



PARCOURS DES CRETES 63 KM / 4770 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE
22, 23 & 24 AOÛT 2025

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

| | Alleverd | 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

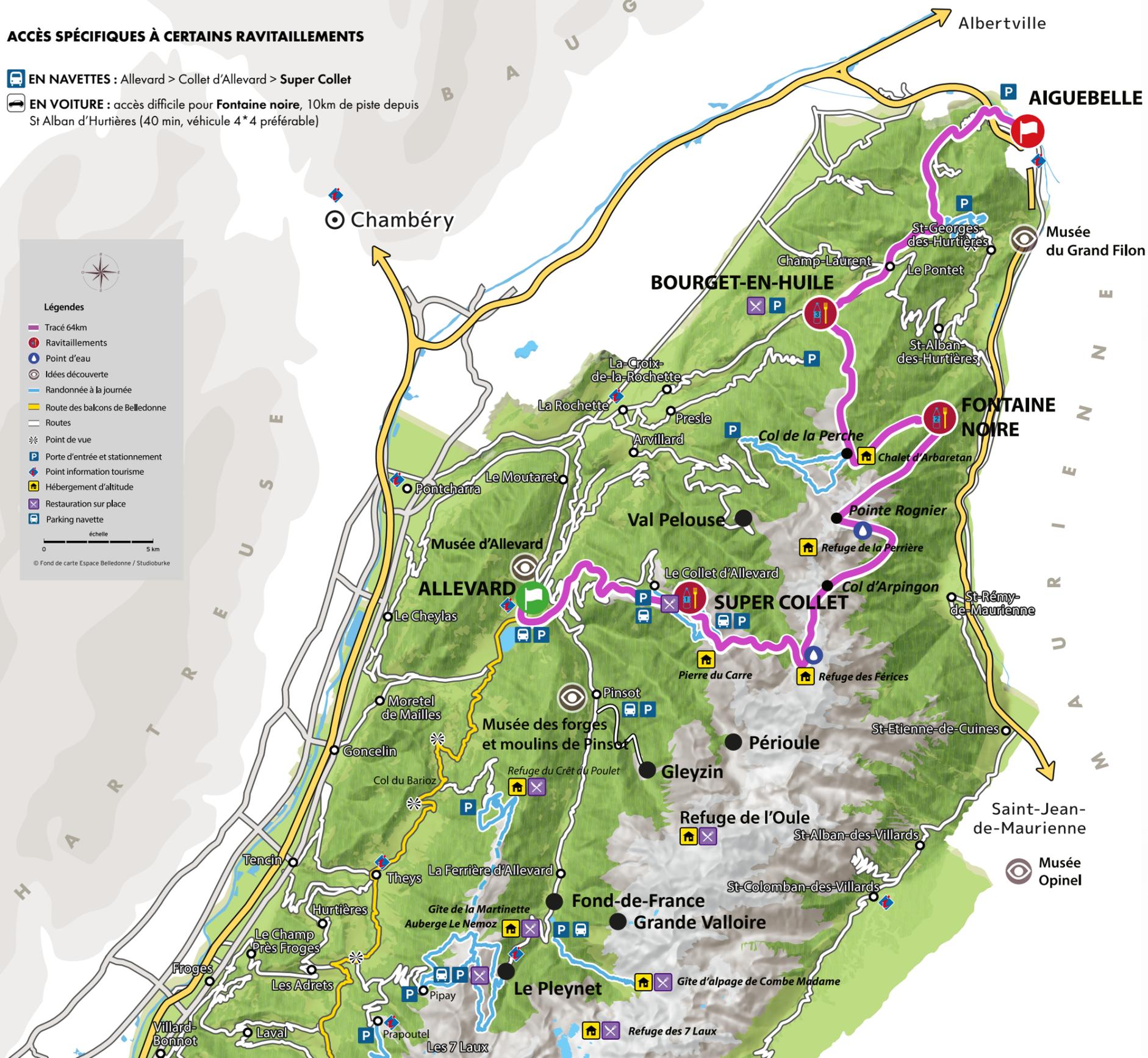
EN NAVETTES : Alleverd > Collet d'Alleverd > Super Collet

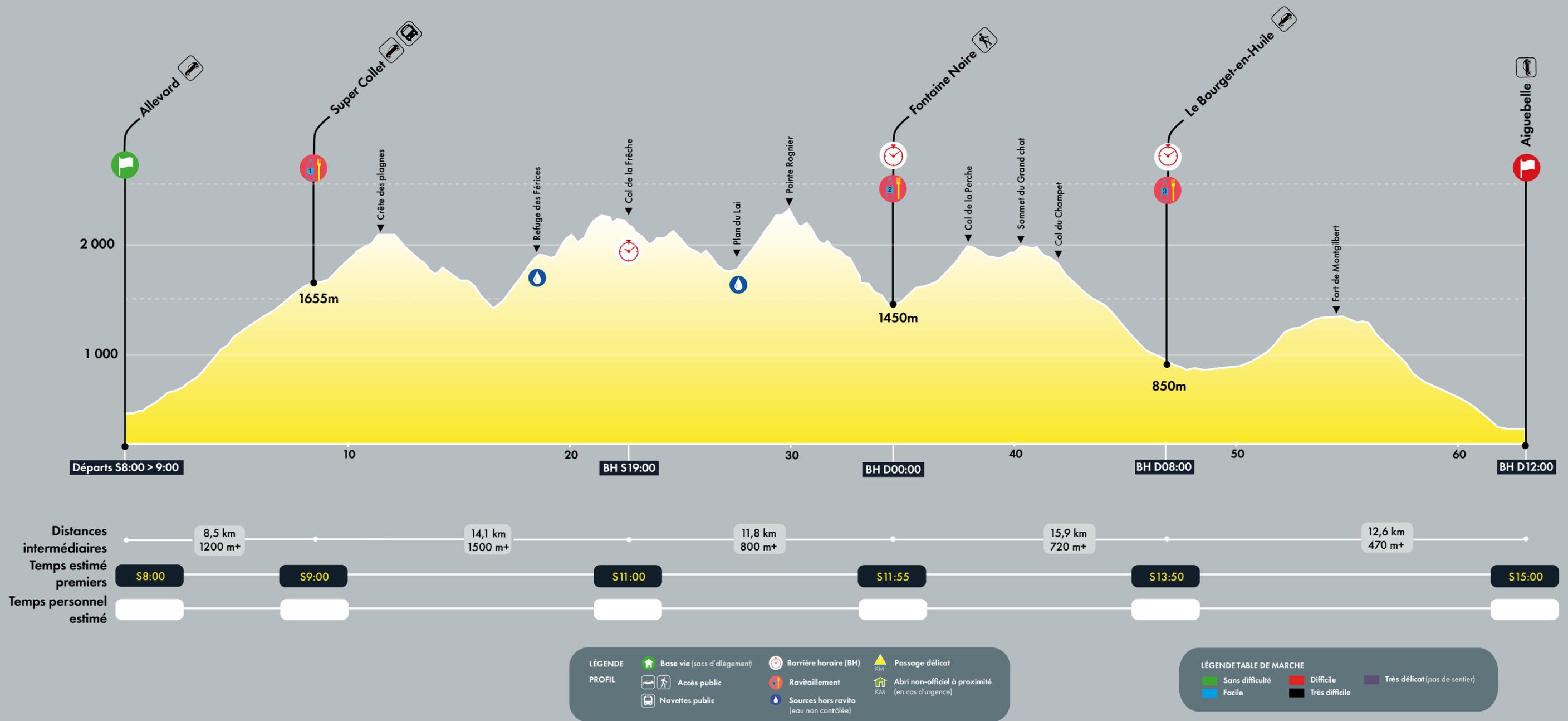
EN VOITURE : accès difficile pour Fontaine noire, 10km de piste depuis St Alban d'Hurtières (40 min, véhicule 4*4 préférable)

Légendes

- Tracé 64km
- Ravitaillements
- Point d'eau
- 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 / Studioburke





| 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 | ↘ |