0	
Super Collet BH D-18h	1643	113	213	98,9	8323	37,4	3267	10	1238	
Sommet télésiège Plagnes	2083	439	0	102	8762	39,9	3702	12,4	1675	
Col de Claran	1958	20	145	103,2	8782	41,2	3718	13,7	1691	
Refuge de Claran	1797	0	161	104	8782	41,9	3718	14,5	1691	
Chalet de la Balme	1692	49	155	105,2	8831	43,3	3767	15,7	1740	
Intersection	1524	8	177	106,3	8839	44,2	3772	16,8	1745	
Passerelle du Bens	1427	0	97	106,6	8839	44,6	3772	17	1745	
Refuge des Férices	1900	477	4	108,6	9316	46,5	4249	19,1	2222	
Inter. crête des Férices	2254	456	101	111,1	9772	49,1	4698	21,6	2671	
Col d'Arpington	2259	16	12	111,5	9788	49,4	4716	21,9	2689	
Sous Col de la Freche	2126	36	169	112,5	9824	50,3	4753	22,9	2726	
Refuge de la Perrière	1855	14	282	114,1	9838	52	4765	24,6	2738	
Val Pelouse BH D-02h	1728	34	158	116,5	9872	54,4	4792	26,9	2765	
Sommet des crêtes	2014	293	8	118,1	10165	56,1	5087	28,7	3060	
Col de la Perrière	1984	4	34	118,6	10169	56,6	5092	29,1	3065	
Sources du Gargotton	1629	0	355	120,5	10169	58,4	5092	30,9	3065	
Col de la Perche	1970	345	5	121,9	10514	59,8	5438	32,3	3411	
Col d'Arbaretan	1861	8	116	123,2	10522	61	5444	33,7	3417	
Sommet du Grand chat	1984	123	1	124,2	10645	62,1	5567	34,6	3540	
Col du Champet	1744	7	244	126,1	10652	64	5572	36,6	3545	
Baraque à Michel	1275	0	468	128,4	10652	66,3	5572	38,9	3545	
Les Lamberts	860	11	426	131,9	10663	69,7	5578	42	3551	
Le Pontet BH D-08h	893	47	16	133,5	10710	71,5	5620	43,6	3587	
Fort de Montgilbert	1348	458	8	137,4	11168	75,3	6079	47,9	4052	
Les Bugnons	898	12	462	140,8	11180	78,6	6088	51,3	4061	
Le Planay	751	0	147	142	11180	79,9	6088	52,3	4061	
Montgilbert	546	0	204	143,8	11180	81,7	6088	54,3	4061	
Arrivée : Aiguebelle BH D-12h00	319	1	228	146,4	11181	84,3	6088	57	4061	

Légende

Sans difficulté

Facile

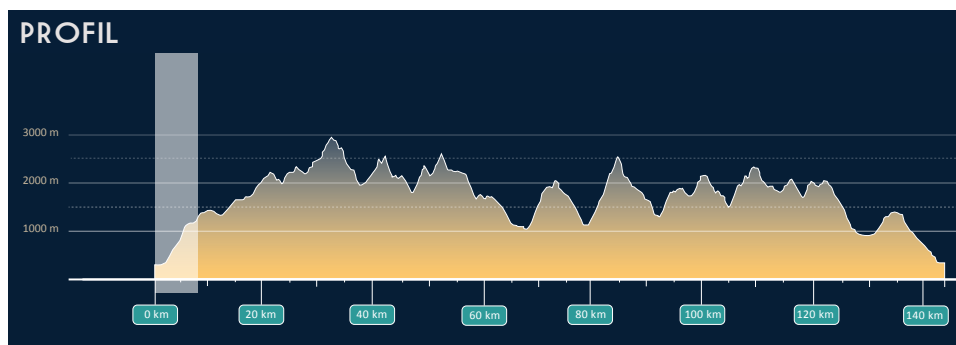
Difficile

Très difficile

Très délicat (pas de sentier)

► 144

Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Départ : Domaine de Vizille V-06h00	282	0	0	0	0	
Mont - Sec	1083	806	6	6,2	806	
Col de la Madeleine	1163	93	15	7,7	899	



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.

