

L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

" PLUS BELLE, PLUS DURE "

ROADBOOK

144KM | 85KM | 57KM



23, 24 & 25 août 2019



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

ALPES
ISÈRE
SOURCE DE HAUTEUR


Belledonne

10
10 ANS D'EXPÉRIENCE

LE SPÉCIALISTE DE L'OUTDOOR

TRAIL / TREK / RUNNING / ALPINISME / ESCALADE


LIVRAISON
EXPRESS 24/48H

3x
PAIEMENT
3x SANS FRAIS



■ Edito

L'Échappée Belle attire des coureurs du monde entier et ce sont 31 nationalités qui sont désormais représentées. 1 800 coureurs seront au départ des 3 parcours pour cette 7^{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 mise 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 31 nationalities are now represented. 1 800 people will run one of the 3 races for this 7th 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

www.ekosport.fr
LE SPORT PAR NATURE



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

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

I am not a follower
www.blacksheep-van.com



■ 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

- 148,9 km, 11 395 mètres D+ et 11 360 mètres D- en solo ou duo / Individual race or duo
- Départ vendredi 23 août à 06h du parc du Domaine de Vizille / Departure Friday 23th 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 25 août 12h / Cut off: the 25th of August at 12:00 or a total of 54h

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

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

L'Échappée Belle - Traversée nord Alpes Isère

- 87,6 km / 6 134 mètres D+ et 7 260 mètres D- en solo / Individual race
- Départ samedi 24 août à 06h de la station du Pleyne-Les 7 laux (Attention : versant Belledonne et non pas versant Grésivaudan) / Departure Saturday 24st of August at 06:00 from station du Pleyne-Les 7 laux (the Belledonne side and not the Gresivaudan side)
- Record course / Race record set by: 12h47 par Antoine Guillon (fr) en 2016
- Temps max : 30h, arrivée avant le 25 août 12h / Cut off: the 25th of August at 12:00 or a total of 30h

Un ultra à part ! Une course engagée avec en point de mire le col Moretan. Une traversée sauvage et technique qui reprend le parcours du 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 Ekosport

- 57,6km / 4 020 mètres D+ et 4 170 mètres D- en solo / Individual race
- Départ samedi 24 août à 10h d'Allevard / Departure Saturday 24th of August at 10:00 from Allevard
- Record course / Race record set by: 6h44 par Sebastien Gaumer (fr) en 2018
- Temps max : 26h, arrivée avant le 25 août 12h / Cut off: the 25th of August at 12:00 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.

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 counsel of l'Isère, counsel of Savoie, the Grésivaudan association of communes, association of communes Coeur de Savoie as well as all the communities on the course.

■ BALISAGE / ROUTE MARKERS

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

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

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

■ PARCOURS ET ENVIRONNEMENT / THE COURSE AND THE ENVIRONMENT

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

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

■ 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
- S 04h00 - R5 : Les 7 laux/Le Pleyne

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 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'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'Échappée Belle par la suite.

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

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

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

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

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

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

SECURITY FICHE

This fiche must be placed in your bag.

You must have read it before you start the race.

RACE PROCEDURE

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

1 – Call the emergency services

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

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

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

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

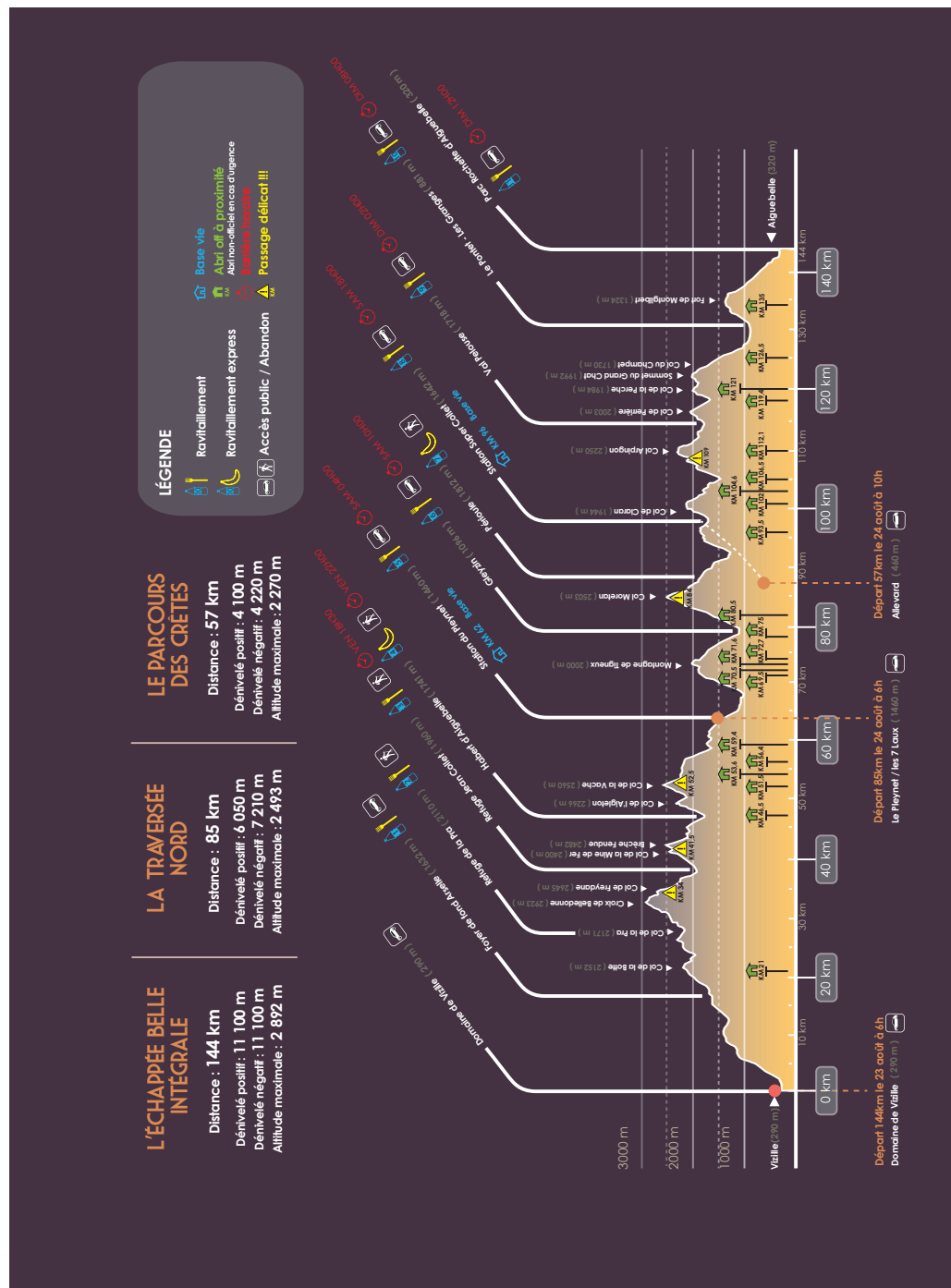
You must have in place an individual accident insurance that covers: public liability, death, permanent invalidity, costs for search and rescue, repatriation. Note that for non-justifiable helicopter assistance (if these rules have not been observed) you will be billed (30 euros/ min)

