

L'INTÉGRALE 149 KM / 11 300 MD+

19, 20 & 21 AOÛT 2022



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 if 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 majeure, 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

- Pont de la Beta : vendredi 16h30, 19h, 23h30 / Friday 04:30 PM, 07:00 PM, 11:30 PM
- Le Pleynet : vendredi 23h, samedi 2h, 5h30 / Friday 23:00, Saturday 02:00 AM, 05:30 AM
- Gleyzin : samedi 2h20, 5h50 / Saturday 02:20 AM, 05:50 AM
- Super Collet : samedi 14h, 19h30 / Saturday 02:00 AM, 07:30 AM
- Arvillard : 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

	Vizille	Arselle	Pré Marcel (accès Jean Collet)	Prabert (accès Habert d'Aiguebelle)	Le Pleynet	Gleyzin	Pont du Veyton (accès Périoule)	Super Collet	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	1h	1h20	1h	50 min	1h	44 min	34 min	50 min	32 min
Bourget-en-Huile	1h15	1h32	1h13	1h	53 min	44 min	34 min	50 min	
Super Collet	1h10	1h30	1h09	55 min	42 min	33 min	23 min		
Pont du Veyton (Périoule)	55 min	1h10	52 min	37 min	21 min	11 min			
Gleyzin	1h	1h20	1h02	48 min	24 min				
Le Pleynet	1h15	1h30	57 min	43 min					
Prabert (Habert d'Aiguebelle)	45 min	1h	14 min						
Pré Marcel (Jean Collet)	55 min	1h15							
Arselle	35 min								

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

À PIEDS

Refuge Jean Collet : parking de Pré Marcel (Sainte-Agnès), 2h de marche (700mD+)

Habert d'Aiguebelle : parking de Prabert, 1h30 de marche (400mD+)

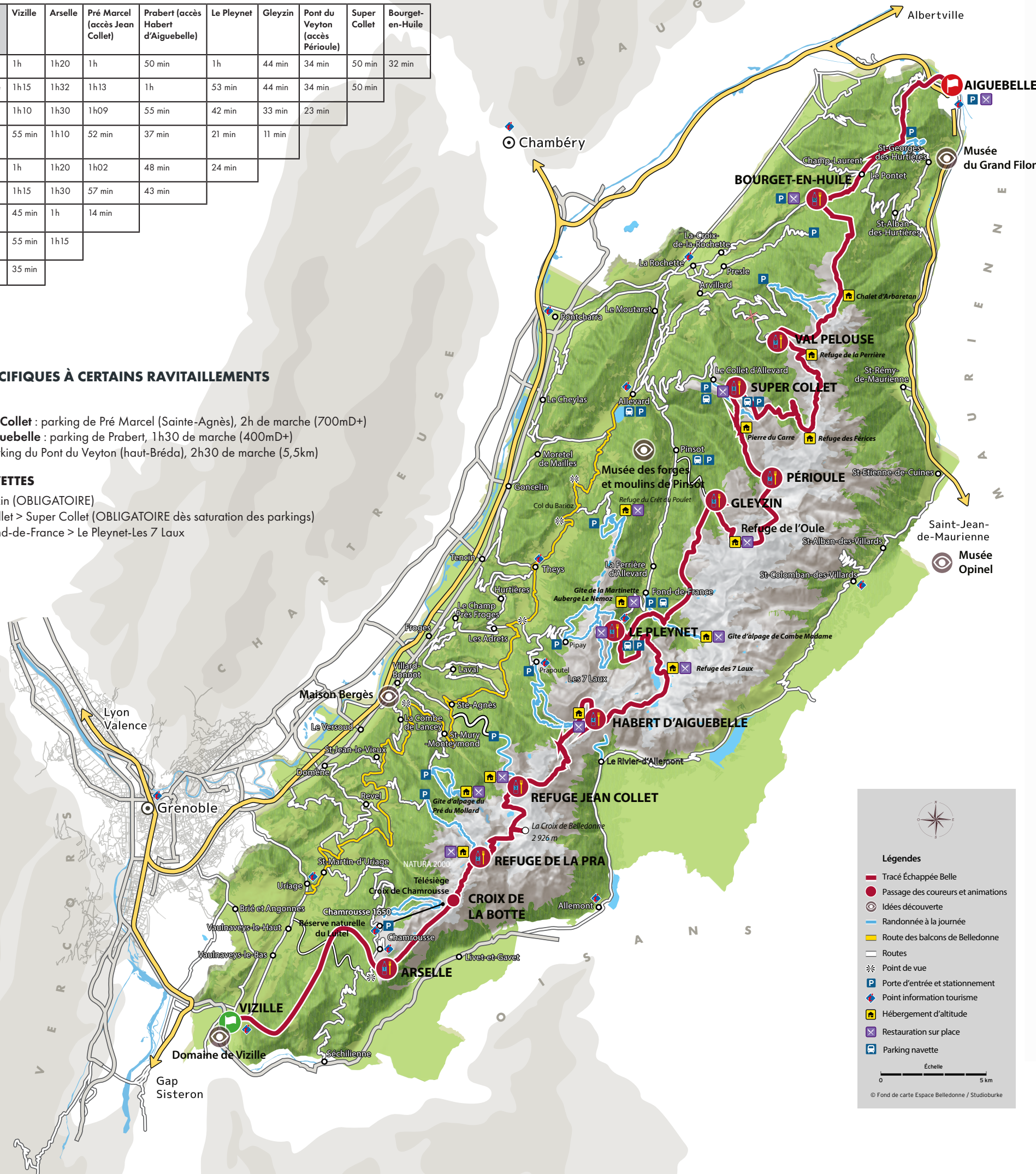
Périoule : parking du Pont du Veyton (haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km)