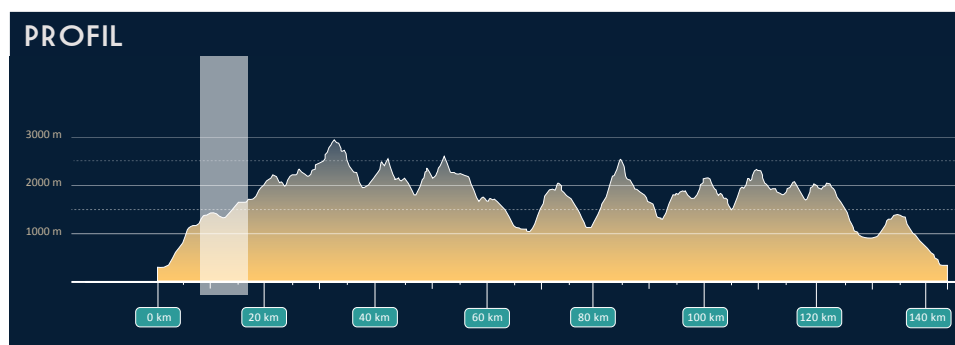
On leaving the park take care when running on the road for 300m, stay on the right side and observe the instructions given by marshals. You then start to climb on a prominent path, often very steep, to the village of Mont Sec.

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

COL DE LA MADELEINE ► ARSELLE

► 144

Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Col de la Madeleine	1163	93	15	7,7	899	
Baraque Pagnot	1371	220	12	9,7	1119	
Lac de Luitel (Réserve naturelle)	1267	23	128	12,2	1142	
Baraque de Boulac	1485	216	2	14,2	1358	
Croisement RD111	1605	125	3	15,9	1483	
Foyer de ski de fond Arselle	1627	35	12	16,6	1518	



DESRIPTIF

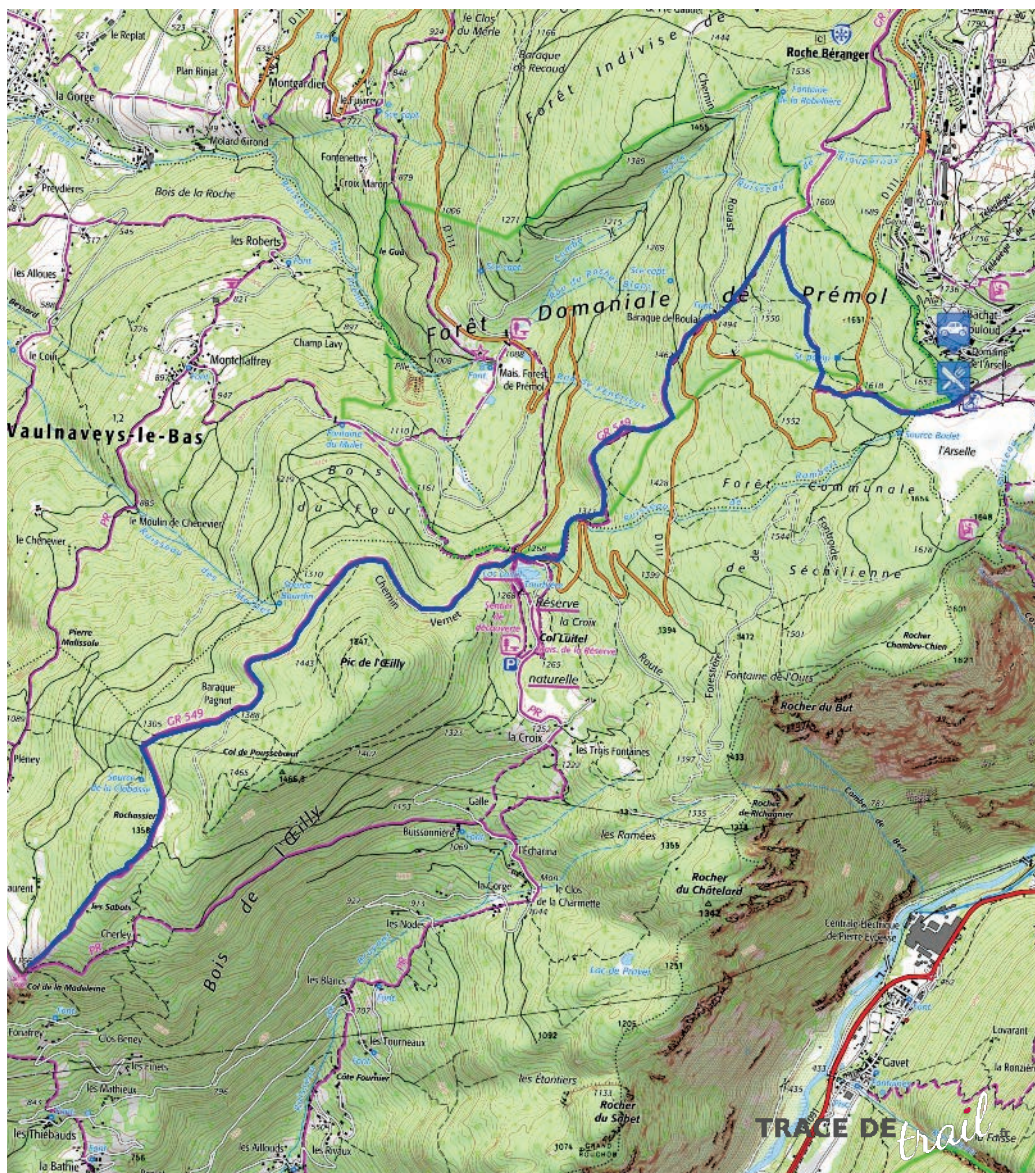
Attention aux nombreux croisements de sentiers existants sur cette portion. Lors du passage au lac de Luitel, vous longez une réserve naturelle nationale sur 500m, aussi il vous est demandé de faire silence et de ne pas utiliser vos bâtons dans cette zone.

