

La Montagn'hard - 56

Edition 2010



2ème Edition

Passion du dénivelé?

Venez l'assouvir à La Montagn'hard!

120 km
10 000m d+

37 km
3 400m d+

3 et 4 juillet 2010

Au pied du Mont-Blanc, à St Nicolas de Véroce (74) (Commune de St Gervais-Mont-Blanc)

2 courses éco-responsables au choix:
Mont-Joly Ultra-tour : 120 km
et 10 000 m de dénivelé positif
La Moins'Hard : 37 km
et 3 400 m de dénivelé positif

Association La Montagn'hard
1308, route de Saint Nicolas
74190 Saint Nicolas de Véroce
Olivier TRIBONDEAU 06 80 67 36 29

La Montagn'hard

Ne pas jeter sur la voie publique

www.LaMontagnhard.fr

Altec
SPORT
www.altecsport.com
TRAIL, RUNNING, RANDO, RAID, TRIATHLON

Un événement **ultrafondus** LE

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES

Roadbook et consignes de course

Merci à nos partenaires



Ainsi que :

Le Vieux Campeur de Sallanches
Super U de Passy et de Praz-sur-Arly
Intermarché de Domancy
Métro de Sallanches

Bowling de St Gervais
Thermes du Fayet
Casino de St Gervais
Hôtel Arbois-Bettex

Ami(e) coureur(se),

Nous vous accueillons aujourd'hui pour la deuxième édition d'une course hors-norme que nous avons conçue pour votre plaisir. Ce week-end se veut être une fête de la montagne et de la course à pied. Aussi se doit-elle d'être placée sous le signe du respect :

- **respect des autres coureurs** : il s'agit d'une compétition, certes, mais nous voulons croire que c'est avant tout un rendez-vous avec vous-même et que la présence de compétiteurs est plus l'occasion de rencontres que d'affrontements. S'il existe un « Esprit-Trail », il se situe sans doute quelque part là.
- **respect des bénévoles** : les personnes qui vous accueillent sont toutes des bénévoles qui sont là pour vivre un moment fort, le partager avec les acteurs principaux de la course. Ils sauront vous encourager, vous reconforter de leur sourire ... voire vous admirer. Aucun d'entre eux n'est un spécialiste de son poste. Ce qu'ils apportent, c'est un peu de leur temps pour vous et toute leur meilleure volonté. Ce qu'ils attendent, ce sont les sourires en retour, c'est l'émotion que vous leur ferez partager. Un petit mot sympa au passage de l'un vers l'autre, c'est peu et c'est beaucoup.
- **respect du règlement** : le règlement est conçu à la fois pour la sécurité des coureurs et pour l'équité de la compétition. Nous sommes en montagne et il n'est pas possible de mettre des contrôleurs partout. D'ailleurs ce n'est pas souhaitable, peu d'entre nous souhaiteraient perdre l'esprit de liberté de ces courses nature. Cela ne dépend que de nous, coureurs, en respectant de nous-mêmes le règlement et son esprit. Nous ne voulons pas de juristes qui s'affrontent sur des interprétations tendancieuses des textes.
- **respect de l'environnement** : la montagne et ses habitants nous accueillent. Aucun d'entre nous ne jette ses emballages dans le salon de ses amis ou ne marche sur les parterres de fleurs de la maîtresse de maison. Et bien ici c'est pareil. Vous êtes nos invités, nous vous demandons de respecter le fragile équilibre de la nature que vous allez traverser (une bonne partie est en réserve naturelle !). C'est une condition INDISPENSABLE pour l'existence même des courses nature. Les autres utilisateurs ou protecteurs de ces milieux ne nous laisseront pas faire n'importe quoi ... et ils auront raison !
- **respect de vous-même** : La Montagn'hard est un beau défi qui mérite d'y mettre tout son cœur et toute sa volonté ... mais pas au-delà. Sachez écouter votre corps et ne pas le pousser au-delà du raisonnable. Le dispositif médical est là pour vous aider à prendre les bonnes décisions et vous ne devez pas négliger les signes de déshydratation ou de fatigue irraisonnée. Renoncer est parfois plus dur que continuer, mais aussi parfois plus sage !
- **respect des habitants** : vous allez traverser des propriétés privées, souvent des prés en exploitation. Début juillet, les foins ne sont pas tous faits et les bêtes sont dans les Alpages intermédiaires. Il est impératif de respecter les consignes suivantes :
 - **ne pas sortir des sentiers pour ne pas piétiner les foins**
 - **refermer les enclos derrière vous (ou s'assurer du fonctionnement des dispositifs automatiques (barrières à ressort))**

