

Extrait du règlement

Règlement complet sur le site
www.grandduc.fr

Sécurité : Du fait de l'évolution de la course dans un milieu montagnard, certains passages peuvent nécessiter une vigilance accrue des participants. Dans ce cas, l'organisation imposera la marche obligatoire. **Le non respect de cette obligation entraînera une disqualification.**

Matériel obligatoire : un dossard, une réserve d'eau de 0,5L minimum, une couverture de survie, un coupe-vent imperméable, un sifflet, une fiche précisant le traitement médical en cours et les contre-indications, un téléphone portable en marche. Tout participant solo, duo, ou relais de 5 s'engage à posséder la totalité du matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisation durant la totalité de l'épreuve. **L'absence de cet équipement entraînera la disqualification.**

Matériel recommandé : 1 frontale, une carte du parcours.

Un contrôle médical aléatoire pourra être effectué pendant l'épreuve. Seul le médecin peut décider de l'aptitude du coureur à poursuivre.

Préservation des milieux : Pour agir avec nous soyez discrets, restez sur les sentiers, remportez vos déchets et respectez les consignes. Pour préserver les milieux et lutter contre l'érosion **ne coupez pas les lacets des sentiers, sous peine de disqualification immédiate.**

Repas et ravitaillement : Le Grand Duc se veut une éco-manifestation : chaque participant est tenu de **prendre le départ avec son propre gobelet.** Il n'y en aura pas sur les ravitaillements et il est interdit de boire à la bouteille.

Postes de contrôle et barrière horaire : Des postes de contrôle permettront de guider et de vérifier que les coureurs effectuent le parcours sur lequel ils sont inscrits. En cas de non-respect du parcours ou d'absence de passage aux points de contrôle, le participant sera disqualifié.


Numéro d'urgence : 112
Numéro PC Course : 06 75 48 61 52

Pour tous renseignements, hébergement, restauration...

Office de Tourisme Vallée de Chartreuse
04 79 36 56 24

Road Book - Solo

26^{ème} Grand Duc Ultra Trail de chartreuse



Samedi 27 Juin 2015

Rdv à la base de loisirs Rivière'Alp des Echelles/
Entre Deux Guiers

16h - 18h : Remise des dossards

18h30 : Briefing sécurité obligatoire et apéritif de produits locaux.



Dimanche 28 Juin 2015

Rdv à la base de loisirs Rivière'Alp !

Retrouvez les points de parkings sur notre site, à «infos pratiques!»

3h30 - 5h00 : Petit déjeuner

5h00 : Départ !

Etape 1 : Les Echelles / Le Desert D'Entremont

Etape 2 : Le Desert d'Entremont / St Thibaud de Couz **Barrière horaire 14h**

Etape 3 : St Thibaud de Couz / Les Echelles **Barrière horaire 16h30**

Etape 4 : Les Echelles / St Laurent du Pont **Barrière horaire 18h**

Etape 5 : St Laurent du Pont / Les Echelles



A la Base de loisirs Rivière'Alp :

de 10h à 18h : animations pour tous

18h : remise des prix

...Bonne course!

Etape 1 : Les Echelles - Le Désert d'Entremont

Lieux traversés	Altitude	D +	D -	Informations
St Christophe sur Guiers				
Pont St Martin	416 m	34		
Pas de la Chèvre				Marche obligatoire Présence d'accompagnateurs montagne en contact avec le PC Course
Camping La Bruyère	607 m	225	33	
Croisement Route	867 m		55	Ravito !
La Cochette	1618 m	1066		
Col du Grapillon	1509 m			
Les Bruyères	1200 m		438	Ravito !

Distance de l'étape : 17 km

Estimation des premières arrivées :

La Cochette : 7h

La Bruyère : 7h25

Rdv au **Sommet de la Cochette** (accessible à pied depuis le parking de la bruillère) pour encourager les coureurs !