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.

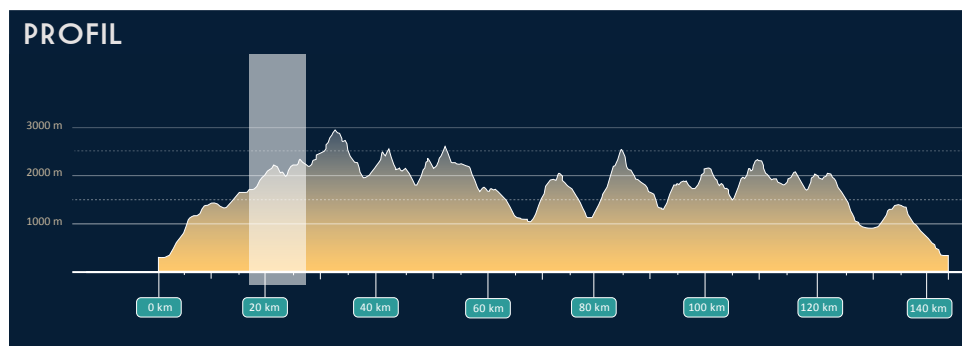
Le ravitaillement a lieu dans le foyer de fond. Ne vous écartez pas du sentier jalonné.

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	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Foyer de ski de fond Arselle	1627	35	12	16,6	1518	
Lac Achard	1915	294	5	19,4	1812	
Col de l'Infernet	2021	106	0	20,1	1918	
Col de la Botte	2155	132	1	21,4	2050	
Col des Leyssines	2100	3	58	22,1	2053	
Lacs Robert	2004	0	96	22,5	2053	
Bifurcation Lac David	1922	17	98	23,6	2070	
Lac Léama	1864	50	107	25	2120	
Refuge de La Pra BH V-14h00	2106	265	15	27,2	2377	