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

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

CARTE GÉNÉRALE DU PARCOURS





Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	▶ 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	1103	843	22	6,2	843					
Col de la Madeleine	1165	79	17	7,7	922					
Baraque Pagnot	1376	227	16	9,7	1149					
Lac de Luitel	1260	28	144	12,2	1177					
Baraque de Boulac	1490	236	6	14,3	1413					
Croisement RD111	1609	126	7	15,9	1539					
Foyer ski de fond Arselle	1627	32	14	16,7	1571					
Lac Achard	1917	296	6	19,5	1867					
Col de l'Infernet	2021	104	0	20,1	1971					
Col de la Botte	2160	143	4	21,4	2114					
Col des Lessines	2102	6	64	22,1	2120					
Lacs Robert	2001	0	101	22,6	2120					
Bifurcation Lac David	1922	21	100	23,6	2141					
Lac Léama	1888	74	108	25	2215					
Lac Longet	2033	153	8	25,8	2368					
Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,2	2453					
Lacs du Doménon	2364	255	0	28,6	2708					
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	81	9	29,9	2789					
La Croix de Belledonne	2926	453	0	32	3242					
Rochers Rouges	2796	7	100	32,8	3249					
Col de Freydane	2638	19	177	33,9	3268					
Torrent glacier Freydane	2276	1	363	35	3269					
Lac Blanc	2197	7	86	35,9	3276					
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333					
Col de la Mine de Fer	2399	470	4	40,8	3803					
Sous la Brèche	2334	3	68	41,4	3806					
Brèche de la roche Fendue	2472	138	0	41,9	3944					
Ruisseau Grande Montagne	2057	0	415	43,5	3944					
Pas de la Coche	1985	133	205	45,5	4077					

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	
Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	8	258	47	4085					
Col de l'Aigleton	2253	543	25	49,5	4628					
Croisement	2081	0	172	50,3	4628					
Sous Col de Vache	2319	238	0	51.6	4866					
Col de la Vache	2532	221	8	52,4	5087					
Lac du Cos	2194	0	338	53,7	5087					
Les 7 laux	2130	39	103	56,4	5126					
Col de la Vieille	1865	6	271	57,8	5132					
Chalet du Gleyzin	1617	0	248	58,9	5132					
Chalet du Pra	1661	172	128	61,7	5304					
Le Pleynet BH S-04h Départ 85km S-06h	1446	7	227	63,8	5311	0	0			
Cascade du Pissou	1186	94	349	66,6	5405	5,5	227			
Lac de Fond de France	1043	2	145	68,5	5407	7,4	227			
Début de la montée Valloire	997	24	70	69,7	5431	8,6	250			
1 ^{er} chalet Grande Valloire	1832	836	1	73,5	6267	112,2	1082			
2 ^{ème} Chalet Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127			
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1947	131	45	75,3	6449	14,1	1258			
Lac et chalet du Léat	1721	0	226	76,5	6449	15,4	1258			
Les Lanches	1679	0	43	77,3	6450	16,2	1258			
Chalet du Bout	1402	0	277	78.7	6450	17.6	1258			
Gleyzin BH S-10h	1095	11	328	80,5	6464	19,4	1269			
Refuge de l'Oule	1828	735	4	84,3	7199	23,2	2002			
Col de Moretan	2482	654	0	86,6	7853	25,5	2656			
Début descente arête	2320	0	164	87,1	7855	26	2656			
Lac Moretan supérieur	2055	0	265	88,1	7855	26,9	2656			
Lac Moretan inférieur	1957	1	99	88,7	7856	27,5	2656			
Périoule	1807	0	150	90,3	7856	29,1	2656			
Plan du Carré	1591	1	217	91,9	7857	30,7	2656			
Plan de l'Ours	1287	5	309	93,7	7862	32,5	2656			
Départ montée Pierre du Carre	1245	4	46	94,5	7866	33,3	2656			