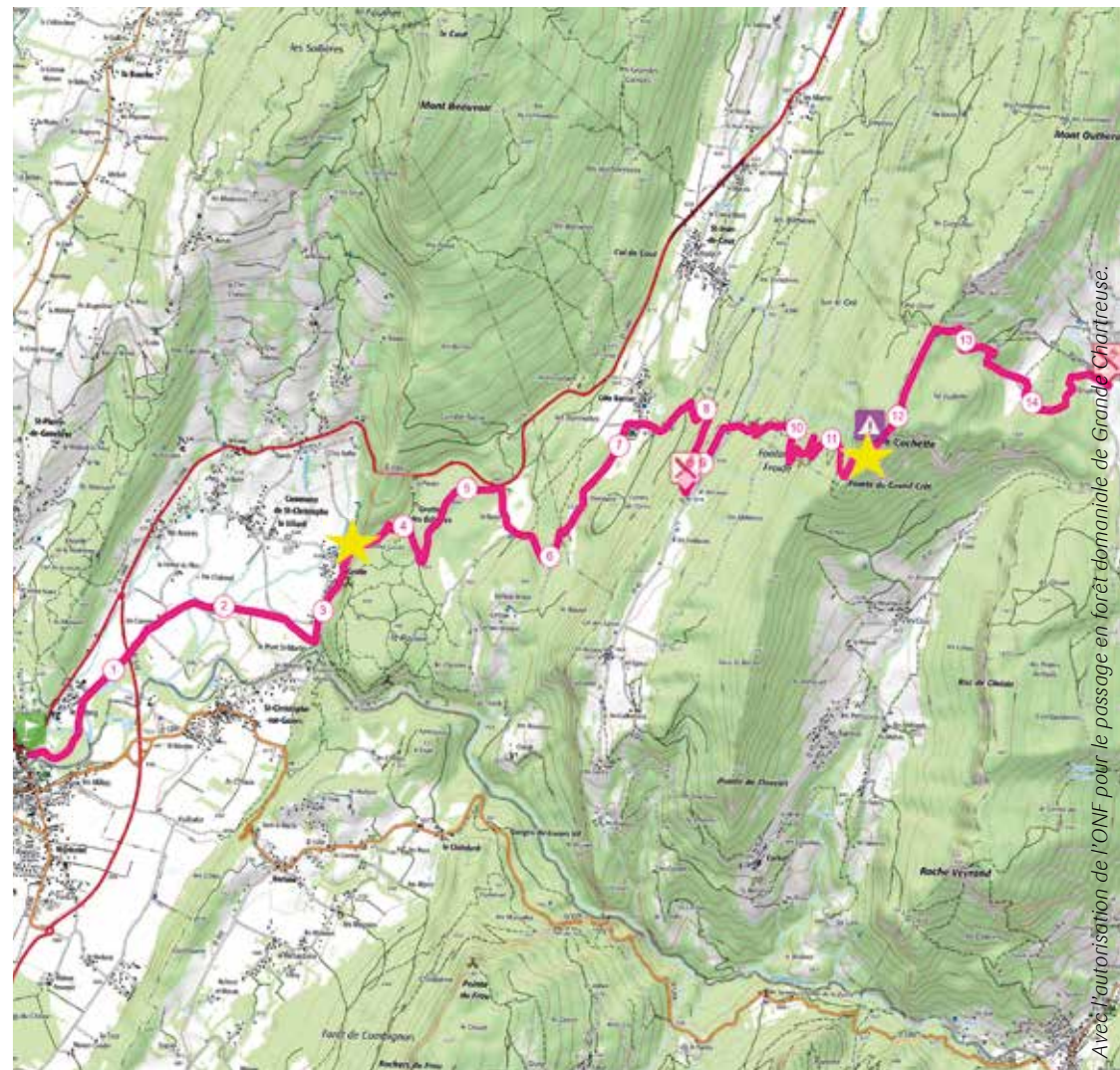


Les petits plus de l'étape !

> **Passage sous terre :** découverte des méandres de la grotte de St Christophe ! (**Marche obligatoire dans la grotte**)

> **Point de vue :** au col de la cochette !

CARTE - ETAPE 1



Avec l'autorisation de l'ONF pour le passage en forêt domaniale de Grande Charfreuse.