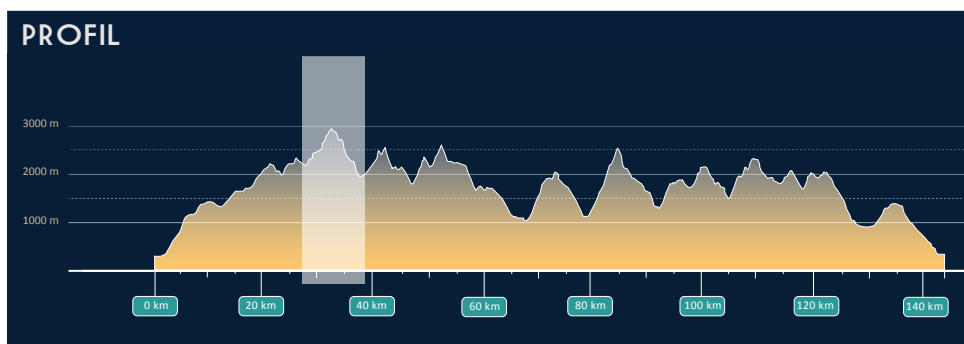
DESRIPTIF

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.



				► 144		
Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Refuge de La Pra BH V-14h00	2106	61	1	27,2	2377	
Lacs du Doménon	2367	260	0	28,6	2637	
Bifurcation Croix de Belledonne	2433	71	6	29,9	2708	
La Croix de Belledonne	2889	454	0	32	3162	
Rochers Rouges	2795	4	98	32,8	3166	
Col de Freydane	2639	16	170	34	3182	
Torrent glacier Freydane	2284	0	355	35	3182	
Lac Blanc	2207	4	82	35,9	3186	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1936	53	321	38,2	3239	



DESRIPTIF

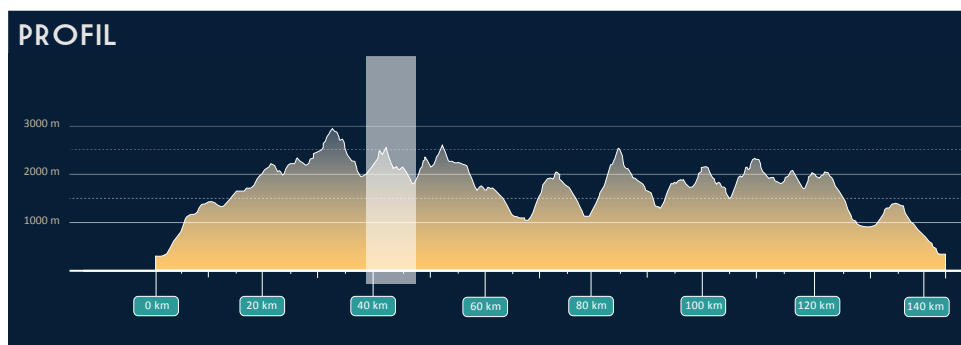
La section la plus en altitude de la course ! Un point culminant à 2926 mètres. Soyez prudent lors de l'approche du col de Freydane, le sentier est exposé aux chutes de pierres. À la descente du col de Freydane vous traversez à guet le ruisseau.

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.



REFUGE JEAN COLLET ► HABERT D'AIGUEBELLE

				► 144		Terrain
Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1936	53	321	38,2	3239	
Col de la Mine de Fer	2399	465	4	40,9	3704	
Sous la Brèche	2335	0	64	41,4	3704	
Brèche de la roche Fendue	2474	138	0	41,9	3842	
Ruisseau de la Grande Montagne	2058	2	419	43,6	3844	
Habert d'Aiguebelle BH V-22h00	1731	126	449	47,1	3970	



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 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.

