



PARCOURS DES CRÈTES 64KM / 4800 MD+
19, 20 & 21 AOÛT 2022

L'ÉCHAPPÉE BELLE



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 majeure, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.

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 invalidate it. Except injury or cases of force majeure, it is not possible to dropout anywhere other than at a checkpoint.

Navettes abandons à destination d'Aiguebelle

• Super Collet : samedi 14h, 19h30 / *Saturday 02:00 AM, 07:30 AM*

• Fontaine Noire : samedi 20h, dimanche 00h / *Saturday 08:00 PM, Sunday 00:00 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

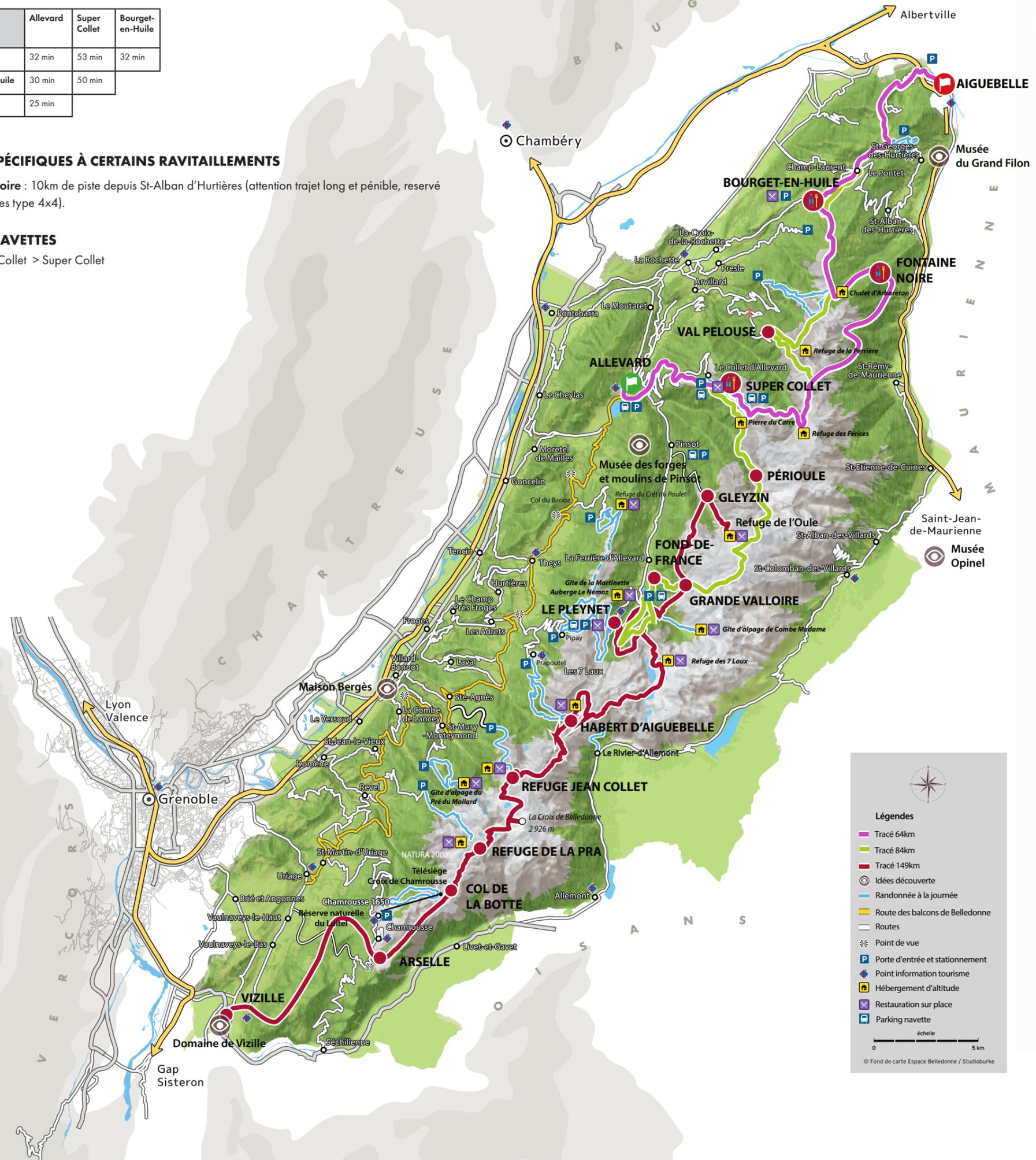
	Allevard	Super Collet	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	32 min	53 min	32 min
Bourget-en-Huile	30 min	50 min	
Super Collet	25 min		