Etape 2 : Le Désert d'Entremont - St Thibaud de Couz

Lieux traversés	Altitude	D +	D -	Informations
Foyer de Fond	1180 m		438	
La lance	1343 m			
Grand Carroz	1080 m	120	220	
Col de la Drière	1307 m			
Mont Pellat	1443 m	363		Marche obligatoire Présence d'accompagnateurs montagne en contact avec le PC Course
Col des Fontanettes	1300 m			
Col du Planet	1184 m	59	318	Ravito !
St Thibaud de Couz	505 m		679	Ravito ! Barrière horaire 14h

Distance de l'étape : 11 km

Estimation des premières arrivées :

Mont Pellat : 8h10

St Thibaud de Couz : 8h55

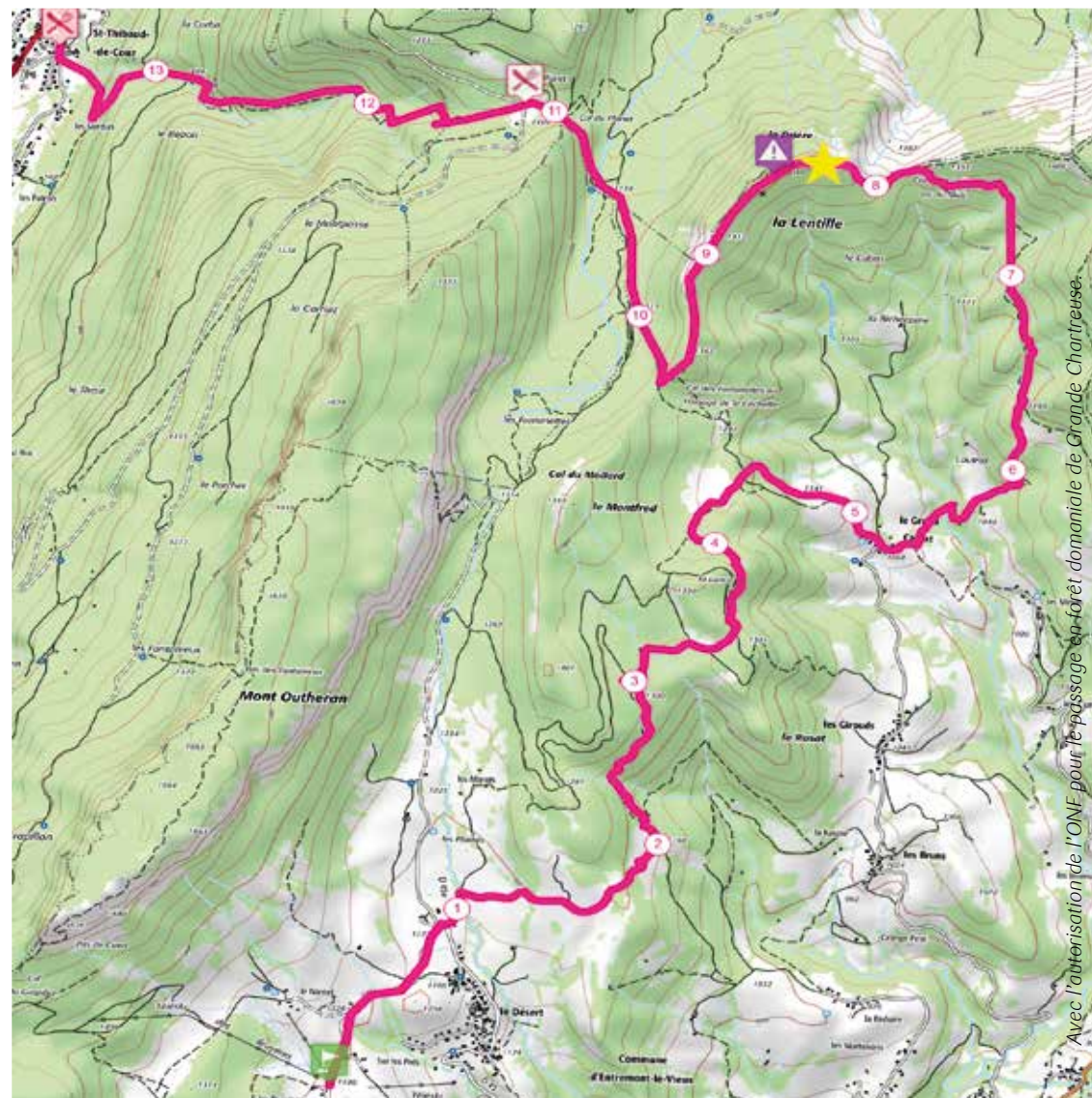
Rdv au **Mont pellat** (accessible à pied depuis le parking du Col du Granier) et à **St Thibaud de Couz** pour encourager les coureurs !