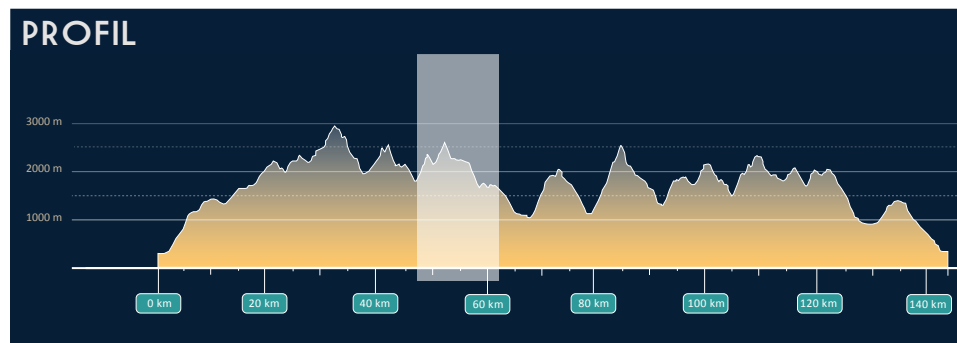


HABERT D'AIGUEBELLE ► BASE VIE LE PLEynet

► 144

Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Habert d'Aiguebelle BH V-22h00	1731	544	17	47,1	3970	
Col de l'Aigleton	2259	0	176	49,6	4514	
Croisement	2083	236	1	50,4	4514	
Sous Col de Vache	2319	219	0	51,6	4750	
Col de la Vache	2538	0	339	52,5	4969	
Lac du Cos	2198	41	100	53,8	4969	
Les 7 laux	2136	6	269	56,5	5010	
Col de la Vieille	1873	0	251	57,8	5016	
Chalet du Gleyzin	1621	159	120	59	5016	
Chalet du Pra	1662	5	218	61,7	5175	
Base Vie Station du Pleynet BH S-04h00	1445	5	219	63,9	5180	

PROFIL



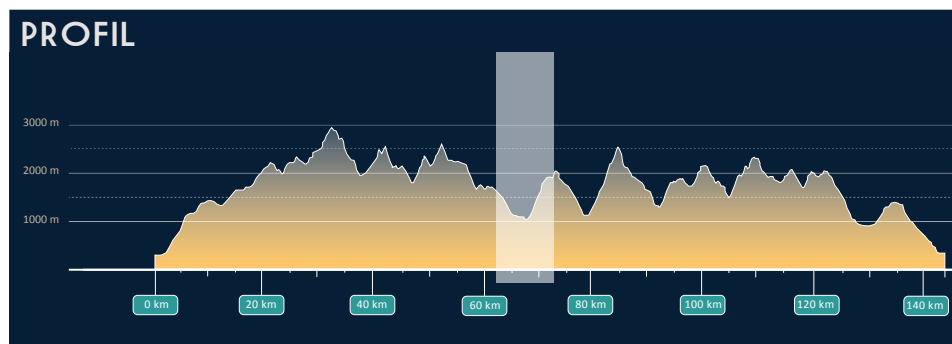
DESSCRIPTIF

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	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Base Vie Station du Pleynet / Relais BH S-04h00 Départ 85km S-06h00	1445	5	219	63,9	5180	0	0	
Intersection route RD 525	1092	0	353	65,8	5180	4,6	130	
Intersection route RD 525	1069	0	23	66	5180	4,9	0	
Lac de Fond de France	1043	13	39	67,2	5193	6.1	146	
Début de la montée Valloire	996	20	67	68,3	5213	7,2	163	
1 ^{er} Chalet de la Grande Valloire	1832	833	0	72,1	6046	10,7	993	
2 ^{ème} Chalet de la Petite Valloire	1834	41	37	73,1	6087	11,7	1038	



DESSCRIPTIF

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.

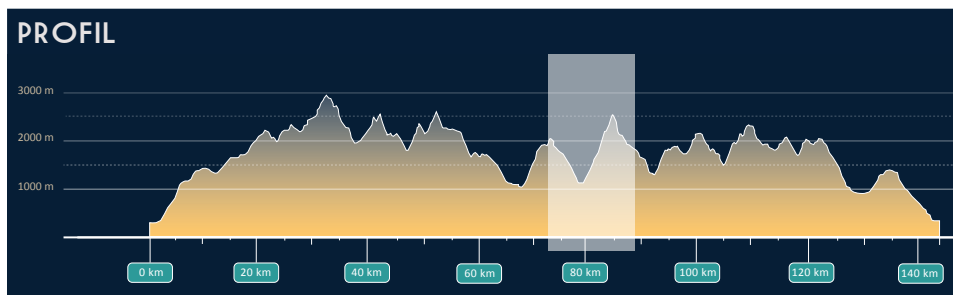
Départ du 85km, samedi 1^{er} septembre à 06h de la station du Pleynet-Les 7 laux.

