



TRaverse Nord 88km / 6 500 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE  
25, 26 & 27 AOÛT 2023

### 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 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 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 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

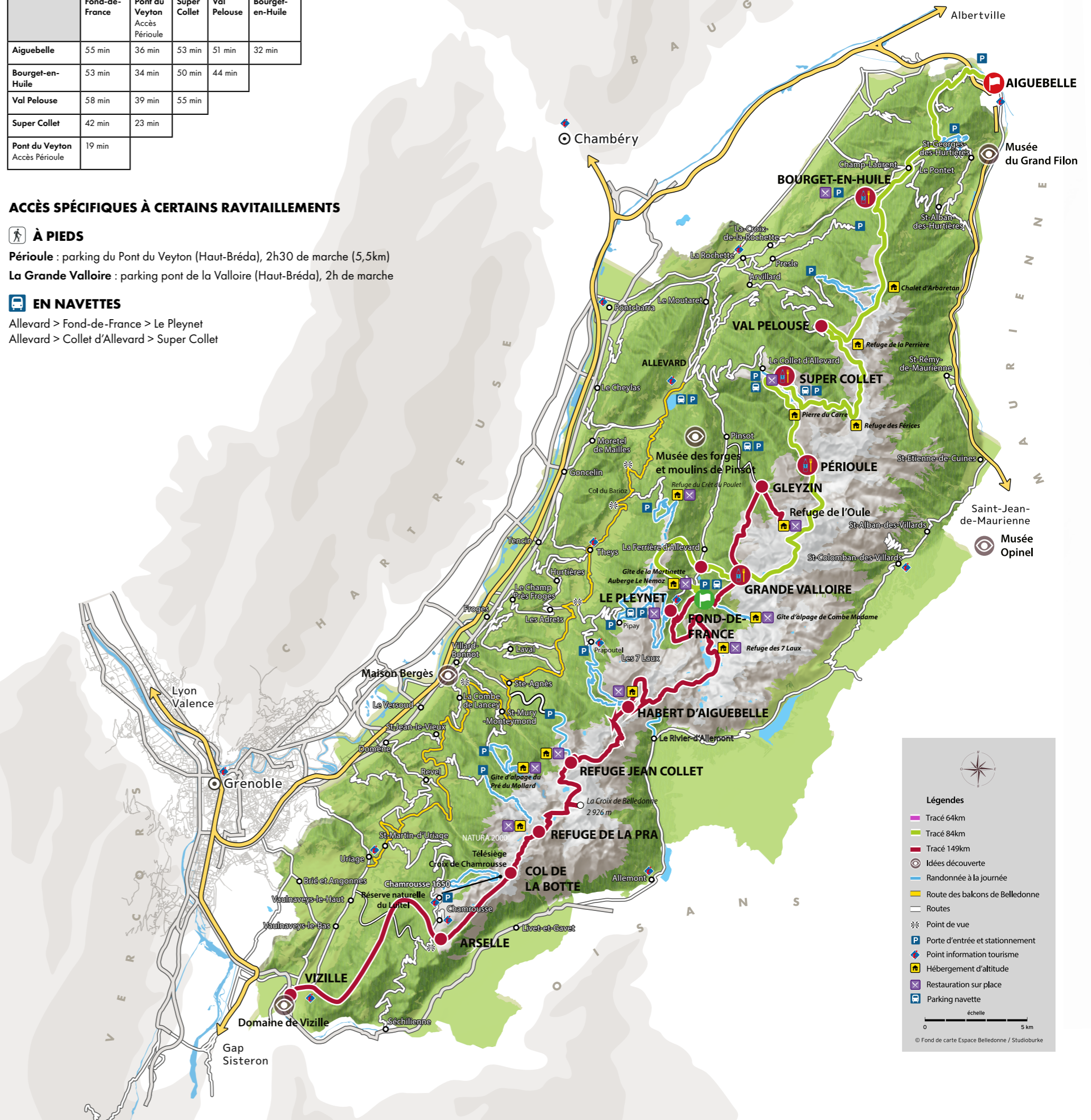
**Périoule** : parking du Pont du Veyton (Haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km)