EN NAVETTES

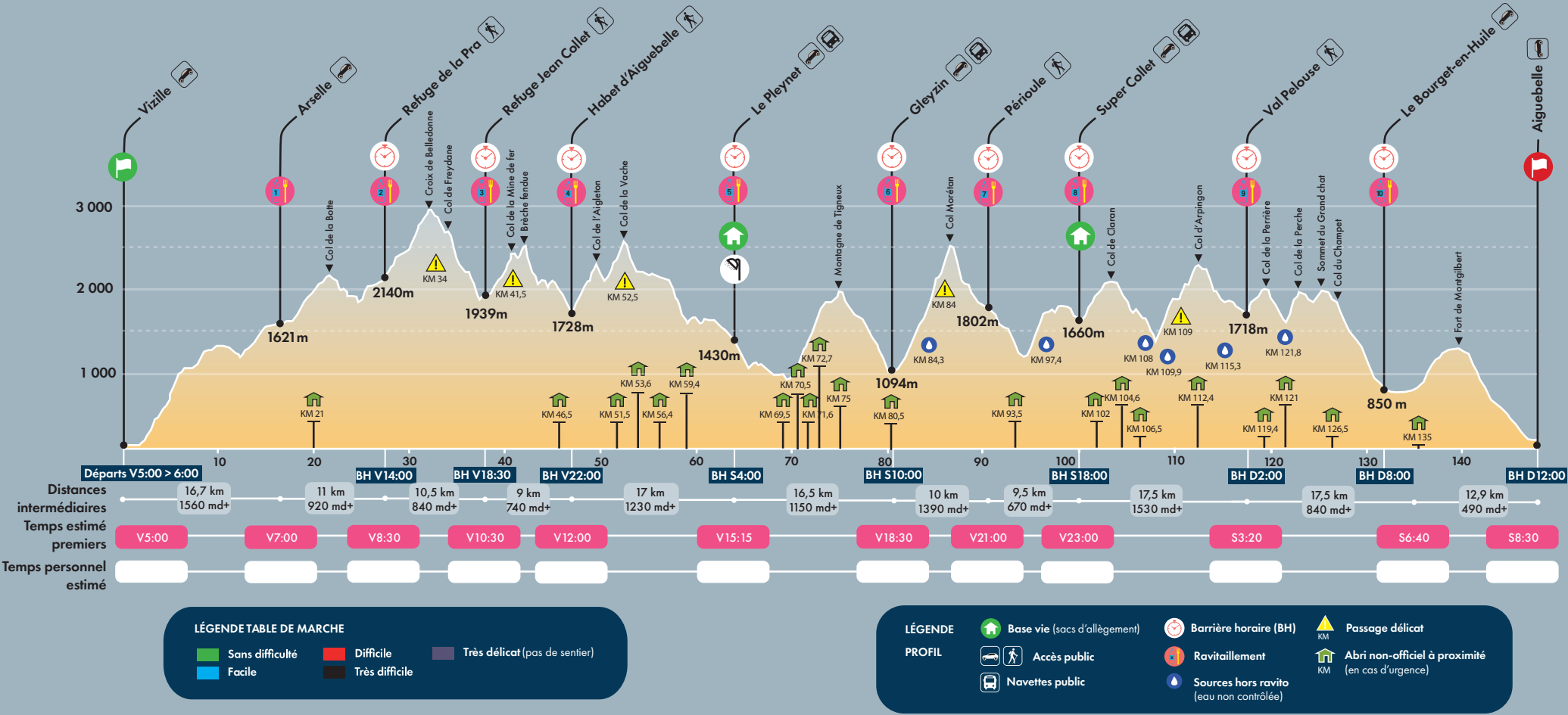
Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)

