L'ECHAPPÉE BELLE

L'ÉCHAPPÉE BELLE
23, 24 & 25 AOÛT 2024

TRAVERSÉE NORD 92KM / 6 740 MD+

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 sécurity** **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

	Fond-de-France	Pont du Veyton Accès Périoule	Super Collet	Val Pelouse	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	55 min	36 min	53 min	51 min	32 min
Bourget-en-Huile	53 min	34 min	50 min	44 min	
Val Pelouse	58 min	39 min	55 min		
Super Collet	42 min	23 min			
Pont du Veyton Accès Périoule	19 min				

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS

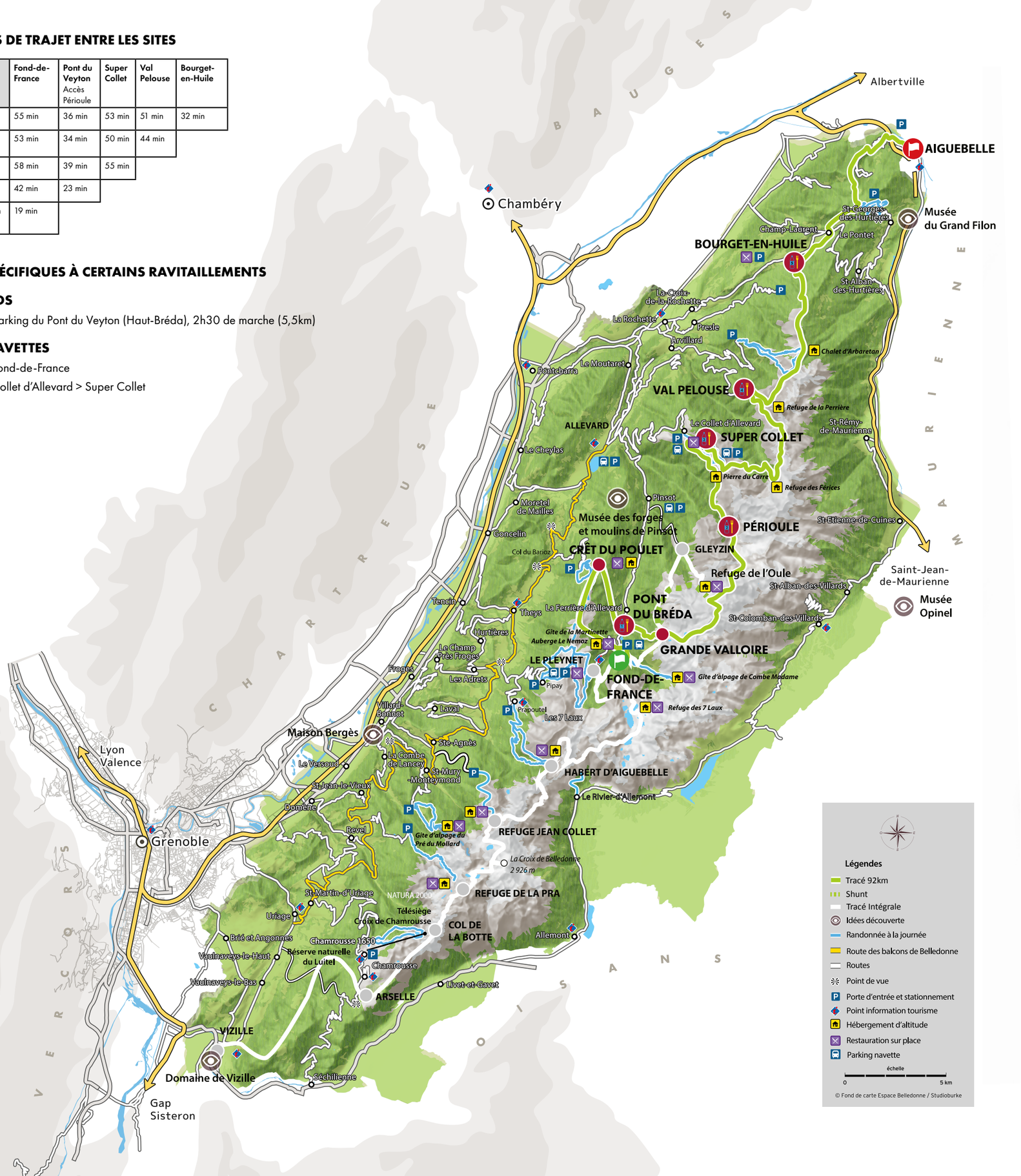