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.

Departure 85km Saturday 1st of September at 6h from station du Pleynet-Les 7 laux.

PETITE VALLOIRE ► PLAN DU CARRE

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
2 ^{ème} chalet de la Petite Valloire	1834	41	37	73,1	6087	11,7	1038	
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1949	159	44	74,2	6246	12,8	1193	
Lac et chalet du Léat	1721	0	228	75,4	6246	14,1	1193	
Les Lanches	1640	1	81	76,4	6247	14,8	1194	
Chalet du Bout	1411	0	229	77,6	6247	16,2	1194	
Gleyzin BH S-10h00	1095	10	328	79,4	6257	18	1205	
Refuge de l'Oule	1813	720	1	83,2	6977	21,7	1923	
Col de Moretan	2474	661	0	85,5	7638	24,1	2596	
Début descente arête	2363	12	122	86	7650	24,6	2596	
Lac Moretan supérieur	2055	0	308	87	7650	25,5	2596	
Lac Moretan inférieur	1959	1	96	87,7	7651	26,1	2596	
Périoule	1808	0	151	89,2	7651	27,7	2596	
Plan du Carré - Étang de Périoule	1591	0	217	90,8	7651	29,3	2596	



DESRIPTIF

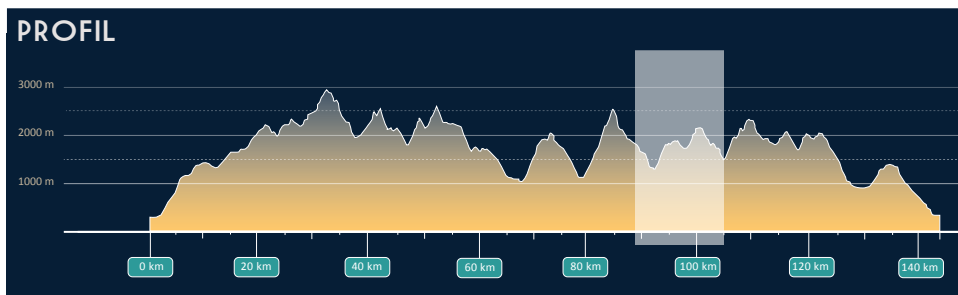
Vous traversez de nombreux alpages, respectez le travail des bergers, refermez les barrières et ne courez pas en présence des moutons. Le col Moretan est très long et la descente très raide. Aidez-vous des cordages et ne quittez pas le balisage. La descente de la moraine finale est vertigineuse mais 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.



PLAN DU CARRE ► REFUGE DES FÉRICES

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Plan du Carré	1591	0	217	90,8	7651	29,3	2596			
Plan de l'Ours	1296	6	301	92,4	7657	30,9	2600			
Montée Pierre du Carre	1245	0	51	93,2	7657	31,7	2600			
Alpage du Compas	1740	498	2	95,3	8155	33,8	3100			
Refuge Pierre du Carre	1741	55	54	96,1	8210	34,7	3156			
Allevard 57km S-09h00								0	0	
Super Collet BH D-18h	1643	113	213	98,9	8323	37,4	3267	10	1238	
Sommet télésiège	2083	439	0	102	8762	39,9	3702	12,4	1675	
Col de Claran	1958	20	145	103,2	8782	41,2	3718	13,7	1691	
Refuge de Claran	1797	0	161	104	8782	41,9	3718	14,5	1691	
Chalet de la Balme	1692	49	155	105,2	8831	43,3	3767	15,7	1740	
Intersection	1524	8	177	106,3	8839	44,2	3772	16,8	1745	
Passerelle du Bens	1427	0	97	106,6	8839	44,6	3772	17	1745	
Refuge des Férices	1900	477	4	108,6	9316	46,5	4249	19,1	2222	



DESCRIPTIF

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.

