



TRaversée Nord 84km / 6 140 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE
19, 20 & 21 AOÛT 2022



PROCÉDURE DE SECOURS / RACE PROCEDURE

Vous êtes victime ou témoin d'un accident / You 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 et il est préférable d'éviter de s'arrêter à 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 invalidate 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 Périoule.

Navettes abandons à destination d'Aiguebelle

- 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

	Fond-de-France	Pont du Veyton Accès Périoule	Super Collet	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	55 min	36 min	53 min	32 min
Bourget-en-Huile	53 min	34 min	50 min	
Super Collet	42 min	23 min		
Pont du Veyton Accès Périoule	19 min			

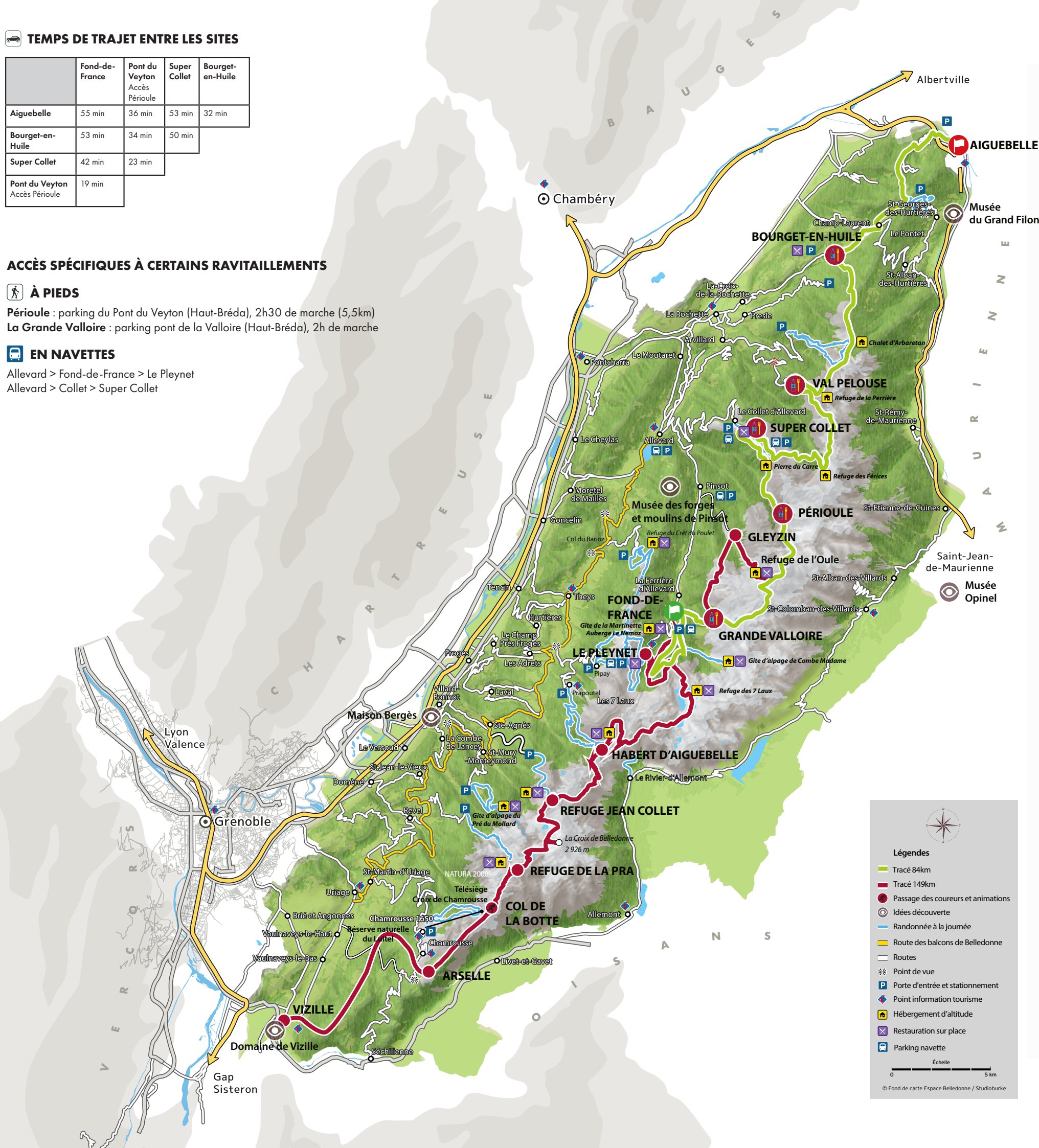
ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

