



TRAVERSÉE NORD 96 KM / 7 200 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 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

- Centre Cévéo (Fond-de-France) : samedi 6h30 / *Saturday 06:30 AM*
- 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	Fond-de-France	Super Collet	Val Pelouse	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	33 min	58 min	54 min	50 min	34 min
Bourget-en-Huile	26 min	51 min	47 min	40 min	
Val Pelouse	32 min	57 min	55 min		
Super Collet	25 min	43 min			
Fond-de-France	30 min				

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS



À PIED

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



EN NAVETTES

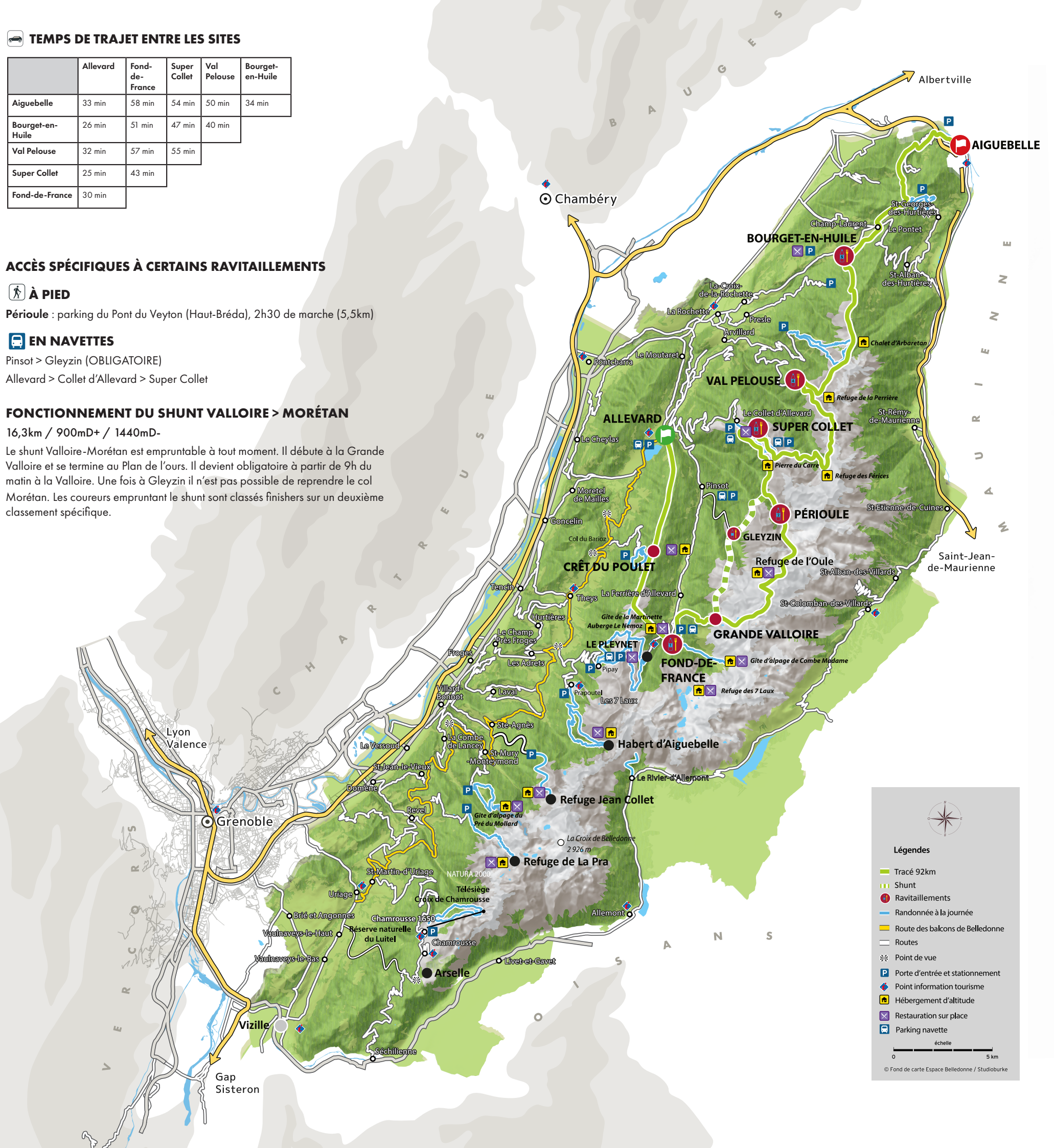
Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)

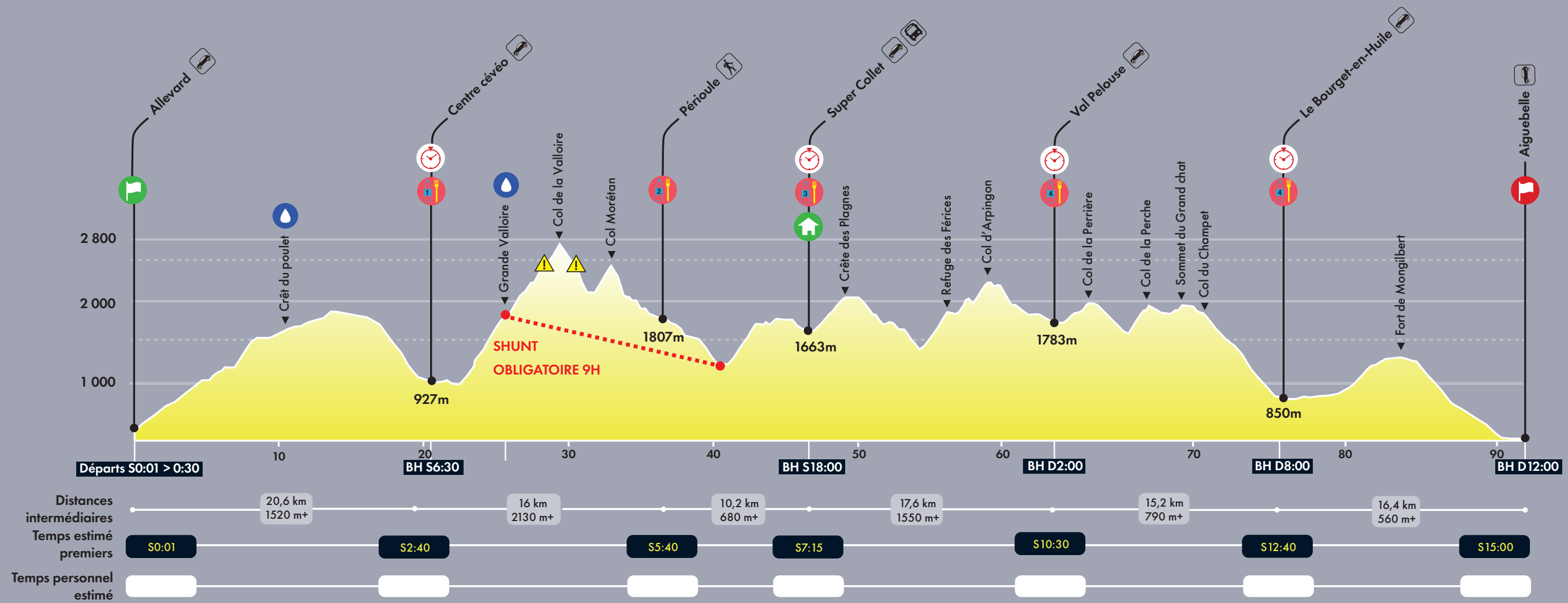
Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet

FONCTIONNEMENT DU SHUNT VALLOIRE > MORÉTAN

16,3km / 900mD+ / 1440mD-

Le shunt Valloire-Morétan est empruntable à tout moment. Il débute à la Grande Valloire et se termine au Plan de l'ours. Il devient obligatoire à partir de 9h du matin à la Valloire. Une fois à Gleyzin il n'est pas possible de reprendre le col Morétan. Les coureurs empruntant le shunt sont classés finishers sur un deuxième classement spécifique.





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
Allevard	466	0	0	0	0	0	
Chalet du Bout	1566	8,7	1151	8,7	1151	51	
Crêt du poulet	1693	10,6	1284	1,8	122	3	
Col du Merdaret	1799	16,3	1510	5,7	226	53	
Centre Cévéo	1046	20,5	1510	4,1	0	751	
Lac de Fond-de-France	1043	21,2	1518	0,6	8	12	
Début montée Valloire	996	22,3	1535	1,1	17	64	
* Grande Valloire SHUNT 9H	1820	25,7	2361	3,3	826	3	
Col de la Valloire	2740	29,4	3281	3,6	920	0	
Refuge de l'Oule	2130	31,4	2281	2	0	606	
Col de Morétan	2485	32,8	3633	1,3	352	0	
Début descente arrête	2321	33,3	3633	0,4	0	165	
Lac Morétan supérieur	2056	34,3	3633	0,9	0	263	
Lac Morétan inférieur	1957	34,9	3636	0,6	3	103	
Périoule	1808	36,5	3636	1,5	0	149	
Plan du Carré	1590	38,2	3636	1,6	0	219	
* Plan de l'Ours	1288	40	3644	1,7	8	310	
Montée Pierre du Carre	1245	40,8	3644	0,8	0	42	
Alpage du Compas	1737	43	4149	2,1	505	14	
Refuge Pierre du Carre	1728	43,8	4195	0,8	46	47	
Super Collet BH SAM18H	1644	46,7	4311	2,8	116	209	
Sommet télésiège Plagnes	2085	49,3	4753	2,5	442	0	
Col de Claran	1956	50,6	4768	1,3	15	145	
Refuge de Claran	1749	51,4	4768	0,8	0	163	

Nom du lieu	Alt	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Chalet de la Balme	1685	52,8	4814	1,3	46	153	
Intersection	1505	53,9	4834	1,1	20	200	
Passerelle du Bens	1423	54,3	4834	0,3	0	82	
Refuge des Férices	1906	56,3	5312	2	478	3	
Inter. crête des Férices	2256	58,8	5759	2,5	435	89	
Col d'Arpington	2263	59,2	5774	0,3	15	14	
Sous Col de la Freche	2104	60,2	5825	1	51	193	
Refuge de la Perrière	1848	61,9	5836	1,6	11	278	
Val Pelouse BH DIM 02H	1725	64,3	5863	2,4	27	150	
Sommet des crêtes	2017	66	6159	1,7	296	4	
Col de la Perrière	1977	66,6	6168	0,5	9	49	
Sources du Gargotton	1623	68,5	6168	2	0	354	
Col de la Perche	1984	70,1	6523	1,5	355	0	
Col d'Arbaretan	1864	71,5	6526	1,3	3	117	
Sommet du Grand chat	1991	72,4	6645	0,9	119	0	
Col du Champet	1725	74,5	6654	2	9	267	
Baraque à Michel	1265	76,9	6654	2,4	0	460	
Bourget-en-Huile BH DIM 08H	822	79,5	6654	2,6	0	444	
Les lamberts	857	81,9	6723	2,4	69	34	
Fort de Montgilbert	1338	87,4	7208	5,5	485	0	
Les Bugnons	1086	89,6	7217	2,1	9	264	
Le Planay	750	91,2	7217	1,6	0	336	
Montgilbert	539	93,2	7217	1,9	0	211	
Aiguebelle BH DIM 12H	319	95,9	7217	2,6	0	220	

* Shunt du Morétan obligatoire à partir de 9h, retour sur la trace principale au Plan de l'Ours