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	1739	501	7	96.6	8367	35,4	3155			
Refuge Pierre du Carre	1743	53	49	97.4	8420	36,2	3201			
Allevard 57km S-10h								0	0	
Super Collet BH S-18h	1643	113	213	100,2	8526	39	3309	8,9	1196	
Sommet télésiège Plagnes	2085	444	2	103,1	8970	42	3751	11,9	1637	
Col de Claran	1951	22	156	104,5	8992	43,3	3768	13,3	1654	
Refuge de Claran	1789	0	162	105,2	8992	44,1	3768	14,1	1654	
Chalet de la Balme	1685	57	161	106,5	9049	45,3	3824	15,3	1710	
Intersection	1505	3	183	107,6	9052	46,5	3827	16,4	1713	
Passerelle du Bens	1427	0	78	108	9052	46,8	3827	16,7	1713	
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	18,7	2202	
Inter. crête des Férices	2254	419	74	112,4	9960	51,2	4734	21,1	2620	
Col d'Arpington	2258	16	12	112,6	9976	51,4	4750	21,4	2636	
Sous Col de la Freche	2107	33	184	113,7	10009	52,4	4783	22,4	2669	
Refuge de la Perrière	1847	16	276	115,3	10025	54,1	4797	24	2683	
Val Pelouse BH D-02h	1734	57	155	117,7	10067	56,5	4835	26,3	2710	
Sommet des crêtes	2011	283	6	119,3	10350	58,1	5115	28,1	3001	
Col de la Perrière	1977	6	40	119,8	10356	58,6	5121	28,6	3007	
Sources du Gargotton	1624	0	353	121,7	10356	60,5	5121	30,5	3007	
Col de la Perche	1982	358	0	123,1	10714	61,9	5479	31,9	3365	
Col d'Arbaretan	1862	2	122	124,5	10716	63,1	5479	33,2	3365	
Sommet du Grand chat	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	34,2	3491	
Col du Champet	1725	6	269	127,4	10849	66,2	5608	36,1	3494	
Baraque à Michel	1265	0	460	129,9	10849	68,6	5608	38,7	3494	
Les Lamberts	857	19	427	133,5	10868	72,3	5623	42	3503	
Le Pontet BH D-08h	893	47	16	134,8	10902	74	5665	43,6	3539	
Fort de Montgilbert	1340	465	8	139,4	11367	78,2	6112	48,1	3998	
Les Bugnons	899	26	467	142,9	11393	81,5	6134	51,7	4020	
Le Planay	748	0	151	144,1	11393	82,9	6134	52,7	4020	
Montgilbert	539	0	209	146,1	11393	84,8	6134	54,8	4020	
Arrivée : Aiguebelle BH D-12h	319	1	228	148,9	11395	87,6	6134	57,6	4020	

Légende

Sans difficulté

Facile

Difficile

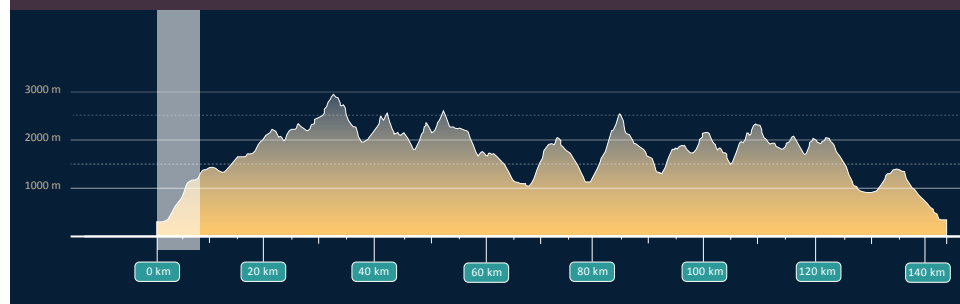
Très difficile

Très délicat (pas de sentier)

► 144

Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	Terrain
Départ : Domaine de Vizille V-06h	282	0	0	0	0	
Mont - Sec	1103	843	22	6,2	843	
Col de la Madeleine	1165	79	17	7,7	922	