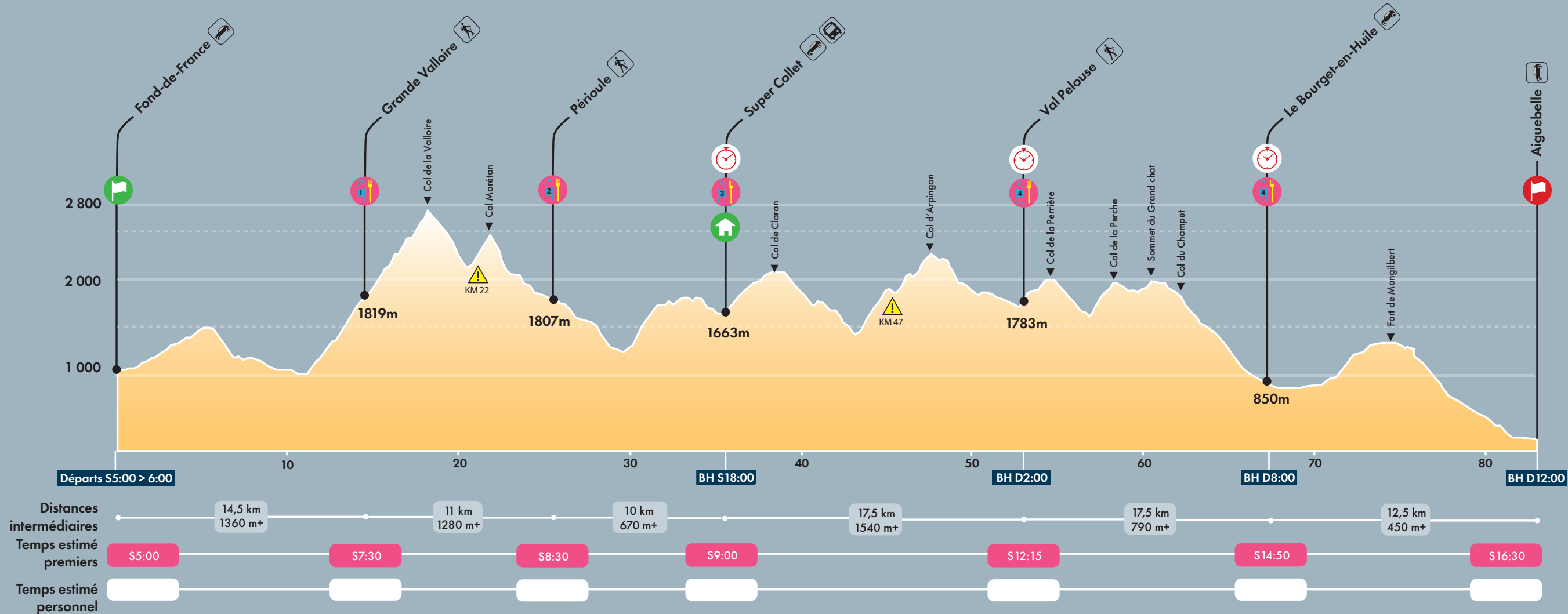
À PIEDS

Périoule : parking du Pont du Veyton (Haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km)
La Grande Valloire : parking pont de la Valloire (Haut-Bréda), 2h de marche

EN NAVETTES

Allevard > Fond-de-France > Le Pleyonet
Allevard > Collet > Super Collet





LÉGENDE

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

PROFIL

LÉGENDE TABLE DE MARCHÉ

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

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Fond-de-France	1067	0	0	0	0	0	
Cascade du Pissou	1187	7,7	511	7,7	511	392	
Lac de Fond-de-France	1041	9,7	511	2	0	145	
Début de la montée Valloire	997	10,9	535	1,1	24	69	
Refuge de la Grande Valloire	1823	14,5	1362	3,6	827	0	
Col de la Valloire	2742	18,1	2281	3,6	919	0	
Sous col du Morétan	2136	20,4	2281	2,2	0	604	
Col de Moretan	2484	21,8	2630	1,3	349	3	
Début descente arête	2323	22,3	2630	0,4	0	161	
Lac Moretan supérieur	2054	23,2	2630	0,9	0	267	
Lac Moretan inférieur	1959	23,8	2630	0,5	0	97	
Périoule	1807	25,4	2630	1,6	0	150	
Plan du Carré	1591	27	2630	1,6	0	219	
Plan de l'Ours	1287	28,8	2630	1,7	0	303	
Montée Pierre du Carre	1245	29,7	2630	0,8	0	42	
Alpage du Compas	1739	31,7	3129	2	499	3	
Refuge Pierre du Carre	1736	32,5	3169	0,8	40	46	
Super Collet	1643	35,3	3282	2,7	113	205	
Sommet télésiège Plagnes	2085	38,3	3724	3	442	0	
Col de Claran	1951	39,6	3740	1,2	16	150	
Refuge de Claran	1789	40,4	3740	0,7	0	162	
Chalet de la Balme	1685	41,6	3791	1,2	51	155	
Intersection	1505	42,8	3794	1,1	3	183	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Passerelle du Bens	1427	43,1	3794	0,3	0	78	
Refuge des Férices	1909	45	4281	1,9	487	5	
Inter. crête des Férices	2257	47,5	4697	2,4	416	68	
Col d'Arpington	2259	47,7	4713	0,2	16	15	
Sous Col de la Freche	2124	48,7	4749	1	36	170	
Refuge de la Perrière	1847	50,4	4760	1,6	11	286	
Val Pelouse	1724	52,7	4787	2,3	27	153	
Sommet des crêtes	2012	54,4	5079	1,6	292	4	
Col de la Perrière	1977	54,9	5082	0,4	3	37	
Sources du Gargotton	1624	56,8	5082	1,9	0	353	
Col de la Perche	1982	58,2	5440	1,3	358	0	
Col d'Arbaretan	1879	59,4	5440	1,2	0	103	
Sommet du Grand chat	1988	60,5	5566	1	126	17	
Col du Champet	1725	62,5	5572	1,9	6	269	
Baraque à Michel	1294	64,9	5572	2,4	0	431	
Bourget-en-Huile	822	68	5576	3	4	476	
Le Pontet	857	70,3	5631	2,3	55	22	
Fort de Montgilbert	1340	75,9	6119	5,5	488	3	
Les Bugnons	1136	77,7	6141	1,8	22	226	
Le Planay	745	79,5	6141	1,8	0	391	
Montgilbert	549	81,4	6141	1,8	0	195	
Aiguebelle	319	84,3	6141	2,8	2	230	

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.