Le petit plus de cette étape !

> **Point de vue** : depuis les crêtes de la Drière !

CARTE - ETAPE 2



Etape 3 : Saint Thibaud de Couz- Les Echelles

CARTE ETAPE 3

Lieux traversés	Altitude	D +	D -	Informations
Belvédère	1390 m	885		Ravito !
Mont Grelle	1425 m	45	10	
Table d'orientation	1360 m		65	
Le Fournet	1133 m		227	
Bande de Milieu	820 m		313	
Les Echelles	387 m			
Rivière'Alp	381 m	45	484	Ravito ! Barrière horaire 16h30

Distance de l'étape : 19 km

Estimation des premières arrivées :

Mont Grelle : 10h

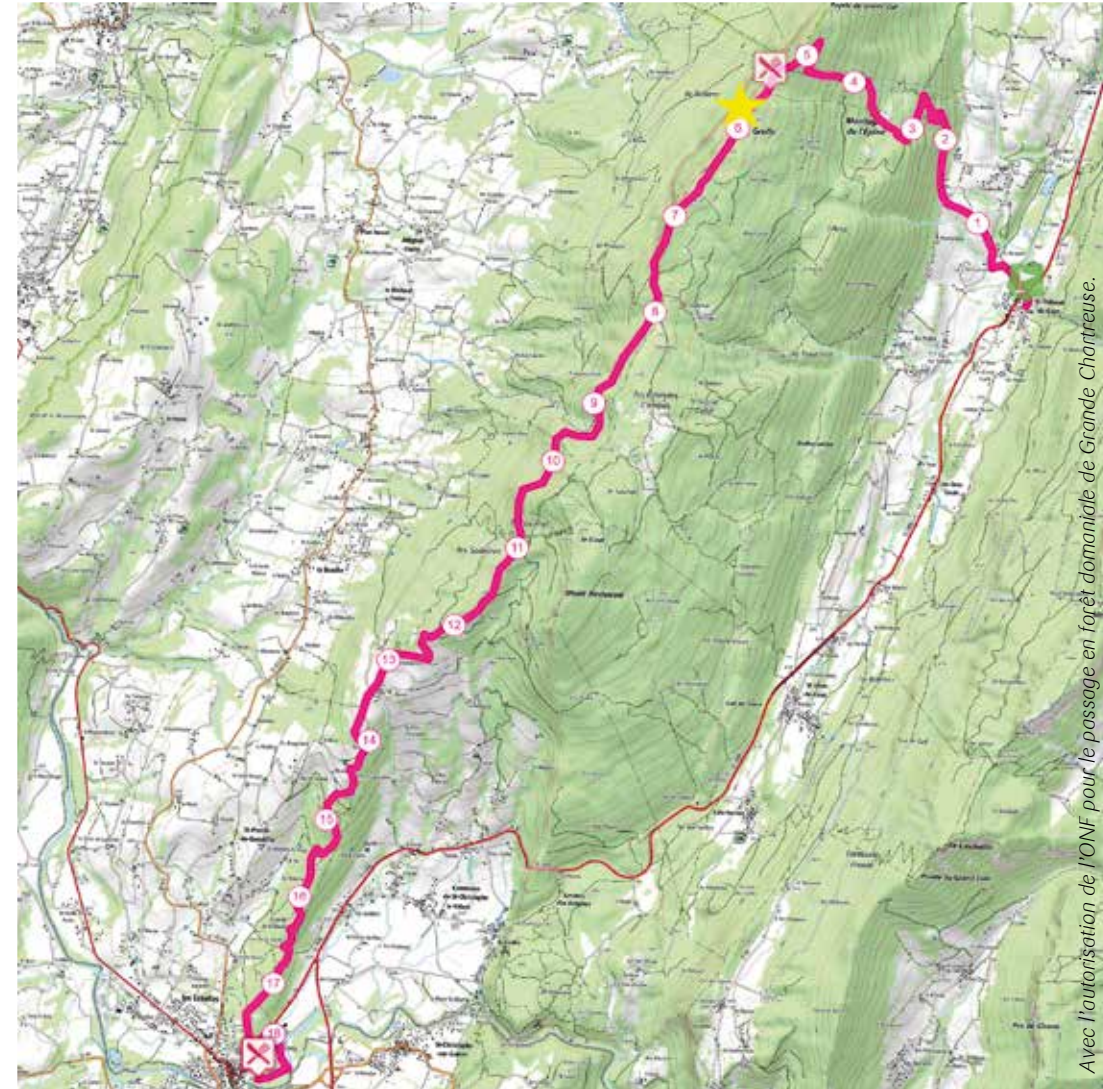
Rivière'Alp : 12h40

Rdv au **Belvédère du Mont Grêle** accessible en voiture
pour encourager les coureurs !



Le petit plus de cette étape !

> **Point de vue** : au sommet du Mont Grelle.
Vue sur le lac Aiguebelette et le lac du Bourget !



Avec l'autorisation de l'ONF pour le passage en forêt domaniale de Grande Chartreuse.



Etape 4 : Les Echelles - Saint Laurent du Pont

Lieux traversés	Altitude	D +	D -	Informations
La Marine	458 m	71		
Tramoley	670 m	212		Marche obligatoire Présence d'acc. montagne : contact avec le PC Course
Croisement Pas de Pertuis	1070 m	400		
Rocher de Pertuis (pt vue)	1150 m		70	Ravito !
Fétrus	1369 m	355		
Cheminée de Fétrus	1000 m			Marche obligatoire Présence d'acc. montagne : contact avec le PC Course
La Revira croisement	840 m		535	
Saint Laurent du Pont	405 m	10	425	Ravito ! Barrière horaire 18h

Distance de l'étape : 17 km

Un shunt (raccourcis) sera mis en place sur cette étape : Il sera fermé avant 15h30, facultatif à partir de 15h30, et obligatoire après 17h.

Les «shunters» se verront attribuer une pénalité qui les placera après les coureurs ayant parcouru la totalité de l'étape.

Estimation des premières arrivées :

Saint Laurent du Pont (stade) : 14h50

Rdv au **Belvédère du Pertuis** (accessible à pied depuis le parking du couvent de St Laurent du Pont) et au **stade de St Laurent du Pont** pour encourager les coureurs !