À PIEDS

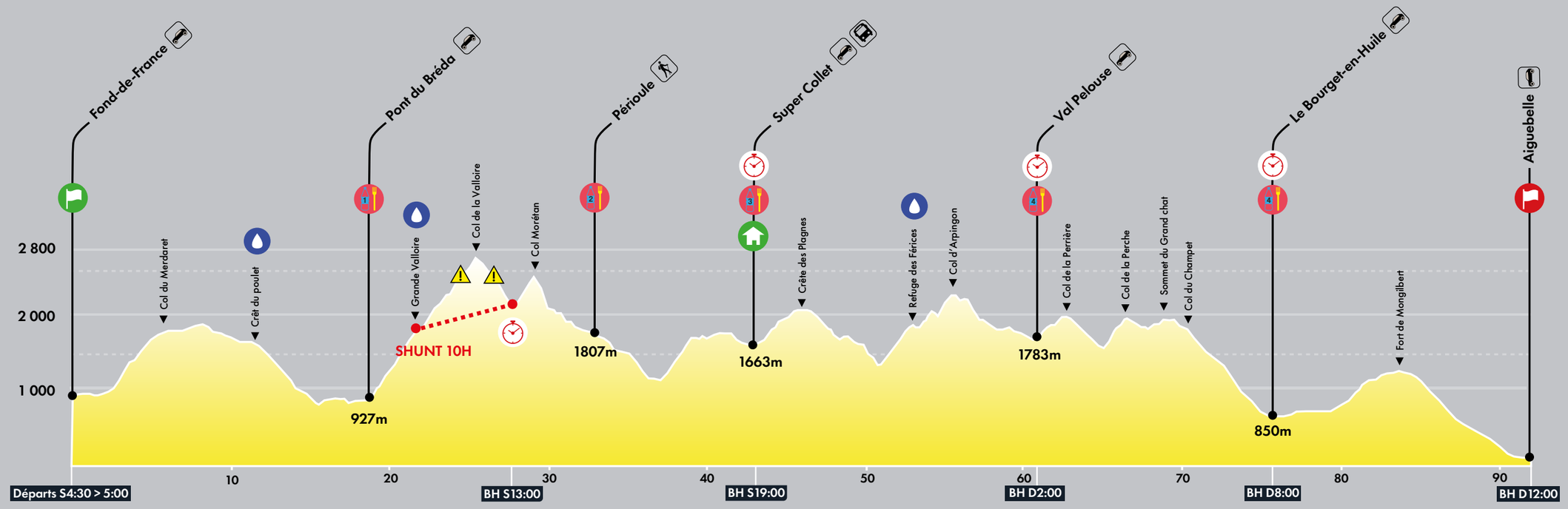
Périoule : parking du Pont du Veyton (Haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km)

EN NAVETTES

Allevard > Fond-de-France

Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet





Distances intermédiaires	18,4 km 1037 m+	14,4 km 2106 m+	10,1 km 665 m+	18 km 1565 m+	14,9 km 793 m+	16,4 km 566 m+	
Temps estimé premiers	S4:30	S6:50	S9:20	S10:50	S14:00	S16:10	S18:10
Temps personnel estimé							

LÉGENDE

PROFIL

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

TABLE DE MARCHE

- 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.