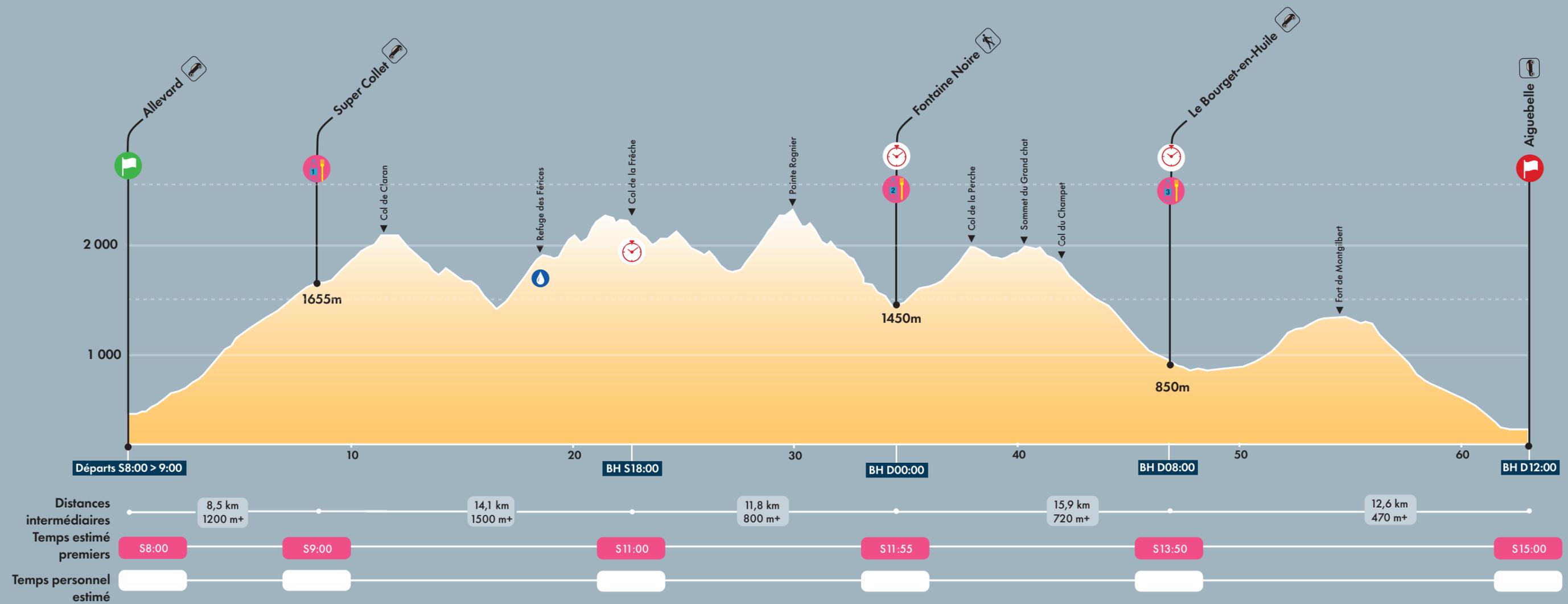
ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

Fontaine noire : 10km de piste depuis St-Alban d'Hurtières (attention trajet long et pénible, réservé aux véhicules type 4x4).

EN NAVETTES

Allevard > Collet > Super Collet





LÉGENDE

- Accès public
- Barrière horaire (BH)
- Passage délicat
- Navettes public
- Ravitaillement
- Abri non-officiel à proximité (en cas d'urgence)
- Sources hors ravito (eau non contrôlée)

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	1213	8,7	1213	36	
Sommet télésiège Plagnes	2083	11,3	1653	2,6	440	0	
Col de Claran	1958	12,6	1671	1,2	18	143	
Refuge de Claran	1779	13,6	1671	0,9	0	179	
Chalet de la Balme	1685	14,9	1726	1,3	55	149	
Intersection	1513	16,1	1742	1,1	16	188	
Passerelle du Bens	1439	16,4	1742	0,3	0	74	
Refuge des Férices	1906	18,6	2228	2,2	486	19	
Inter. crête des Férices	2255	21,3	2671	2,6	443	94	
Col d'Arpington	2261	21,6	2692	0,3	21	15	
Col de la Frèche	2173	22,6	2743	0,9	51	139	
Col du Fort	2090	24,4	2849	1,8	106	189	
Col de Pré Remy	1953	26,1	2927	1,6	78	215	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Pointe Rognier	2319	29,8	3504	3,6	577	211	
Fontaine Noire	1455	34,5	3567	4,7	63	927	
Col de la Perche	1986	37,5	4098	2,9	531	0	
Col d'Arbaretan	1862	38,8	4102	1,3	4	128	
Sommet du Grand chat	1991	39,8	4234	0,9	132	3	
Col du Champet	1725	41,8	4240	2	6	272	
Baraque à Michel	1265	44,4	4240	2,5	0	460	
Bourget-en-Huile	822	47,4	4244	3	4	447	
Le Pontet	860	49,5	4306	2	62	24	
Fort de Montgilbert	1338	55,4	4809	5,9	503	25	
Les Bugnons	1085	57,7	4836	2,2	27	280	
Le Planay	762	59,2	4836	1,5	0	323	
Montgilbert	539	61,4	4843	2,1	7	230	
Aiguebelle	320	64	4846	2,5	3	222	

LÉGENDE TABLE DE MARCHÉ

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

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.