PROFIL



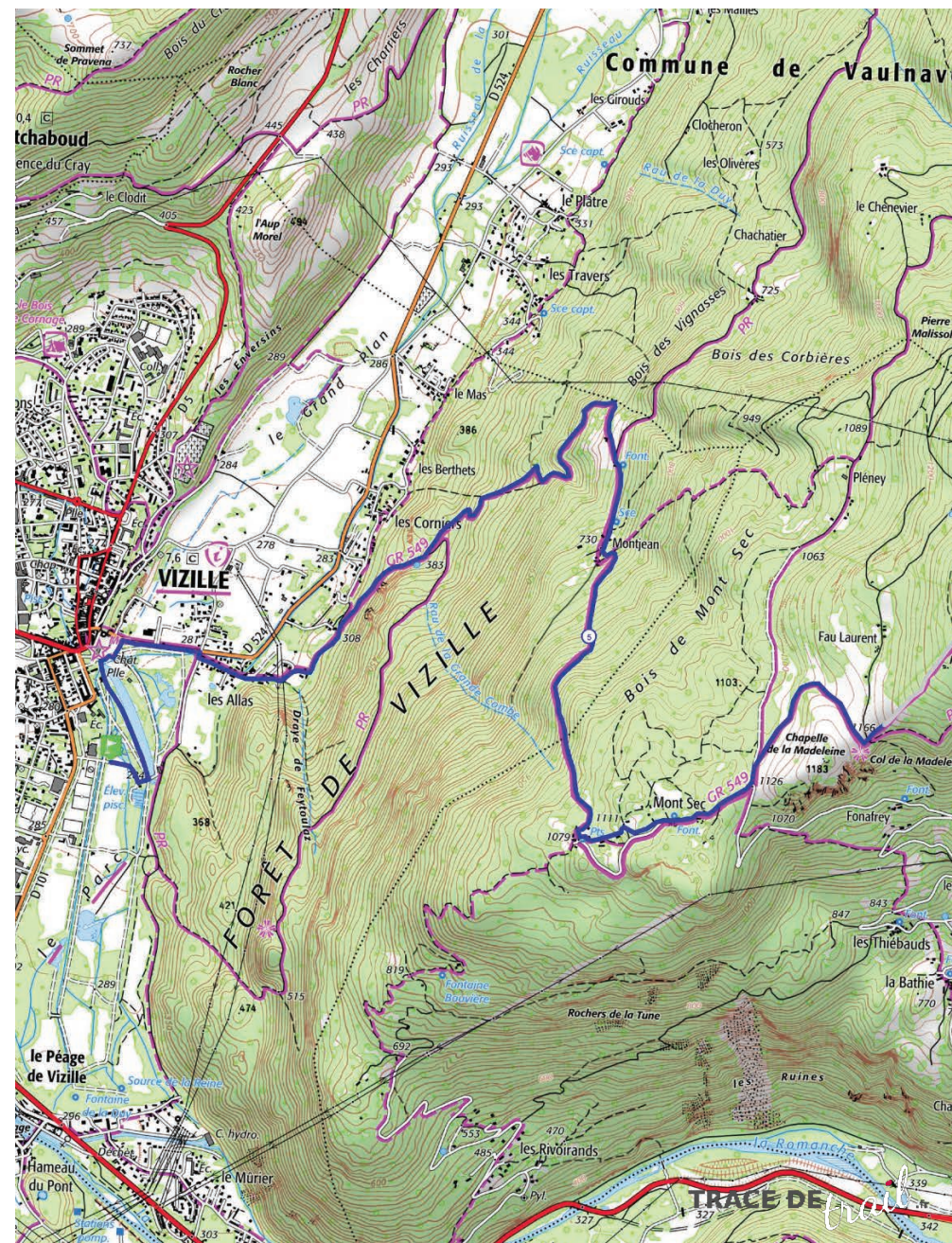
DESSCRIPTIF

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

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

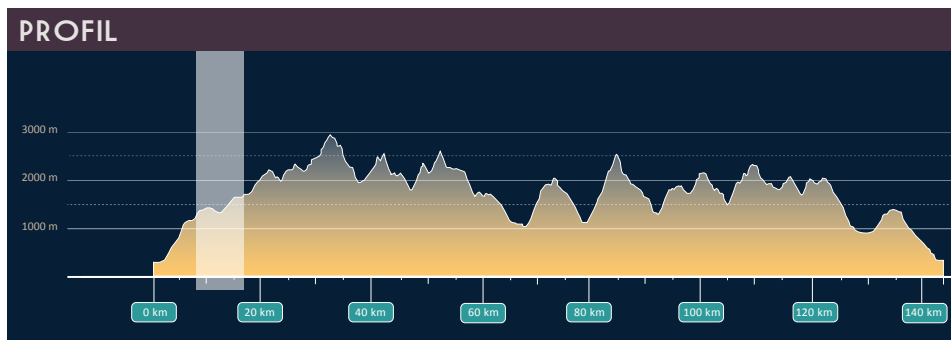
On leaving the park take care when running on the road for 300m, stay on the right side and observe the instructions given by marshals. You then start to climb on a prominent path, often very steep, to the village of Mont Sec.

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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

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



DESRIPTIF

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

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

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

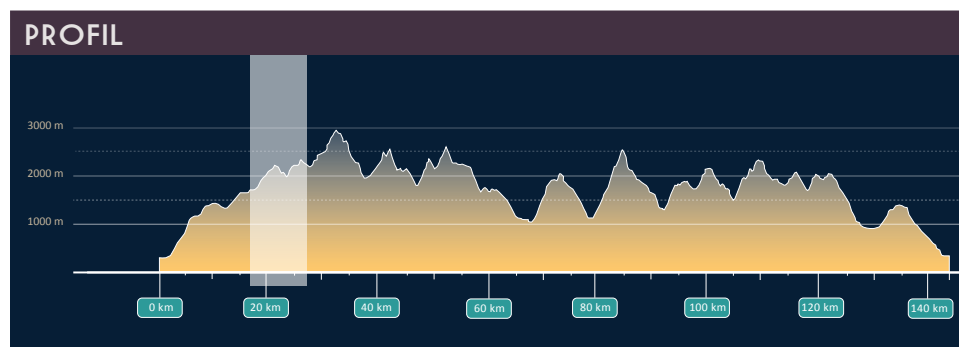
Take care in following the route as there are many intersecting footpaths in this section. On the path to Lac Luitel you run 500m alongside a national nature reserve, and you are requested to make no noise and not to use batons in this area.

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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°228222-295772

				► 144		Terrain
Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	
Foyer de ski de fond Arselle	1627	32	14	16,7	1571	
Lac Achard	1917	296	6	19,5	1867	
Col de l'Infernet	2021	104	0	20,1	1971	
Col de la Botte	2160	143	4	21,4	2114	
Col des Lessines	2102	6	64	22,1	2120	
Lacs Robert	2001	0	101	22,6	2120	
Bifurcation Lac David	1922	21	100	23,6	2141	
Lac Léama	1888	74	108	25	2215	
Lac Longet	2033	153	8	25,8	2368	
Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,2	2453	



DESRIPTIF

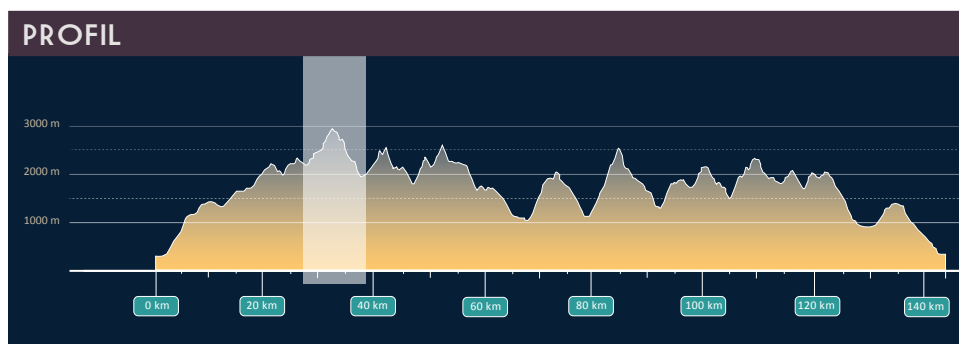
La première section montagne du parcours. Si vous trouvez ça extrême n'allez pas plus loin ! Profitez des magnifiques lacs ! Vous êtes en zone natura 2000, donc soyez encore plus respectueux que d'habitude.