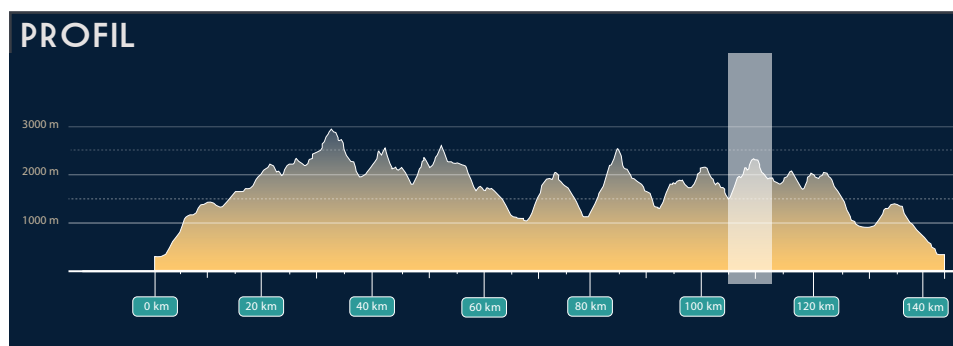
Départ du 57km, samedi 1^{er} septembre à 9h d'Allevard.

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 Pré 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. Departure Saturday 1st of September at 9h from Allevard.



REFUGE DES FÉRICES ► VAL PELOUSE

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Refuge des Férices	1900	477	4	108,6	9316	46,5	4249	19,1	2222	
Inter. crête des Férices	2254	456	101	111,1	9772	49,1	4698	21,6	2671	
Col d'Arpington	2259	16	12	111,5	9788	49,4	4716	21,9	2689	
Sous Col de la Freche	2126	36	169	112,5	9824	50,3	4753	22,9	2726	
Refuge de la Perrière	1855	14	282	114,1	9838	52	4765	24,6	2738	
Val Pelouse BH D-02h	1728	34	158	116,5	9872	54,4	4792	26,9	2765	



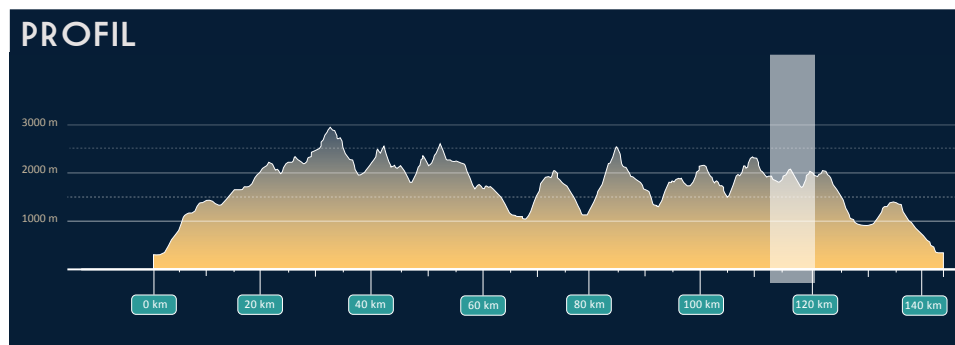
DESSCRIPTIF

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	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Val Pelouse BH D-02h	1728	34	158	116,5	9872	54,4	4792	26,9	2765	
Sommet des crêtes	2014	293	8	118,1	10165	56,1	5087	28,7	3060	
Col de la Perrière	1984	4	34	118,6	10169	56,6	5092	29,1	3065	
Sources du Gargotton	1629	0	355	120,5	10169	58,4	5092	30,9	3065	
Col de la Perche	1970	345	5	121,9	10514	59,8	5438	32,3	3411	
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	1861	8	116	123,2	10522	61	5444	33,7	3417	
Sommet du Grand chat	1984	123	1	124,2	10645	62,1	5567	34,6	3540	