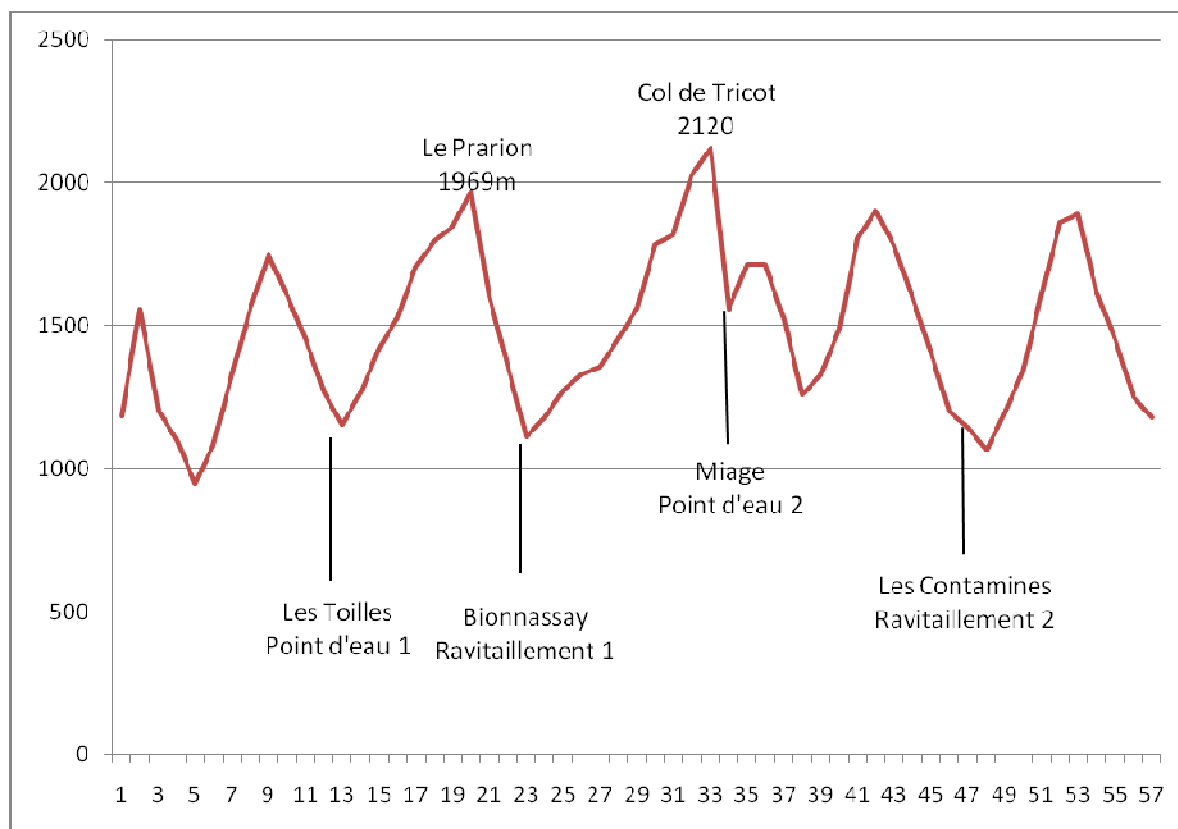
Les exploitants nous accueillent volontiers, mais cela ne peut être au détriment de leur gagne-pain. Il en va là aussi de la pérennité de la course.

Rappel des principales consignes :

- 1- Vous devez vous conformer aux décisions de l'organisation et en particulier des médecins de la course, seuls habilités à décider de votre capacité à poursuivre la course en l'état. Le passage aux 2 contrôles de poids est à cet égard obligatoire. Le non-respect de cette obligation conduirait à l'élimination du coureur.
- 2- Le classement du coureur nécessite d'avoir effectué le parcours dans son intégralité (parcours de 120, 90, 56 ou 37 km). Ainsi les coupes même minimales (lacets) sont interdites, quand bien même une trace existerait ou que le coureur précédent aurait pris la liberté de s'affranchir de cette règle. Des sanctions sont prévues allant de la pénalité en temps jusqu'à l'exclusion de la course.
- 3- La semi-autonomie n'est pas un vain mot sur la Montagn'hard. Le règlement prévoit que les coureurs partent de chaque poste de ravitaillement avec un plein d'eau sur lui. Nous y veillerons, car l'espacement entre les postes est un peu inhabituel. Le ravitaillement aux points d'eau naturels est autorisé.
- 4- Que nous sachions où vous êtes fait partie de la prise en charge de votre sécurité. Pour cela, nous avons disposé un peu partout des points de contrôle manuels ou automatiques dûment signalés. Le passage par tous ces contrôles est obligatoire, vous devez vous assurer de ne pas en avoir loupé, ils sont indiqués sur la carte et sur le terrain. En cas d'abandon, il est impératif de se rendre à un point de contrôle ou un ravitaillement et de rendre son dossard à un officiel pour que nous n'envoyions pas des secours vous chercher indûment en montagne. Les moyens nécessaires à une recherche de personne en pleine montagne sont lourds et précieux, ils ne doivent pas être occupés à chercher des coureurs rentrés chez eux en ayant omis de signaler leur abandon.
- 5- L'assistance à un coureur en difficulté est une priorité absolue. Ne pas se conformer à cette règle est passible d'exclusion de la course. Les conséquences sur la performance d'un coureur ayant porté assistance pourront faire l'objet d'une compensation en temps dans la mesure du possible. Cette compensation est décidée par le directeur de course sous sa seule responsabilité et ne peut faire l'objet d'une contestation. En tout état de cause, la compensation ne pourra se faire que sur la base de faits irréfutables et ne sera possible que si elle est compatible avec les exigences de fermeture de la course (barrières horaires).
- 6- Pour les coureurs en difficulté avec la barrière horaire du 120 km, il sera possible de bifurquer sur le 56km au niveau du 52^{ème} km (sous la ferme des Mottey). Les coureurs optant pour cette solution seront classés sur le 56km.
Plus tard dans la course, les coureurs arrivant au km 82 (sous la Tête de Véleray) au-delà de 5h30 le dimanche 4 juillet seront orientés obligatoirement vers l'arrivée via le Mont-Joly pour un parcours raccourci de 30km. Cette option est uniquement destinée à éviter les éliminations dues aux barrières horaires, il ne s'agit pas d'une « autre course ». Les finishers ayant été orientés sur ce parcours de 90km seront classés dans leur ordre d'arrivée à la suite des finishers du 120km.
- 7- **En cas d'appel aux secours**
Que ce soit pour vous ou pour un autre coureur : appelez le PC médical et indiquez où se trouve la personne à assister en vous appuyant sur le quadrillage figurant sur les cartes jointes au road-book.
- 8- **Matériel obligatoire**
L'équipement obligatoire que chaque coureur devra porter à tout moment de la course est le suivant :
 - Une couverture de survie
 - Un sifflet
 - Deux lampes frontales en état de fonctionnement avec un jeu de piles de remplacement
 - Une veste imperméable
 - Un pantalon ou collant (couvrant au minimum les genoux)
 - Une bande autocollante de 2m minimum (largeur 5 à 7 cm)En outre, les coureurs seront tenus de disposer
 - au départ de la course et de chaque point de ravitaillement d'une réserve d'eau pleine de 1,5l de boisson minimum
 - au départ de la course d'une réserve alimentaire de 1000 kcal minimum
 - d'un gobelet

Des contrôles aléatoires seront réalisés pendant la course. Tout coureur ne disposant pas sur lui du matériel obligatoire sera exclu de la compétition sans recours possible.