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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°228222-295772

► 144						Terrain
Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	Km	D+ Cumulé	
Refuge de La Pra BH V-14h	2109	85	9	27,2	2453	
Lacs du Doménon	2364	255	0	28,6	2708	
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	81	9	29,9	2789	
La Croix de Belledonne	2926	453	0	32	3242	
Rochers Rouges	2796	7	100	32,8	3249	
Col de Freydane	2638	19	177	33,9	3268	
Torrent glacier Freydane	2276	1	363	35	3269	
Lac Blanc	2197	7	86	35,9	3276	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333	



DESRIPTIF

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. À la descente du col de Freydane vous traversez à guet le ruisseau.

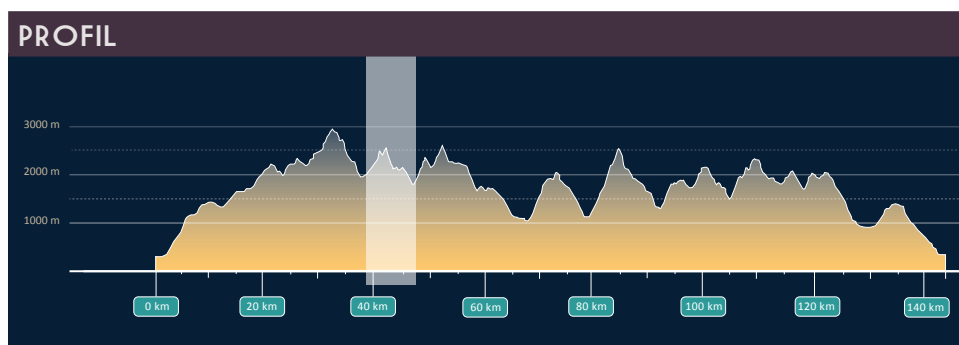
The highest altitude section of the race, rising to 2926 metres. Take care as you arrive at the col de Freydane, as the track is subject to rock falls. On the descent of the col de Freydane you will cross a stream.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°228222-295772

REFUGE JEAN COLLET ► HABERT D'AIGUEBELLE

Nom du lieu	Altitude	D+ étape	D- étape	► 144		Terrain
				Km	D+ Cumulé	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	57	321	38,2	3333	
Col de la Mine de Fer	2399	470	4	40,8	3803	
Sous la Brèche	2334	3	68	41,4	3806	
Brèche de la roche Fendue	2472	138	0	41,9	3944	
Ruisseau Grande Montagne	2057	0	415	43,5	3944	
Pas de la Coche	1985	133	205	45,5	4077	
Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	8	258	47	4085	



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.

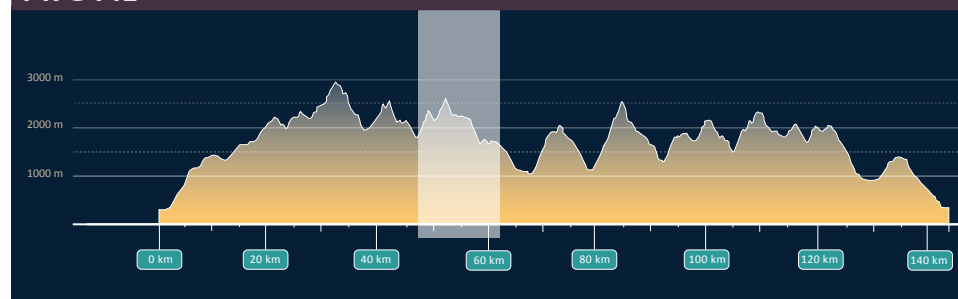


© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

► 144

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

PROFIL



DESSCRIPTIF

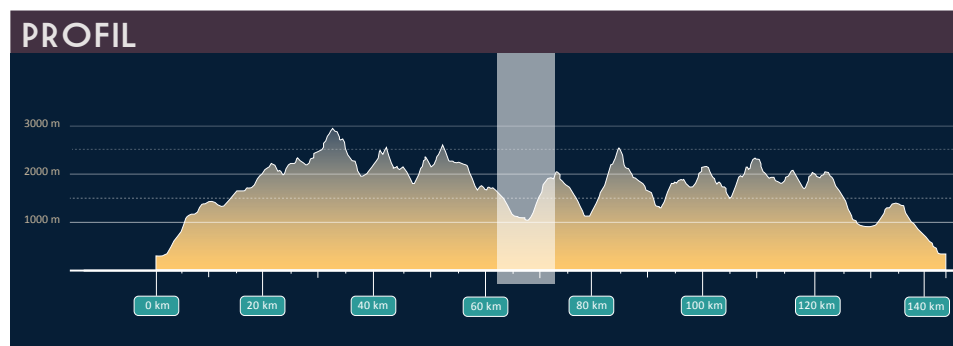
Pour rejoindre le col de la Vache vous devez d'abord monter le col de l'Aigleton. Un itinéraire très sauvage, ne quittez pas le balisage ! Le col de la Vache se monte dans les blocs de pierre, soyez vigilants. La traversée des lacs est de toute beauté, profitez en ! Vous êtes enfin arrivé à la base vie... 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 Pleyne, with opportunities for a shower, a meal, and use of the sleeping area, and you can pick up your drop-bag.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Le Pleynet BH S-04h Départ 85km S-06h	1446	7	227	63,8	5311	0	0	
Cascade du Pissou	1186	94	349	66,6	5405	5,5	227	
Lac de Fond de France	1043	2	145	68,5	5407	7,4	227	
Début de la montée Valloire	997	24	70	69,7	5431	8,6	250	
1 ^{er} chalet Grande Valloire	1832	836	1	73,5	6267	112,2	1082	
2 ^{ème} Chalet Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127	



DESSCRIPTIF

NOUVEAU : Vous ne traversez plus Fond de France par la route mais par le sentier de la magnifique cascade du pissou. Un court détour de 50 mètres vaut la peine pour l'apercevoir. Ce secteur comporte des traversées d'alpages, refermez les barrières, ne courez pas en présence des moutons et encore moins des patous.