www.lechappeebelledonne.com

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Fond de France	1046	0	0	**0**	**0**	**0**	
Col du Merdaret	1799	5,5	787	**5,5**	**787**	**35**	
Crêt du poulet	1693	11,3	921	**5,7**	**134**	**240**	
Pont du Bréda	994	18,4	1037	**7,1**	**116**	**816**	
Grande Valloire SHUNT 10H	1823	21,8	1868	**3,3**	**831**	**0**	
Col de la Valloire	2742	25,5	2787	**3,6**	**919**	**0**	
Sous col du Morétan BH SAM13H	2136	27,7	2787	**2,2**	**0**	**604**	
Col de Moretan	2484	29,1	3143	**1,3**	**356**	**10**	
Début descente arrête	2317	29,6	3143	**0,5**	**0**	**167**	
Lac Moretan supérieur	2053	30,6	3143	**0,9**	**0**	**264**	
Lac Moretan inférieur	1959	31,2	3143	**0,6**	**0**	**94**	
Périoule	1807	32,8	3143	**1,6**	**0**	**150**	
Plan du Carré	1591	34,5	3143	**1,6**	**0**	**218**	
Plan de l'Ours	1285	36,3	3147	**1,8**	**4**	**311**	
Montée Pierre du Carre	1246	37,1	3150	**0,8**	**3**	**43**	
Alpage du Compas	1737	39,2	3652	**2,1**	**502**	**8**	
Refuge Pierre du Carre	1737	40,1	3701	**0,8**	**49**	**47**	
Super Collet BH SAM19H	1643	42,9	3808	**2,8**	**107**	**205**	
Sommet télésiège Plagnes	2085	46	4251	**3**	**443**	**0**	
Col de Claran	1955	47,3	4268	**1,3**	**17**	**145**	
Refuge de Claran	1792	48,1	4268	**0,7**	**0**	**165**	
Chalet de la Balme	1685	49,4	4319	**1,3**	**51**	**152**	
Intersection	1505	50,5	4335	**1,1**	**16**	**193**	

Nom du lieu	Alt.	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Passerelle du Bens	1424	50,9	4335	**0,3**	**0**	**90**	
Refuge des Férices	1906	52,9	4821	**2**	**486**	**4**	
Inter. crête des Férices	2255	55,5	5257	**2,5**	**436**	**87**	
Col d'Arpingon	2260	55,8	5273	**0,3**	**16**	**11**	
Sous Col de la Freche	2129	56,7	5323	**0,9**	**50**	**181**	
Refuge de la Perrière	1841	58,5	5339	**1,7**	**16**	**303**	
Val Pelouse BH DIM 02H	1722	60,9	5373	**2,3**	**34**	**154**	
Sommet des crêtes	2016	62,6	5674	**1,7**	**301**	**7**	
Col de la Perrière	1977	63,1	5678	**0,5**	**4**	**41**	
Sources du Gargotton	1624	65	5678	**1,9**	**0**	**355**	
Col de la Perche	1982	66,5	6036	**1,4**	**358**	**0**	
Col d'Arbaretan	1863	67,8	6036	**1,3**	**0**	**118**	
Sommet du Grand chat	1988	68,8	6160	**1**	**124**	**0**	
Col du Champet	1725	70,9	6166	**2**	**6**	**269**	
Baraque à Michel	1290	73,1	6166	**2,2**	**0**	**434**	
Bourget-en-Huile BH D-08h	822	75,8	6166	**2,6**	**0**	**470**	
Les lamberts	857	78,2	6229	**2,4**	**63**	**26**	
Fort de Montgilbert	1339	83,8	6718	**5,5**	**489**	**7**	
Les Bugnons	1086	85,9	6732	**2,1**	**14**	**268**	
Le Planay	749	87,6	6732	**1,6**	**0**	**336**	
Montgilbert	548	89,4	6732	**1,8**	**0**	**200**	
Aiguebelle BH DIM 12H	319	92,2	6732	**2,7**	**0**	**231**	