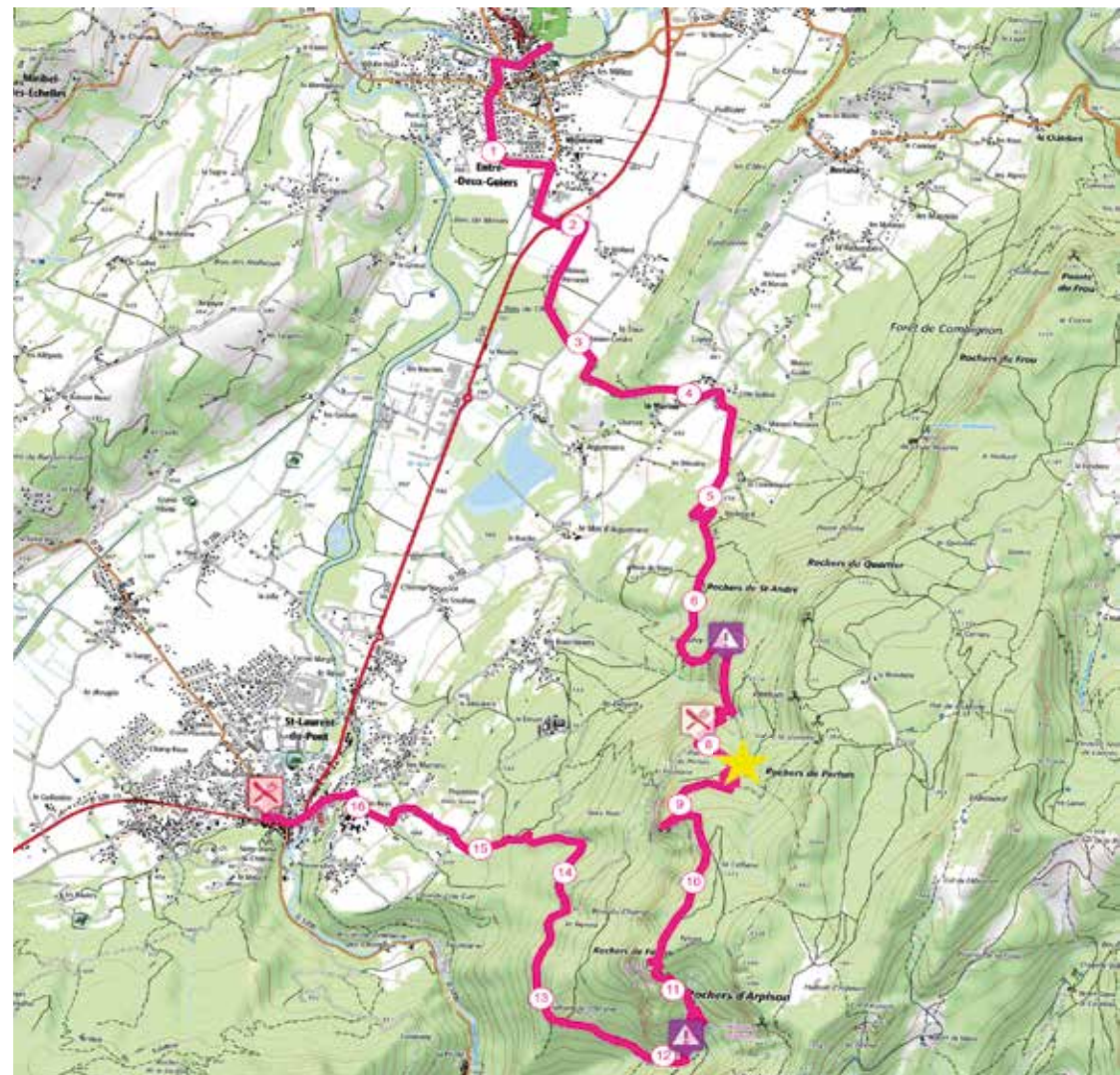


Le petit plus de cette étape !

> **Point de vue :** depuis le Belvédère du Pertuis !

?

CARTE - ETAPE 4



8

Etape 5 : St Laurent du Pont – Les Echelles

Lieux traversés	Altitude	D +	D -	Informations
La Tuilerie	416 m	10		
Les Baches	573 m	157		
Le Camus	563 m		10	
Les Verney	620 m	57		
Pierre Chave	577 m		43	
Croisement	760 m	183		
Miribel les Echelles	590 m		170	Ravito !
Le Grepon	480 m		43	
Rivière'Alp	381 m		100	

Distance de l'étape : 20.6 km

Estimation des premières arrivées :

Miribel les Echelles 16h40

Rivière' Alp : 17h20

Rdv au **Camping les Bourdons** et à **Miribel les Echelles**
pour encourager les coureurs !



Le petit plus de cette étape !

> **Passage historique** : par le Tourniquet et Pont de Pierre Chave
Pont construit sous Napoléon III, il surplombe la route successivement !

CARTE – ETAPE 5