Départ du 85km, samedi 24 août à 06h de la station du Pleynet-Les 7 laux.

NEW : You do not cross «Fond de France» by the road but by the path of the magnificent waterfall of «Pissou». A short detour of 50 meters is worth to see it. This sector includes paths over mountain pasturage, be sure to close any gates, and don't run if there sheep or, in particular, patou dogs near the trail.

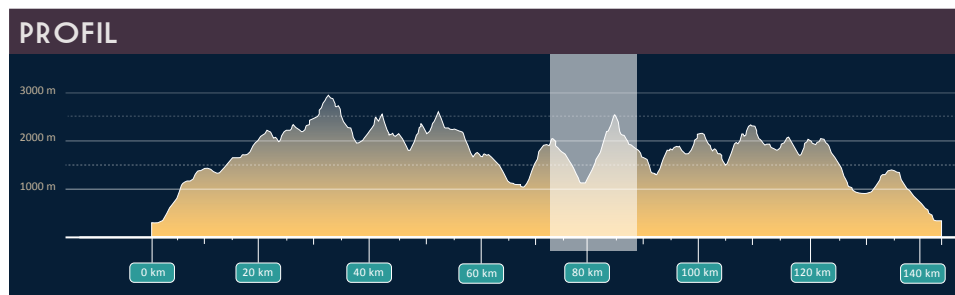
Departure 85km Saturday 24th of August at 6:00 from station du Pleynet-Les 7 laux.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°228222-295772

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 Petite Valloire	1861	51	22	74,3	6318	13,1	1127	
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1947	131	45	75,3	6449	14,1	1258	
Lac et chalet du Léat	1721	0	226	76,5	6449	15,4	1258	
Les Lanches	1679	1	43	77,3	6450	16,2	1258	
Chalet du Bout	1402	0	277	78,7	6450	17,6	1258	
Gleyzin BH S-10h	1095	10	328	80,5	6464	19,4	1269	
Refuge de l'Oule	1828	735	4	84,3	7199	23,2	2002	
Col de Moretan	2482	654	0	86,6	7853	25,5	2656	
Début descente arête	2320	2	164	87,1	7855	26	2656	
Lac Moretan supérieur	2055	0	265	88,1	7855	26,9	2656	
Lac Moretan inférieur	1957	1	99	88,7	7856	27,5	2656	
Périoule	1807	0	150	90,3	7856	29,1	2656	
Plan du Carré	1591	1	217	91,9	7857	30,7	2656	



DESSCRIPTIF

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

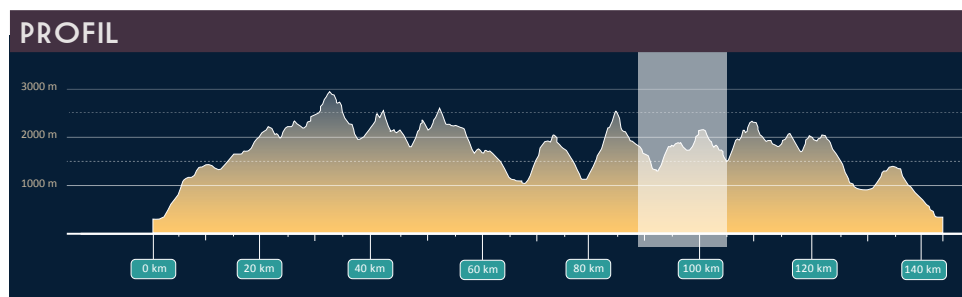
You will cross several mountain pastures, please respect the work of the shepherds, close all gates and don't run near any sheep. The col Moretan has a long steep descent. Make use of the ropes in place on this section, and don't leave the marked track. The last descent down moraine is very steep, but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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite- Autorisation n°228222-295772

PLAN DU CARRÉ ► 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	1	217	91,9	7857	30,7	2656			
Plan de l'Ours	1287	5	309	93,7	7862	32,5	2656			
Départ montée	1245	4	46	94,5	7866	33,3	2656			
Alpage du Compas	1739	501	7	96,6	8367	35,4	3155			
Refuge Pierre du Carre	1743	53	49	97,4	8420	36,2	3201			
Allevard 57km S-10h								0	0	
Super Collet BH S-18h	1643	113	213	100,2	8526	39	3309	8,9	1196	
Sommet télésiège Plagnes	2085	444	2	103,1	8970	42	3751	11,9	1637	
Col de Claran	1951	22	156	104,5	8992	43,3	3768	13,3	1654	
Refuge de Claran	1789	0	162	105,2	8992	44,1	3768	14,1	1654	
Chalet de la Balme	1685	57	161	106,5	9049	45,3	3824	15,3	1710	
Intersection	1505	3	183	107,6	9052	46,5	3827	16,4	1713	
Passerelle du Bens	1427	0	78	108	9052	46,8	3827	16,7	1713	
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	18,7	2202	

