



PARCOURS DES CRÊTES 62KM / 4740 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE
20, 21 & 22 AOÛT 2021



PROCÉDURE DE SECOURS / RACE PROCEDURE

Vous êtes victime ou témoin d'un accident / Your are victim or witness to an accident:

1 - Contactez les secours / Call the emergency services

- en appelant le **PC sécurité** / call the **PC security**
au +33 (0)4 28 31 01 95,
- en rejoignant le poste de secours le plus proche / go to the closest control point or feed station,
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours / ask another runner to alert the race organisation or emergency service.

2 - Signalez votre position / Give your location

- par téléphone : dernier pointage, dernier ravito, altitude, km approximatif / by phone: your last check in, your last feed station, altitude, km,
- par l'usage du sifflet si nécessaire / if necessary use your whistle.

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire / Keep warm, change into dry clothes if possible, cover yourself and use your survival cover necessary.

ABANDONS / DROPOUT

En cas d'abandon, signalez-vous au point de contrôle le plus proche, attendez l'accusé de réception du PC course par le bénévole et les consignes de prise en charge. Gardez votre dossard, il sera invalidé par le bénévole.

Sauf blessure ou contrainte majeur, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de contrôle et il est préférable d'éviter de s'arrêter sur les refuges de La Pra et Jean Collet, le Habert d'Aiguebelle et Périoule.

In the event of dropout, you must report to the nearest checkpoint, wait for the confirmation from the race HQ by the volunteer and the handling instructions. Keep your bib, the volunteer will invalidated it. Except injury or cases of force majeure, it is not possible to dropout anywhere other than at a checkpoint and it is preferable to avoid dropout at the La Pra and Jean Collet, Habert d'Aiguebelle and Périoule refuges.

Navettes abandons à destination d'Aiguebelle

- Super Collet : samedi 14h, 19h30 / Saturday 02:00 AM, 07:30 AM
- Val Pelouse : dimanche 1h / Sunday 01:00 AM

En dehors de ces navettes, des rapatriements en mini-bus sont organisés.

Apart from these shuttles, repatriations by mini-shuttle are organized.



TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES

	Allevard	Super Collet	Fontaine Noire	Val Pelouse	Le Pontet via La Rochette
Aiguebelle	32 min	53 min	1h11	51 min	32 min
Le Pontet Parking Bourget-en-Huile	30 min	50 min	1h30	44 min	
Val Pelouse	35 min	55 min	1h57		
Fontaine Noire	1h37	1h58			
Super Collet	25 min				

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

Fontaine noire : 10km de piste depuis St Alban d'Hurtières (40 min voiture)