**La Grande Valloire** : parking pont de la Valloire (Haut-Bréda), 2h de marche

#### EN NAVETTES

Allevard > Fond-de-France > Le Pleynet

Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet



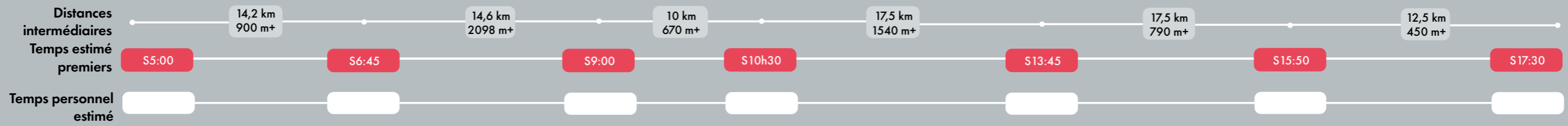
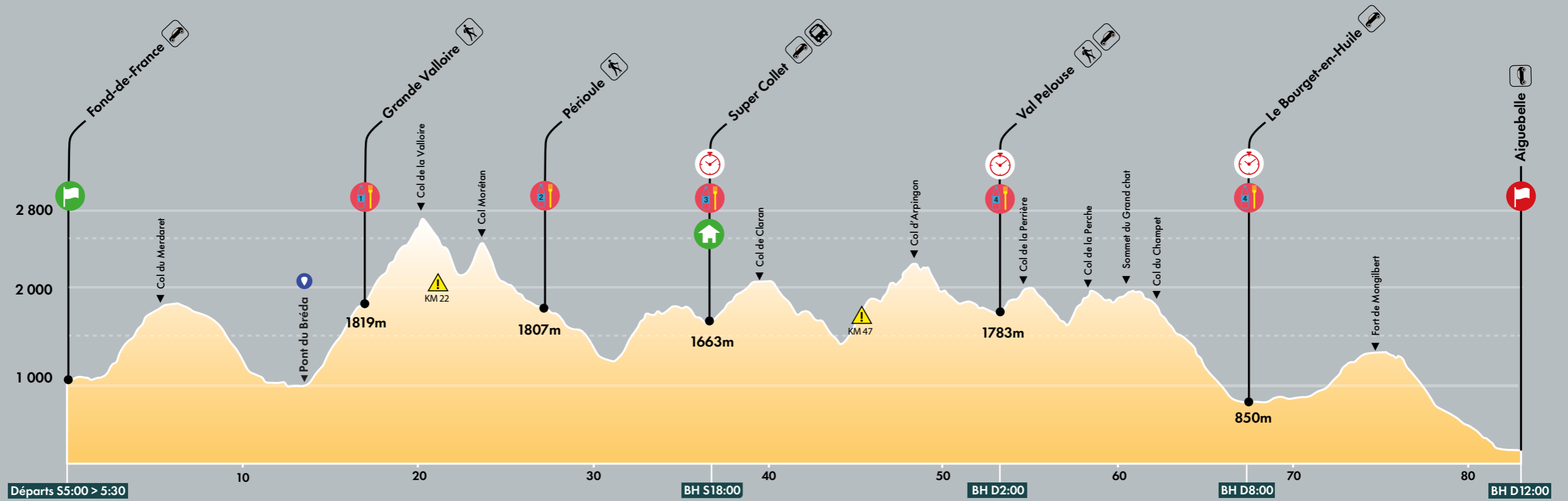
#### Légendes

- Tracé 64km
- Tracé 84km
- Tracé 149km
- Idées découverte
- Randonnée à la journée
- Route des balcons de Belledonne
- Routes
- Point de vue
- Porte d'entrée et stationnement
- Point information tourisme
- Hébergement d'altitude
- Restauration sur place
- Parking navette