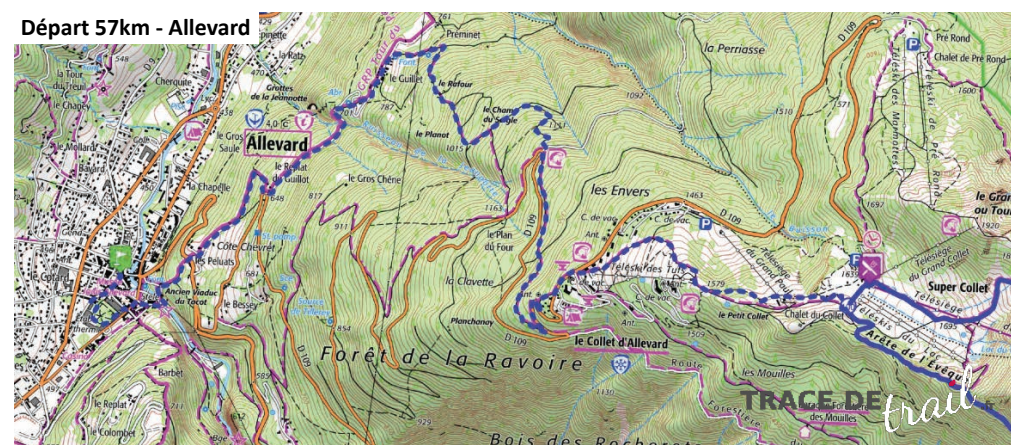
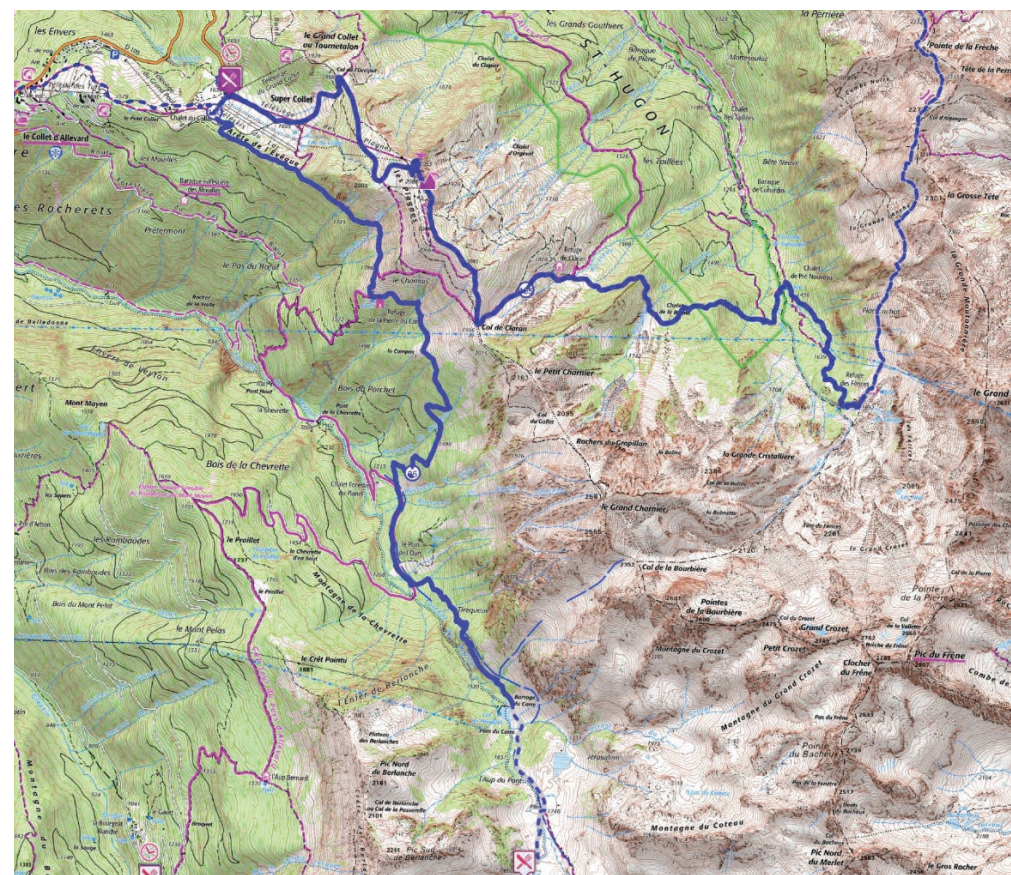


DESRIPTIF

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

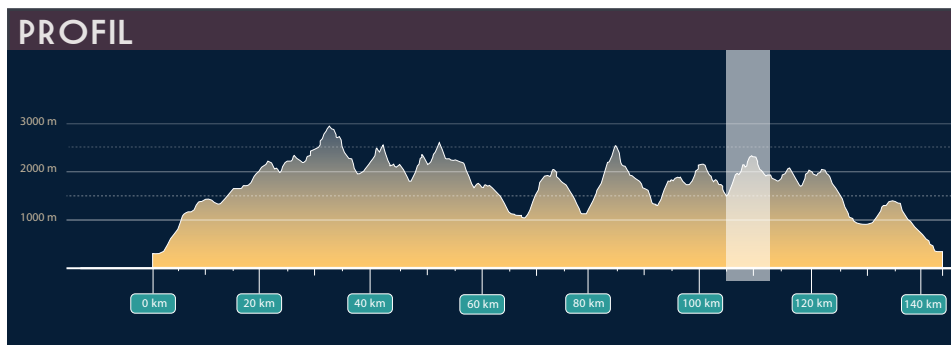
Départ du 57km, samedi 24 août à 10h d'Allevard.

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 24th of August at 10:00 from Allevard.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	► 144		► 85		► 57		Terrain
				Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	Km	D+ Cum.	
Refuge des Férices	1909	489	7	109,9	9541	48,7	4316	18,7	2202	
Inter. crête des Férices	2254	419	74	112,4	9960	51,2	4734	21,1	2620	
Col d'Arpington	2258	16	12	112,6	9976	51,4	4750	21,4	2636	
Sous Col de la Freche	2107	33	184	113,7	10009	52,4	4783	22,4	2669	
Refuge de la Perrière	1847	16	276	115,3	10025	54,1	4797	24	2683	
Val Pelouse BH D-02h	1734	57	155	117,7	10067	56,5	4835	26,3	2710	



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.