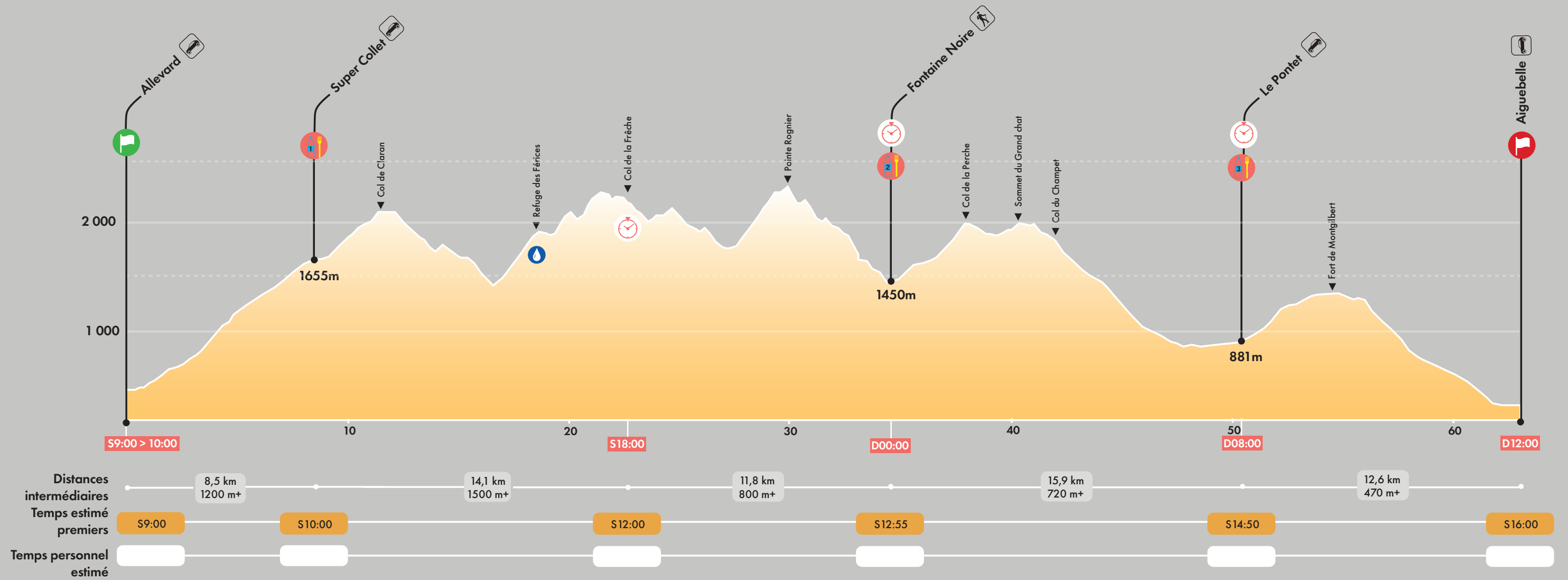


EN NAVETTES

Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet

Le Bourget-en-Huile > Le Pontet (OBLIGATOIRE)





LÉGENDE

PROFIL

- Base vie (sacs d'allègement)
- Ravitaillement
- Source hors ravito
- Barrière horaire
- Accès public
- Passage délicat
- Abri non-officiel à proximité (en cas d'urgence)

TABLE DE MARCHÉ

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

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Allevard	466	0	0	0	0	0	
Super Collet	1643	8,7	1206	8,7	1206	29	
Sommet télésiège Plagnes	2083	11,3	1646	2,6	440	0	
Col de Claran	1958	12,6	1663	1,2	17	140	
Refuge de Claran	1779	13,6	1663	0,9	0	181	
Chalet de la Balme	1685	14,9	1714	1,3	51	145	
Intersection	1513	16,1	1729	1,1	15	187	
Passerelle du Bens	1439	16,4	1729	0,3	0	74	
Refuge des Férices	1906	18,6	2215	2,2	486	19	
Inter. crête des Férices	2255	21,3	2655	2,6	440	91	
Col d'Arpingon	2261	21,6	2676	0,3	21	14	
Col de la Frèche	2173	22,6	2725	0,9	49	138	
Col du Fort	2090	24,4	2826	1,8	101	184	
Col de Pré Remy	1953	26,1	2901	1,6	75	212	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Pointe Rognier	2319	29,8	3475	3,6	574	208	
Fontaine Noire	1455	34,5	3536	4,7	61	925	
Col de la Perche	1986	37,4	4066	2,9	530	0	
Col d'Arbaretan	1862	38,7	4066	1,3	0	122	
Sommet du Grand chat	1991	39,7	4194	1	128	0	
Col du Champet	1725	41,8	4197	2	3	269	
Baraque à Michel	1265	44,4	4197	2,5	0	460	
Les Lamberts	857	47,8	4209	3,4	12	418	
Le Pontet	883	49,4	4241	1,5	32	8	
Fort de Montgilbert	1338	54	4697	4,6	456	0	
Les Bugnons	1085	56,3	4720	2,2	23	275	
Le Planay	762	57,8	4720	1,5	0	325	
Montgilbert	539	60	4725	2,1	5	228	
Aiguebelle	320	62,4	4725	2,3	0	221	

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