échelle  
0 5 km

© Fond de carte Espace Belledonne / Studiourbe





**LÉGENDE**

**PROFIL**

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

**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.

| 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  | 789       | 5,5      | 789      | 36       |         |
| Pont du Bréda                | 994  | 14,3 | 900       | 8,7      | 111      | 918      |         |
| Refuge de la Grande Valloire | 1823 | 17,7 | 1731      | 3,4      | 831      | 0        |         |
| Col de la Valloire           | 2742 | 21,4 | 2650      | 3,6      | 919      | 0        |         |
| Sous col du Morétan          | 2136 | 23,7 | 2650      | 2,2      | 0        | 604      |         |
| Col de Moretan               | 2484 | 25,1 | 3006      | 1,3      | 356      | 10       |         |
| Début descente arrête        | 2317 | 23,6 | 3006      | 0,4      | 0        | 167      |         |
| Lac Moretan supérieur        | 2053 | 26,5 | 3006      | 0,9      | 0        | 264      |         |
| Lac Moretan inférieur        | 1959 | 27,2 | 3006      | 0,6      | 0        | 94       |         |
| Périoule                     | 1808 | 28,8 | 3006      | 1,5      | 0        | 150      |         |
| Plan du Carré                | 1591 | 30,4 | 3006      | 1,6      | 0        | 219      |         |
| Plan de l'Ours               | 1287 | 32,1 | 3006      | 1,7      | 0        | 303      |         |
| Montée Pierre du Carre       | 1246 | 33   | 3009      | 0,8      | 3        | 46       |         |
| Alpage du Compas             | 1737 | 35,1 | 3511      | 2,1      | 502      | 8        |         |
| Refuge Pierre du Carre       | 1738 | 35,9 | 3560      | 0,8      | 49       | 47       |         |
| Super Collet                 | 1643 | 38,7 | 3668      | 2,7      | 108      | 205      |         |
| Sommet télésiège Plagnes     | 2084 | 41,6 | 4108      | 2,9      | 440      | 0        |         |
| Col de Claran                | 1951 | 43   | 4125      | 1,4      | 17       | 149      |         |
| Refuge de Claran             | 1792 | 43,8 | 4125      | 0,7      | 0        | 159      |         |
| Chalet de la Balme           | 1685 | 45,1 | 4173      | 1,3      | 48       | 155      |         |
| Intersection                 | 1505 | 46,2 | 4185      | 1,1      | 12       | 192      |         |

| Nom du lieu              | Alt. | Km   | D+ cumulé | Km étape | D+ étape | D- étape | Terrain |
|--------------------------|------|------|-----------|----------|----------|----------|---------|
| Passerelle du Bens       | 1427 | 46,6 | 4185      | 0,3      | 0        | 78       |         |
| Refuge des Férices       | 1909 | 48,5 | 4672      | 1,9      | 487      | 5        |         |
| Inter. crête des Férices | 2255 | 50,9 | 5086      | 2,4      | 414      | 68       |         |
| Col d'Arpington          | 2260 | 51,2 | 5102      | 0,2      | 16       | 11       |         |
| Sous Col de la Freche    | 2124 | 52,2 | 5152      | 0,9      | 50       | 186      |         |
| Refuge de la Perrière    | 1842 | 53,9 | 5168      | 1,7      | 16       | 298      |         |
| Val Pelouse              | 1724 | 56,2 | 5202      | 2,3      | 34       | 154      |         |
| Sommet des crêtes        | 2012 | 58   | 5495      | 1,7      | 293      | 4        |         |
| Col de la Perrière       | 1977 | 58,4 | 5498      | 0,4      | 3        | 37       |         |
| Sources du Gargotton     | 1624 | 60,3 | 5498      | 1,9      | 0        | 353      |         |
| Col de la Perche         | 1982 | 61,7 | 5856      | 1,4      | 358      | 0        |         |
| Col d'Arbaretan          | 1879 | 63   | 5856      | 1,2      | 0        | 103      |         |
| Sommet du Grand chat     | 1988 | 64,1 | 5982      | 1        | 126      | 17       |         |
| Col du Champet           | 1725 | 66,1 | 5988      | 1,9      | 6        | 269      |         |
| Baraque à Michel         | 1290 | 68,3 | 5988      | 2,2      | 0        | 434      |         |
| Bourget-en-Huile         | 822  | 71,4 | 5992      | 3        | 4        | 473      |         |
| Les lamberts             | 857  | 73,8 | 6054      | 2,3      | 62       | 26       |         |
| Fort de Montgilbert      | 1340 | 79,3 | 6542      | 5,5      | 488      | 6        |         |
| Les Bugnons              | 1136 | 81,1 | 6564      | 1,8      | 22       | 226      |         |
| Le Planay                | 745  | 83   | 6564      | 1,8      | 0        | 391      |         |
| Montgilbert              | 549  | 84,8 | 6564      | 1,8      | 0        | 195      |         |
| Aiguebelle               | 319  | 87,7 | 6564      | 2,8      | 0        | 230      |         |