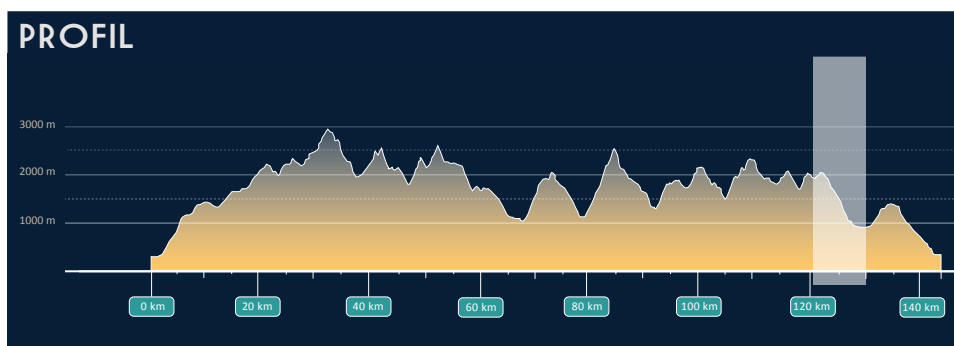


DESSCRIPTIF

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	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Sommet du Grand chat	1984	123	1	124,2	10645	62,1	5567	34,6	3540	
Col du Champet	1744	7	244	126,1	10652	64	5572	36,6	3545	
Baraque à Michel	1275	0	468	128,4	10652	66,3	5572	38,9	3545	
Les Lamberts	860	11	426	131,9	10663	69,7	5578	42	3551	
Le Pontet - Les Granges BH D-08h00	893	47	16	133,5	10710	71,5	5620	43,6	3587	



DESRIPTIF

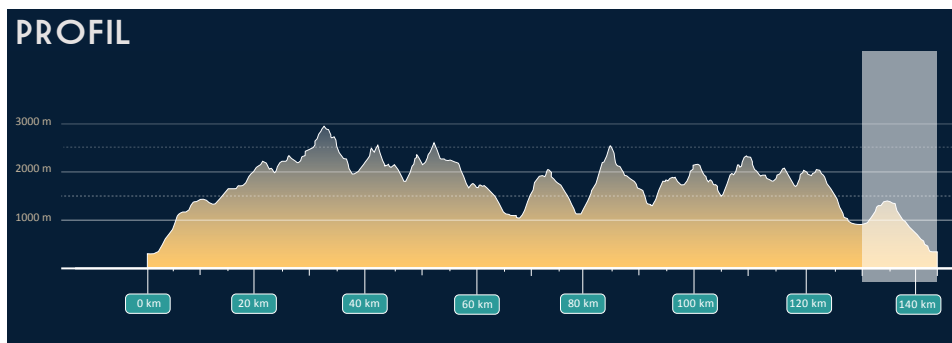
Entamez la très longue descente jusqu'à la Vallée des huiles puis un replat sur piste forestière pour rejoindre le ravitaillement des yourtes du Pontet.

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.



LES GRANGES ► AIGUEBELLE

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Le Pontet - Les Granges BH D-08h00	893	47	16	133,5	10710	71,5	5620	43,6	3587	
Fort de Montgilbert	1348	458	8	137,4	11168	75,3	6079	47,9	4052	
Les Bugnons	898	12	462	140,8	11180	78,6	6088	51,3	4061	
Le Planay	751	0	147	142	11180	79,9	6088	52,3	4061	
Montgilbert	546	0	204	143,8	11180	81,7	6088	54,3	4061	
Arrivée : Aiguebelle BH D-12h00	319	1	228	146,4	11181	84,3	6088	57	4061	



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.



PARTENAIRES

PARTENAIRES PRINCIPAUX



DYNAFIT



PARTENAIRE SECONDAIRE



AUTRES SOUTIENS



Loueur de véhicules



SPONSORS INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES TECHNIQUES

Airstar international
Béal
Fabrice-Court
Domaine de Vizille
Grand Raid 73
13ème Bataillon de Chasseur Alpin 10-6 DeSign
Loxam
Sur And Go
Petzl

PARTENAIRES DOTATIONS PRODUITS

Ceveo
Cœur de Savoie
Commerçants d'Aiguebelle
Mairie d'Aiguebelle
Mairie de la Ferrière
OT Allemont
OT Chamrousse
OT Grenoble
Office de Tourisme Communautaire du Grésivaudan
Rywan
Teisseire
Thermes d'Allevard Uriage
Stoots
WAA

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

ALPES
IS HERE

ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM