

34^{ÈME} ULTRA TRAIL DU GRAND DUC

ROADBOOK

COUREURS & ACCOMPAGNATEURS

24 & 25 JUIN 2023



Grand Duc
TRAIL DE CHARTREUSE

SOMMAIRE

Page 2 - Programme	Page 6 et 7 - Etape 1
Page 3 - Comment venir ?	Page 8 et 9 - Etape 2
Page 4 - Où se garer ?	Page 10 et 11 - Etape 3
Page 5 - Plan du village départ	Page 12 et 13 - Etape 4
	Page 14 et 15 - Etape 5
	Page 16 - Profil et histoire

MERCI A NOS PARTENAIRES



PROGRAMME

Samedi 24 juin 2023

- > Remise des dossards : 16h - 17h45 au Sappey en Chartreuse ;
- > Briefing OBLIGATOIRE : 18h au Sappey en Chartreuse ;
- > En-cas de produits locaux : 18h30 au Sappey en Chartreuse ;

Dimanche 25 Juin 2023

- > Café / Croissants : 4h à Grenoble au Jardin de Ville ;
- > Départ Ultra Solo : 5h de Grenoble au Jardin de Ville ;
- > Départ Relais à deux : 5h30 de Grenoble au Jardin de Ville ;
- > Départ Moyen Duc : 6h de Grenoble au Jardin de Ville ;
- > Départ Relais à cinq : 6h30 de Grenoble au Jardin de Ville ;
- > Départ Sky Duc : 10h du Sappey en Chartreuse au Jardin de Ville ;
- > Départs courses enfants "Ptits Ducs" : 14h ;

Parce que le Grand Duc, c'est avant tout une fête à découvrir entre amis et en famille. N'hésitez pas à venir profiter des animations.

Animations et stands à partir de 11h au Sappey en Chartreuse :

Animations :

- 
- > Concert ;
 - > Carabines lasers ;
 - > Jeux de bois ;
 - > Vélos smoothies ;
- > Courses enfants "les ptits ducs" ;

Stands :

- Repas d'arrivée ;
- > Vélos smoothies ;
- > Masseurs avec "Lazaro Massage" ;
- > Coopérative Laitière des Entremonts ;
- > Les chouettes histoires ;
- > Bière bio brassée pour l'évènement, Limonade en pression concoctée exprès pour toi, Jus de pomme, pain, saucisse, saucisson, crêpes, fromage, fromage blanc le tout concocté au village ou en chartreuse
- > Destination Chartreuse ;

Retrouvez les sites où voir passer les coureurs :

7 points sur l'ULTRA TOUR :

- > Col de Vence - 10km ;
- > Le Sappey en Chartreuse - 17km ;
- > Col de Porte - stade biathlon - 31km ;
- > Oratoire d'Orgeval - 38km ;
- > Col de la Charmette aller - 42km ;
- > Col de la Charmette retour - 58km ;
- > Sarcenas - 68km ;

5 points sur le MOYEN DUC :

- > Col de Vence - 10km ;
- > Le Sappey en Chartreuse - 17km ;
- > Col de Porte - biathlon - 31km ;
- > Sarcenas - 37km ;

2 points sur le SKY DUC :

- > Col de Porte - biathlon - 15km ;
- > Sarcenas - 21km ;

COMMENT VENIR ?

ATTENTION : Prévoyez de rentrer dans le parc de départ suffisamment tôt afin que nous puissions contrôler le matériel obligatoire et assurer un départ ponctuel.

Pour des raisons écologiques et logistiques, privilégiez le **COVOITURAGE** avec notre plateforme MoveWiz :

<http://www.moveviz.fr/participation?PMW=53hP9Q5uf8Juc10034>

EN VOITURE

Depuis Grenoble (14km - 25min) :

Grenoble > La Tronche > Corenc > Le Sappey en Chartreuse

Depuis Lyon (124km - 1h35) :

Lyon > Saint Priest > Bourgoin Jallieu > Voiron > Grenoble > Le Sappey en Chartreuse

Depuis Chambéry (63 km - 50 min) :

Chambéry > Pontcharra > Crolles > Grenoble > Le Sappey en Chartreuse

EN CAS DE BLESSURE OU D'ABANDON

PC SECOURS : 06 52 76 35 88

PC SÉCURITÉ : 06 81 70 81 90

ORGANISATION : 06 86 94 25 56



EN CAS DE BLESSURE :

Vous êtes victime ou témoin d'un accident : signalez immédiatement l'incident aux organisateurs de la course, soit en contactant le PC course, soit en alertant un signaleur bénévole de la course.

Lors de vos appels, précisez l'identité de la personne blessée ainsi que votre position sur le parcours. Si vous n'arrivez pas à joindre le PC course ou un signaleur, composez le 112 (numéro d'urgence).

Pour les petites blessures, des trousse de secours sont à vos dispositions sur les ravitaillements.

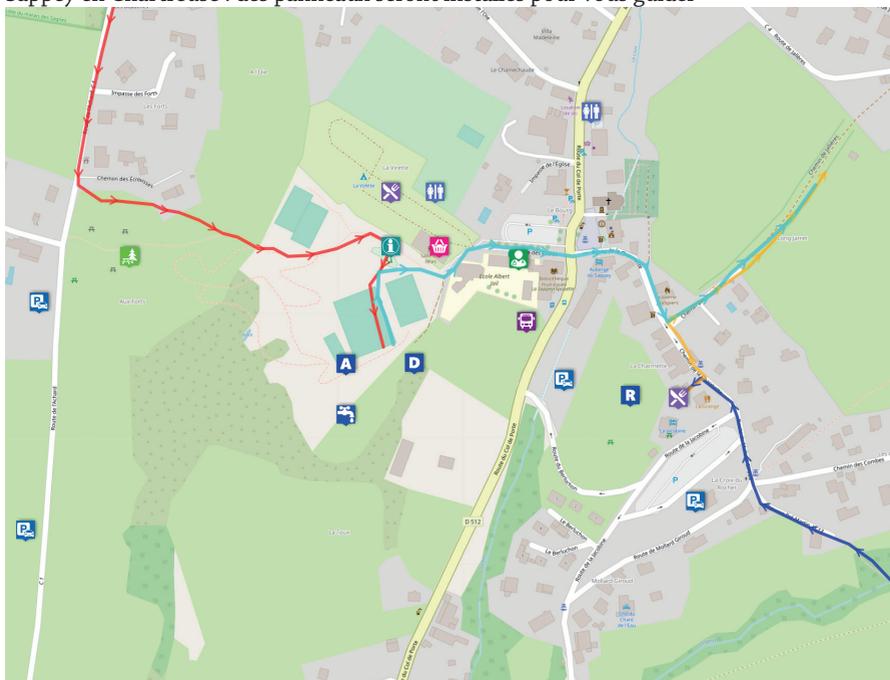
EN CAS D'ABANDON :

En cas d'abandon, informez impérativement soit un contrôleur au point de contrôle ou relais le plus proche, soit le PC course.



OÙ SE GARER ?

Sappey en Chartreuse : des panneaux seront installés pour vous guider



Grenoble : les parkings les plus proches et sécurisés de la zone de départ : Philippeville, Notre Dame Musée, Lafayette, Vaucanson, Victor Hugo, Préfecture - Les Halles, Chavant...



PLAN DU VILLAGE DÉPART



ÉTAPE 1



Grenoble (Jardin de Ville) > Le Sappey en Chartreuse (La Jacobine)



DÉTAILS DE L'ÉTAPE

Lieux	Altitude	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Informations
Grenoble	212 m	0	0	0	Départ
Col de Vence	780 m	10 km	906 m	340 m	Ravitaillement liquide
Fort du Saint Eynard	1 300 m	13 km	1452 m	350 m	Tunelle lumineux
Le Sappey en Chartreuse	1 006 m	17 km	1 575 m	780 m	Arrivée



RAVITAILLEMENTS*

Col de Vence - 10 km : Ravitaillement liquide

Le Sappey en Chartreuse - 17 km : Ravitaillement solide + liquide

*Les ravitaillements (liquide et solide) ne sont accessibles qu'aux coureurs, cependant, les encouragements sont autorisés :)

PROFIL DE L'ÉTAPE 1



CARTE DE L'ÉTAPE 1



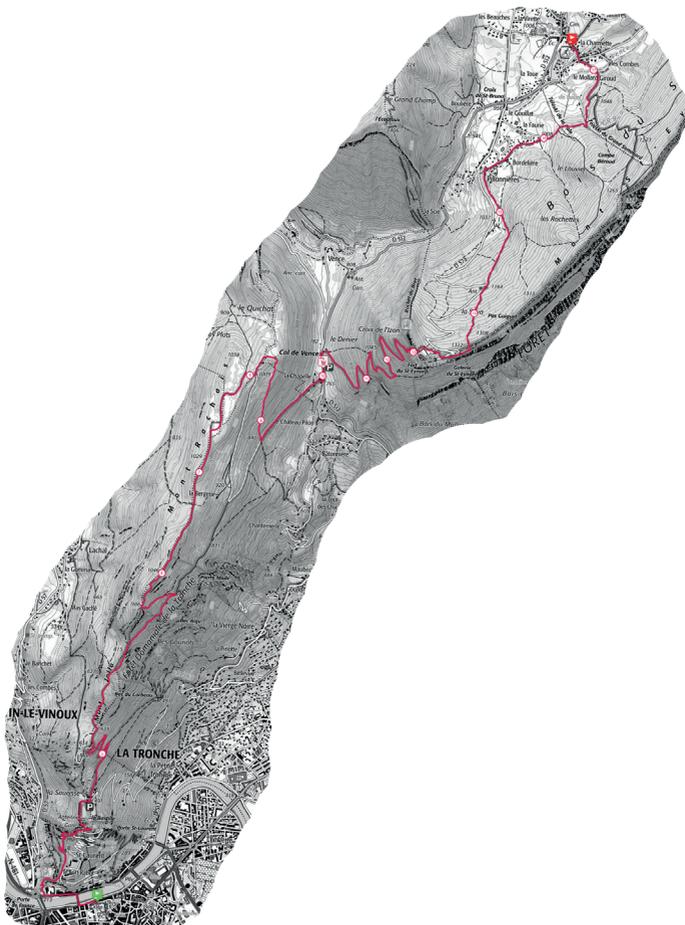
17 km



1 575m D+



780m D-



ÉTAPE 2



Le Sappey en Chartreuse > Col de Porte (Stade de biathlon)



DÉTAILS DE L'ÉTAPE

Lieux	Altitude	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Informations
Le Sappey en Chartreuse	1 006 m	0	0	0	Départ
Emeindras	1 350	4 km	350 m	0 m	Ravito liquide
Sous Chamechaude	2 000 m	9 km	1 050 m	50 m	Sommet !
Col de Porte	1 300 m	14,7 km	1 100 m	830 m	Arrivée



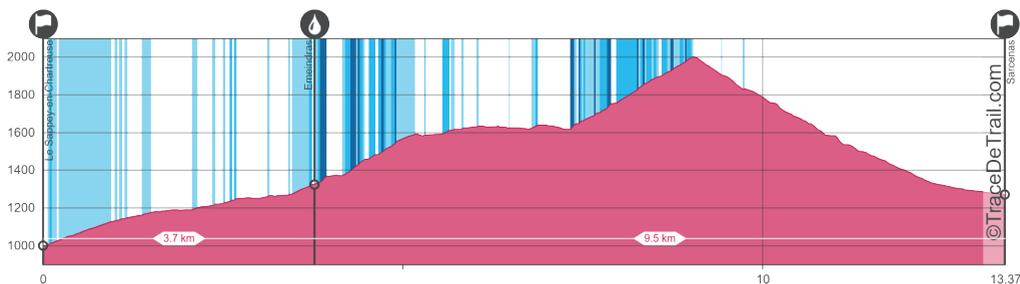
RAVITAILLEMENTS*

Emeindras - 4 km : Ravitaillement liquide

Col de Porte - Stade de biathlon - 14,7 km : Ravitaillement solide + liquide

*Les ravitaillements (liquide et solide) ne sont accessibles qu'aux coureurs, cependant, les encouragements sont autorisés :)

PROFIL DE L'ÉTAPE 2



CARTE DE L'ÉTAPE 2



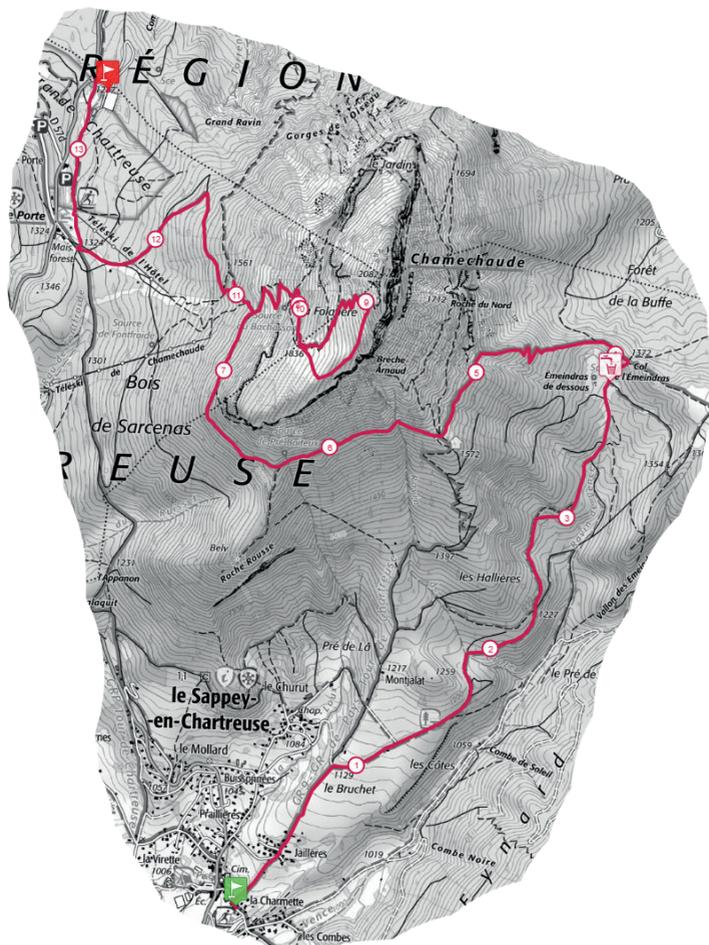
14,7 km



1 100m D+



830m D-



ÉTAPE 3



Col de Porte (Stade de Biathlon) > Chalet de la Charmette (aller)



DÉTAILS DE L'ÉTAPE

Lieux	Altitude	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Informations
Col de Porte	1 300 m	0	0	0	Départ
Oratoire d'Orgeval	1 640 m	7,5 km	485 m	120 m	Bord de route
Chalet de la Charmette	1 270 m	11 km	500 m	500 m	Arrivée



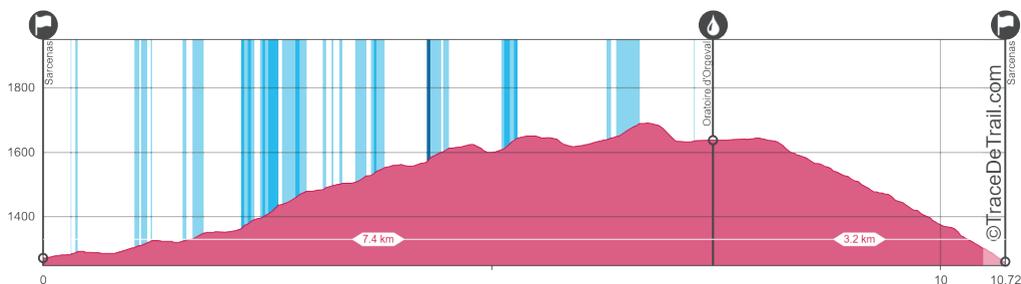
RAVITAILLEMENTS*

Oratoire d'Orgeval - 7,5 km : Ravitaillement liquide

Chalet de la Charmette - 11 km : Ravitaillement solide + liquide

*Les ravitaillements (liquide et solide) ne sont accessibles qu'aux coureurs, cependant, les encouragements sont autorisés :)

PROFIL DE L'ÉTAPE 3



CARTE DE L'ÉTAPE 3



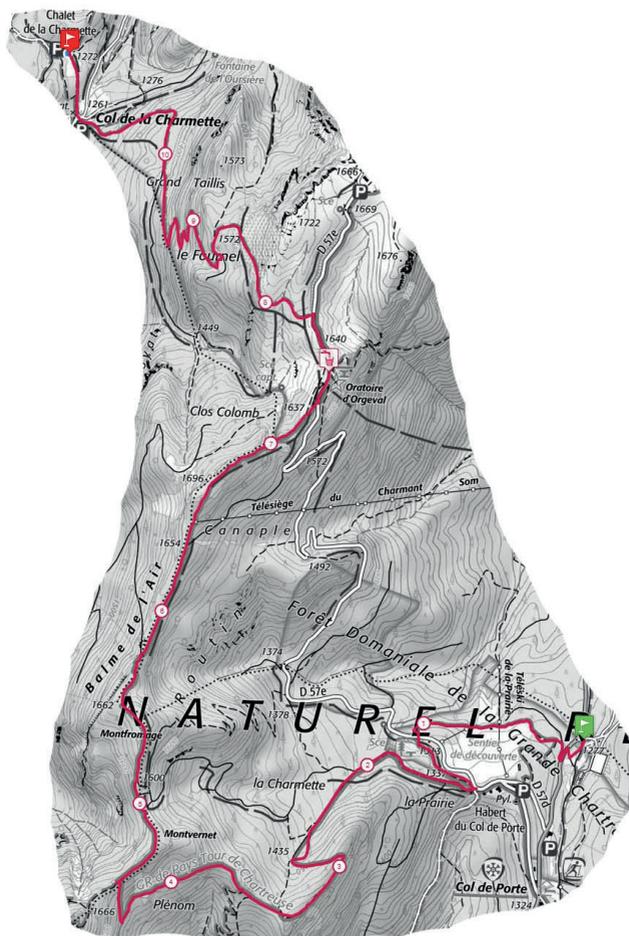
11 km



500m D+



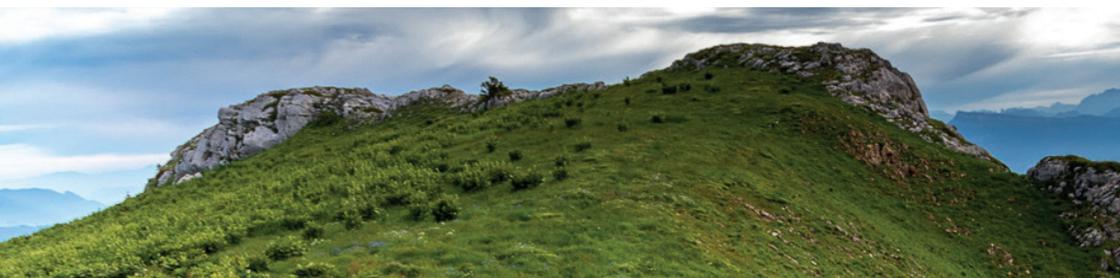
500m D-



ÉTAPE 4



Chalet de la Charmette (aller) > Chalet de la Charmette (retour)



DÉTAILS DE L'ÉTAPE

Lieux	Altitude	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Informations
Chalet de la Charmette (aller)	1 270 m	0	0	0	Départ
Refuge d'Hurtières	1 550 m	5,5 km	480 m	180 m	Ravito liquide
Goulet du Lorzier	1 770 m	10,5 km	1 000 m	500 m	Marche obligatoire
Chalet de la Charmette (retour)	1 270 m	17 km	1 060 m	1 060 m	Arrivée



RAVITAILLEMENTS*

Refuge d'Hurtières - 5,5 km : Ravitaillement liquide

Chalet de la Charmette - 17 km : Ravitaillement solide + liquide

*Les ravitaillements (liquide et solide) ne sont accessibles qu'aux coureurs, cependant, les encouragements sont autorisés :)

PROFIL DE L'ÉTAPE 4



ÉTAPE 5



Chalet de la Charmette (retour) > Le Sappey en Chartreuse



DÉTAILS DE L'ÉTAPE

Lieux	Altitude	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Informations
Chalet de la Charmette	1 270 m	0	0	0	Départ
Sarcenas (Le Croz)	1 100m	9 km	570 m	730 m	Ravito liquide + solide
Le Sappey en Chartreuse	1 000 m	13,7 km	740 m	1 000 m	Arrivée



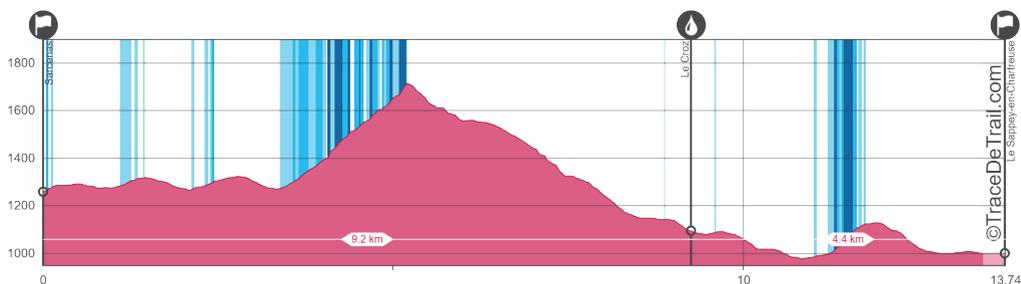
RAVITAILLEMENTS*

Sarcenas (Le Croz) - 9 km : Ravitaillement liquide

Le Sappey en Chartreuse - 17,7 km : Ravitaillement solide + liquide

*Les ravitaillements (liquide et solide) ne sont accessibles qu'aux coureurs, cependant, les encouragements sont autorisés :)

PROFIL DE L'ÉTAPE 5



CARTE DE L'ÉTAPE 5



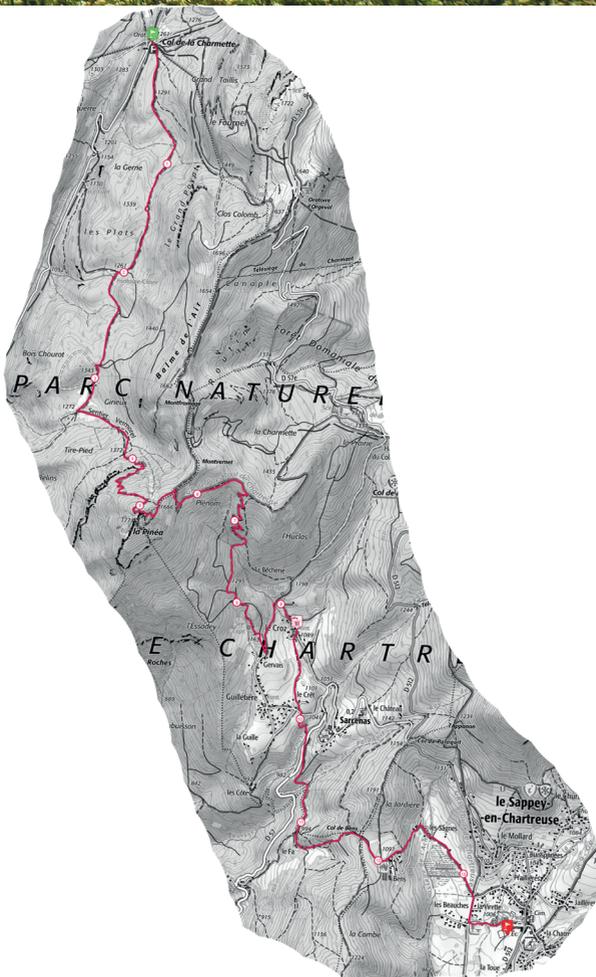
13,7 km



740m D+



1 000m D-



A BIENTÔT



AU SEIN DU MASSIF DE LA CHARTREUSE



Grand Duc
TRAIL DE CHARTREUSE