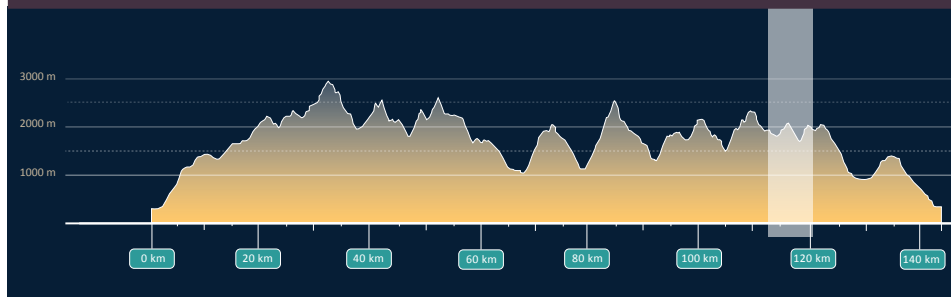
Welcome to the crête des Férices, an incredible panorama awaits. The track is only wide enough for 1 person and not so well marked. The track is technical and high, but not too exposed to rock falls. Stay on the track and follow the way-marks! In case of doubt do not leave the trail, but wait for another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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

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	1734	57	155	117,7	10067	56,5	4835	26,3	2710	
Sommet des crêtes	2011	283	6	119,3	10350	58,1	5115	28,1	3001	
Col de la Perrière	1977	6	40	119,8	10356	58,6	5121	28,6	3007	
Sources du Gargotton	1624	0	353	121,7	10356	60,5	5121	30,5	3007	
Col de la Perche	1982	358	0	123,1	10714	61,9	5479	31,9	3365	
Col d'Arbaretan	1862	2	122	124,5	10716	63,1	5479	33,2	3365	
Sommet du Grand chat	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	34,2	3491	

PROFIL



DESRIPTIF

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

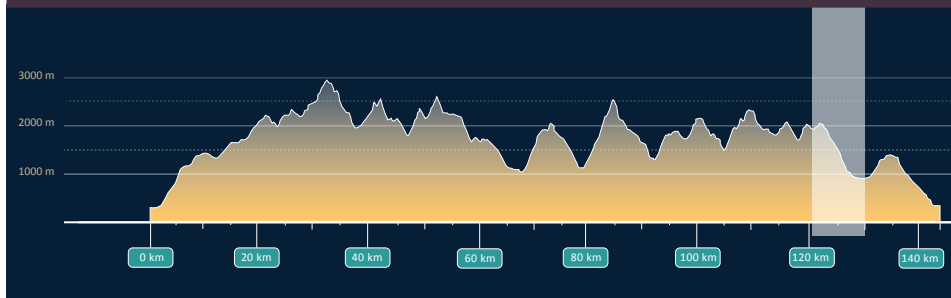
WELL DONE! You have overcome all the difficult technical parts of the race. The track will now become a more classic trail. At the Grand Chat summit if the weather permits take the time to enjoy the view across the Alps.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

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	1988	127	1	125,4	10843	64,2	5605	34,2	3491	
Col du Champet	1725	6	269	127,4	10849	66,2	5608	36,1	3494	
Baraque à Michel	1265	0	460	129,9	10849	68,6	5608	38,7	3494	
Les Lamberts	857	19	427	133,5	10868	72,3	5623	42	3503	
Le Pontet BH D-08h	893	47	16	134,8	10902	74	5665	43,6	3539	

PROFIL



DESRIPTIF

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

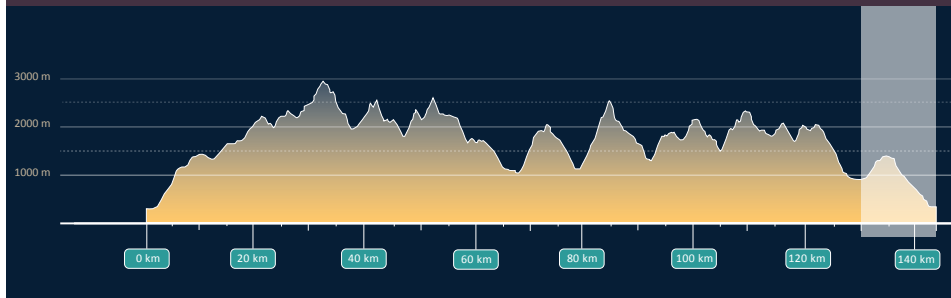
Start the long decent down to the Valais des Huiles and the flat forest tracks to meet up with the yurts at the Pontet feed station.



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

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-08h	893	47	16	134,8	10902	74	5665	43,6	3539	
Fort de Montgilbert	1340	465	8	139,4	11367	78,2	6112	48,1	3998	
Les Bugnons	899	26	467	142,9	11393	81,5	6134	51,7	4020	
Le Planay	748	0	151	144,1	11393	82,9	6134	52,7	4020	
Montgilbert	539	0	209	146,1	11393	84,8	6134	54,8	4020	
Arrivée : Aiguebelle BH D-12h	319	1	228	148,9	11395	87,6	6134	57,6	4020	

PROFIL



DESSCRIPTIF

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

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



© IGN - 2019 - copie et reproduction interdite - Autorisation n°228222-295772

PARTENAIRES



DYNAFIT



SOURCE DE HAUTEUR



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

Rendez-vous les 21, 22 & 23 août 2020

ÉCHAPPÉE BELLE INTÉGRALE Vizille - Aiguebelle

TRAVERSÉE NORD Le Pleyet/ Les 7 Laux - Aiguebelle

PARCOURS DES CRÊTES Allevard - Aiguebelle **NOUVEAU PARCOURS**



L'ÉCHAPPÉE BELLE

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS MI-JANVIER 2020



DYNAFIT

ALPES
IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR

ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM