



PARCOURS DES CRETES 63KM / 4770 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE
23, 24 & 25 AOÛT 2024



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.

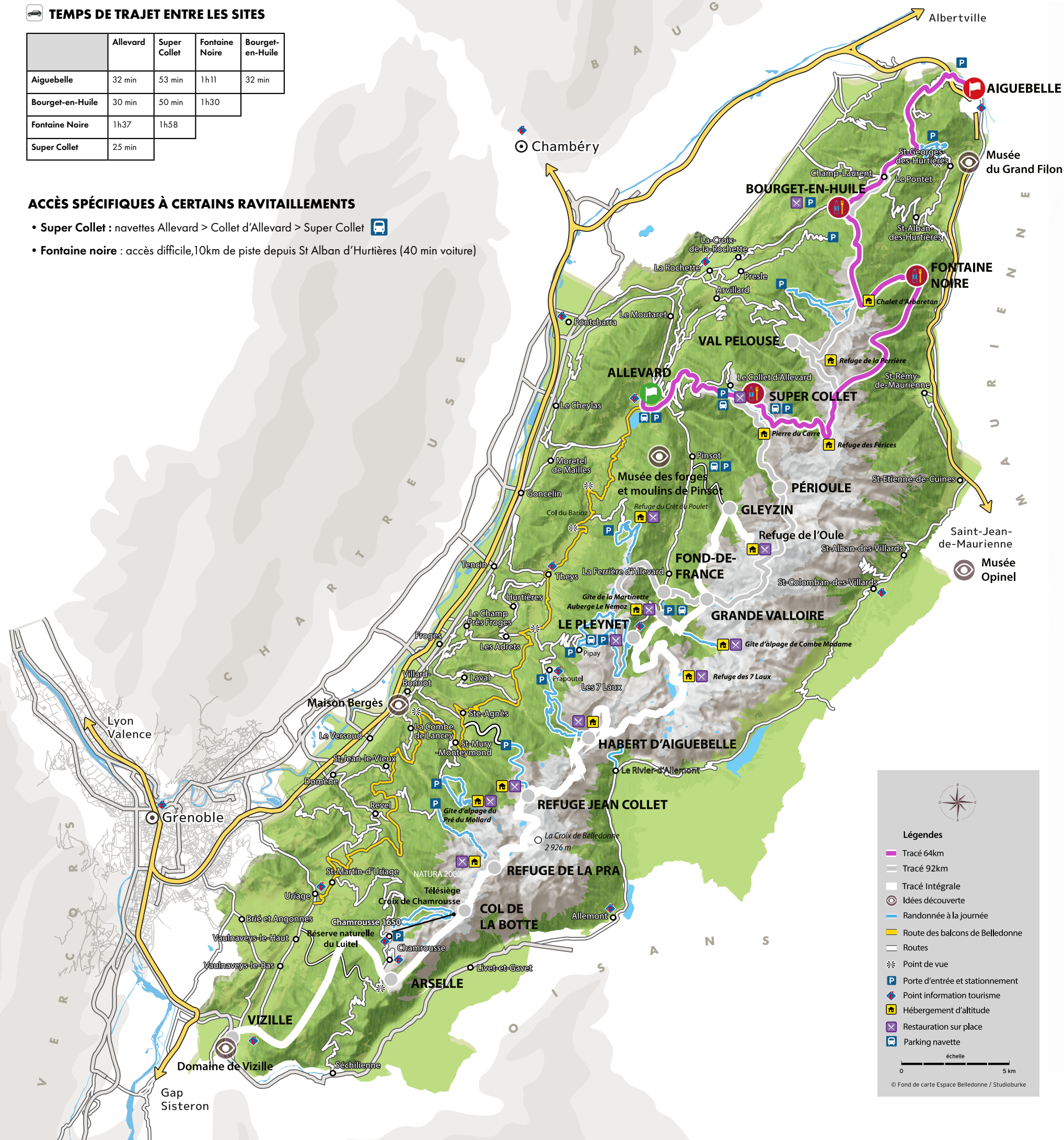


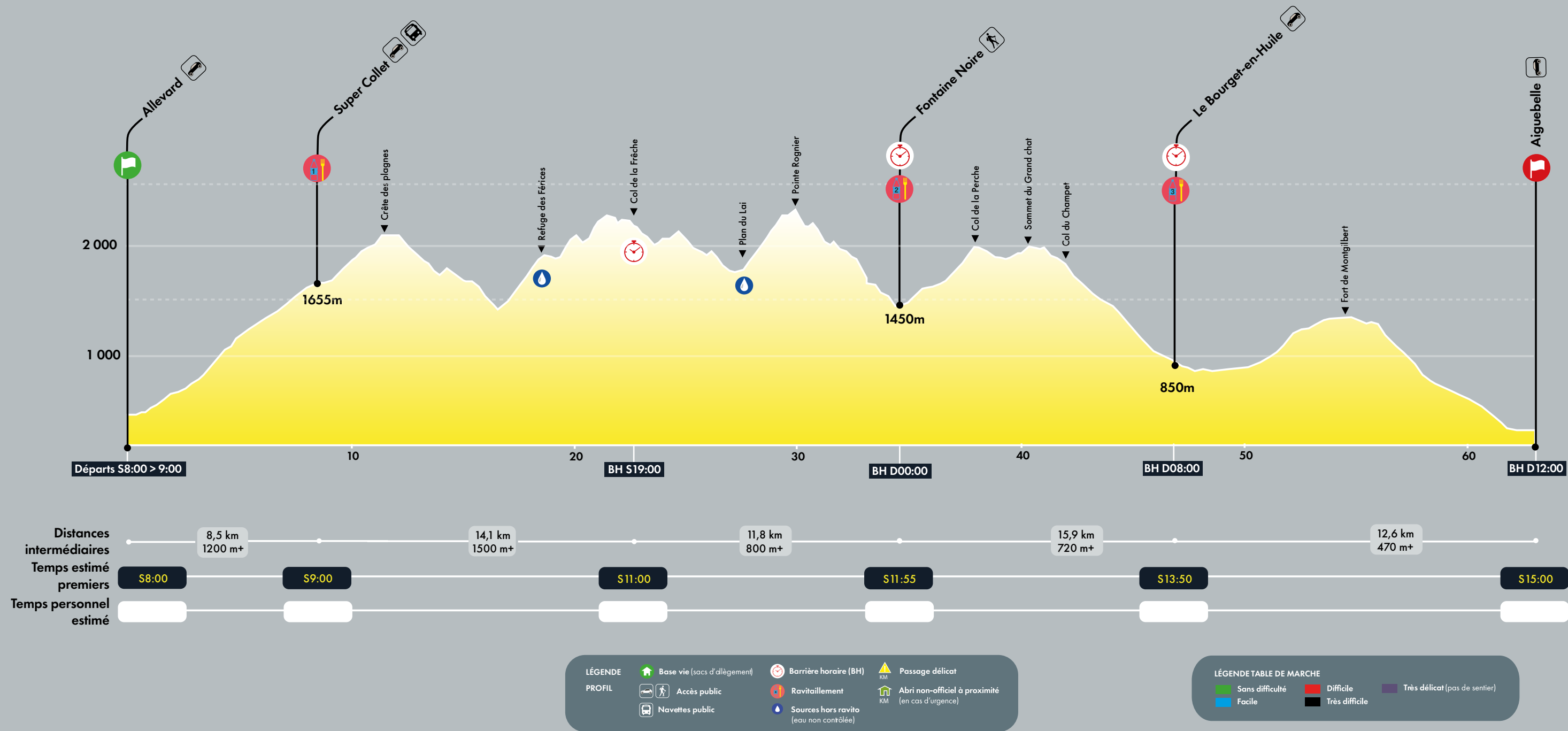
TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES

	Allevard	Super Collet	Fontaine Noire	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	32 min	53 min	1h11	32 min
Bourget-en-Huile	30 min	50 min	1h30	
Fontaine Noire	1h37	1h58		
Super Collet	25 min			

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

- **Super Collet** : navettes Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet
- **Fontaine noire** : accès difficile, 10km de piste depuis St Alban d'Hurtières (40 min voiture)





Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Allevard	466	0	0	0	0	0	
Super Collet	1642	8,4	1204	8,4	1204	28	
Sommet télésiège Plagnes	2085	11,4	1647	2,9	443	0	
Col de Claran	1955	12,7	1664	1,3	17	145	
Refuge de Claran	1784	13,6	1664	0,8	0	173	
Chalet de la Balme	1690	14,9	1715	1,2	51	144	
Intersection	1514	16	1731	1,1	16	193	
Passerelle du Bens	1440	16,3	1731	0,2	0	74	
Refuge des Férices	1898	18,4	2209	2	478	20	
Inter. crête des Férices	2255	21	2653	2,5	444	87	
Col d'Arpington	2260	21,3	2669	0,3	16	11	
Col de la Frèche	2167	22,2	2715	0,9	46	139	
Col du Fort	2083	24,1	2808	1,8	93	178	
Col de Pré Remy	1949	25,7	2889	1,6	81	214	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Pointe Rognier	2332	29,7	3482	3,9	593	210	
Fontaine Noire	1455	34,5	3540	4,8	58	936	
Col de la Perche	1980	37,4	4066	2,8	526	0	
Col d'Arbaretan	1862	38,7	4069	1,3	3	119	
Sommet du Grand chat	1988	39,7	4193	1	124	0	
Col du Champet	1725	41,8	4199	2	6	269	
Baraque à Michel	1265	44,1	4199	2,3	0	460	
Bourget-en-Huile	819	46,6	4199	2,4	0	444	
Les lamberts	864	48,9	4258	2,2	59	16	
Fort de Montgilbert	1340	54,6	4751	5,7	493	17	
Les Bugnons	1085	56,8	4765	2,1	14	268	
Le Planay	762	58,3	4765	1,5	0	324	
Montgilbert	539	60,4	4765	2,1	0	223	
Aiguebelle	319	63,1	4765	2,6	0	220	



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.