Allevard > Collet > Super Collet (OBLIGATOIRE dès saturation des parkings)

Allevard > Fond-de-France > Le Pleynet-Les 7 Laux



Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Domaine de Vizille	282	0	0	0	0	0	
Mont-Sec	1103	6,2	836	6,2	836	15	
Col de la Madeleine	1165	7,7	909	1,5	73	13	
Baraque Pagnot	1376	9,7	1138	1,9	229	16	
Lac de Luitel	1260	12,1	1155	2,4	17	133	
Baraque de Boulac	1490	14,3	1385	2,1	230	0	
Croisement RD 111	1609	15,9	1507	1,6	122	3	
Foyer ski de fond Arselle	1627	16,6	1537	0,7	30	12	
Lac Achard	1917	19,4	1830	2,8	293	3	
Col de l'Infernet	2021	20,1	1934	0,6	104	0	
Col de la Botte	2160	21,4	2073	1,2	139	0	
Col des Lessines	2102	22,1	2079	0,7	6	64	
Lacs Robert	2001	22,5	2079	0,4	0	101	
Bifurcation Lac David	1922	23,6	2098	1	19	97	
Lac Léama	1888	24,9	2167	1,3	69	104	
Lac Longet	2033	25,7	2320	0,7	153	8	
Refuge de La Pra BH V-14h	2109	27,2	2401	1,4	81	5	
Lacs du Doménon	2364	28,6	2656	1,3	255	0	
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	29,9	2736	1,2	81	8	
Croix de Belledonne	2889	32	3187	2,1	451	0	
Rochers Rouges	2796	32,7	3194	0,7	7	98	
Col de Freydane	2638	33,8	3212	1,1	18	176	
Torrent glacier Freydane	2276	35	3212	1,1	0	362	
Lac Blanc	2197	35,8	3217	0,8	5	85	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	38,2	3274	2,3	57	319	
Col de la Mine de Fer	2399	40,8	3743	2,6	469	4	
Sous la Brèche	2334	41,3	3746	0,5	3	68	
Brèche de la roche Fendue	2472	41,9	3884	0,5	138	0	
Ruisseau Grande Montagne	2057	43,4	3884	1,5	0	414	
Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	47	4019	3,5	135	458	
Col de l'Aigleton	2253	49,5	4557	2,5	538	20	
Croisement	2081	50,2	4557	0,7	0	170	



Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Sous Col de Vache	2319	51,5	4792	1,2	235	0	
Col de la Vache	2532	52,3	5014	0,8	222	8	
Lac du Cos	2194	53,6	5014	1,2	0	338	
Les 7 laux	2130	56,4	5046	2,7	32	94	
Col de la Vieille	1865	57,7	5050	1,3	4	271	
Chalet du Gleyzin	1617	58,8	5050	1	0	248	
Chalet du Pra	1661	61,5	5212	2,6	162	119	
Le Pleynet BH S-04h	1441	63,7	5218	2,2	6	225	
Cascade du Pissou	1186	66,5	5312	2,7	94	348	
Lac de Fond-de-France	1043	68,4	5312	1,9	0	144	
Début de la montée Valloire	997	69,6	5335	1,1	23	68	
1 ^{er} chalet Grande Valloire	1832	73,3	6167	3,7	832	0	
2 ^{ème} Chalet Petite Valloire	1861	74,1	6215	0,7	48	17	
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1947	75,2	6343	1	128	42	
Lac et chalet du Léat	1721	76,4	6343	1,2	0	224	
Chalet du Bout	1402	78,6	6343	2,1	0	321	
Gleyzin BH S-10h	1097	80,4	6354	1,7	11	318	
Refuge de l'Oule	1828	84,2	7087	3,7	733	0	
Col de Moretan	2480	86,5	7739	2,2	652	0	
Début descente arête	2323	87	7743	0,5	4	161	
Lac Moretan supérieur	2055	87,9	7743	0,9	0	267	
Lac Moretan inférieur	1957	88,6	7743	0,6	0	97	
Périoule	1807	90,2	7743	1,5	0	150	
Plan du Carré	1591	91,8	7743	1,5	0	219	
Plan de l'Ours	1287	93,5	7743	1,7	0	303	
Montée Pierre du Carre	1245	94,4	7743	0,8	0	42	
Alpage du Compas	1739	96,4	8242	2	499	3	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Refuge Pierre du Carre	1743	97,3	8291	0,8	49	47	
Super Collet BH S-18h	1643	100	8396	2,7	105	205	
Sommet télésiège Plagnes	2085	103	8838	2,9	442	0	
Col de Claran	1951	104,3	8855	1,3	17	151	
Refuge de Claran	1789	105,1	8855	0,7	0	162	
Chalet de la Balme	1685	106,4	8911	1,2	56	160	
Passerelle du Bens	1427	107,8	8914	1,4	3	261	
Refuge des Férices	1909	109,8	9403	1,9	489	7	
Inter. crête des Férices	2257	112,2	9823	2,4	420	72	
Col d'Arpington	2260	112,5	9842	0,2	19	15	
Sous Col de la Freche	2109	113,5	9879	1	37	189	
Refuge de la Perrière	1847	115,1	9890	1,5	11	271	
Val Pelouse BH D-02h	1734	117,5	9928	2,4	38	153	
Sommet des crêtes	2012	119,2	10209	1,6	281	4	
Col de la Perrière	1977	119,6	10209	0,4	0	34	
Sources du Gargotton	1624	121,6	10209	1,9	0	353	
Col de la Perche	1982	122,9	10567	1,3	358	0	
Col d'Arbaretan	1862	124,3	10567	1,3	0	120	
Sommet du Grand chat	1988	125,3	10693	0,9	126	0	
Col du Champet	1725	127,2	10696	1,9	3	266	
Baraque à Michel	1265	129,8	10696	2,5	0	460	
Le Bourget-en-Huile BH D-08h	822	132,7	10700	2,9	4	447	
Les Lamberts	857	135,1	10755	2,3	55	22	
Fort de Montgilbert	1340	140,6	11243	5,5	488	3	
Les Bugnons	1086	142,7	11265	2	22	276	
Le Planay	748	144,3	11265	1,5	0	337	
Montgilbert	539	146,2	11265	1,9	0	208	
Aiguebelle BH D-12h	319	149	11265	2,7	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.