Profil de la Montagn'hard 56



Les Barrières Horaires

**Les Contamines
Sous le Mottey
(bifurcation 56/120)**

Départ du ravitaillement avant 18h30 le 3 juillet

21h30 le 3 juillet

Le Programme du week-end

Vendredi 2 juillet:

14:00 à 20:00 :

- Remise des dossards (salle communale de St Nicolas de Véroce)
- Stands partenaires

18:30 à 22:00:

- Pasta party dans les restaurants de St Nicolas

Samedi 3 juillet:

2:15 à 2:45: Enregistrement des coureurs de La Montagn'hard (56 et 120)

2:45: Briefing coureurs

3:00: Départ de La Montagn'hard (56 et 120) (face à l'Eglise de St Nicolas)

5:30 à 6:30: Fin de la remise des dossards pour la Moins'Hard

6:30 à 6:45: Enregistrement des coureurs de la Moins'hard

7:00: Départ de la Moins'hard (même départ que la Montagn'hard)

11:00: arrivée des premiers de la Moins'hard et de la Montagn'hard 56

17:30: Dernières arrivées de la Moins'hard

18:00: Remise des récompenses de la Moins'Hard

22:00 : Arrivée des derniers de la Montagn'hard 56

23h00: Arrivée des premiers de La Montagn'hard 120

Dimanche 5 juillet:

11h30 : Les Minis'hard - Courses enfants

12h00 à 14h30 : repas d'après-course au village (compris dans l'inscription pour le 120, 10€ pour les autres et les accompagnateurs)

14:30: Remise des récompenses de La Montagn'hard

15:00: Arrivée et accueil sur le podium des derniers de La Montagn'hard

15:30: Pot de l'amitié offert à tous (sous réserves) puis fin du week-end

Les ravitaillements

Nom	Km	Altitude	Cumul D+	Contenu (indicatif)
Les Toilles	14,5	1133	1123	Eau plate et gazeuse, cola, boisson énergétique, Thé, Soupe, café Sucre, chocolat, abricots secs Noix de cajou, biscuits salés, chips
Bionnassay	24,5	1350	2168	Eau plate et gazeuse, cola Thé, soupe, café Sucre, chocolat, abricots secs, Bananes, Oranges Noix de cajou, biscuits salés, saucisson, jambon blanc, jambon sec, fromage
Miage	32	1559	3072	Eau plate et gazeuse, cola, boisson énergétique Thé, soupe, café Sucre, chocolat, abricots secs Noix de cajou, biscuits salés, chips
Les Contamines	45,7	1168	4077	Eau plate et gazeuse, cola Thé, soupe, café Sucre, chocolat, abricots secs, Bananes, Oranges Noix de cajou, biscuits salés, saucisson, jambon blanc, jambon sec, fromage Plat chaud (sous réserve)
Arrivée	120	1178	9934	Eau plate et gazeuse, cola, café, thé Sucre, chocolat, abricots secs Noix de cajou, biscuits salés, chips

Sous réserve :

- **Ostéopathes à l'arrivée**

Les postes de secours et médicaux

4 postes médicaux :

- Ravitaillement de Bionnassay
- Ferme du Mottey (montée du Mont-Joly et début de la dernière descente)

Postes de secours

- Prarion
- Col de Tricot
- Combe d'Armançette

Temps de passage estimés

	km	Alt	Montagn'hard - 56	
			+ rapide	- rapide
Départ	0	1180	03:00	03:00
Bionnay	6,8	930	04:00	05:20
Les Toilles (Ravito)	14,4	1133	05:00	08:00
Prarion	19,6	1969	05:45	9 :30
Bionnassay (Ravito)	24,4	1314	06:15	10:30
Tricot	30	2120	07:20	14 :20
Miage (Ravito)	32	1559	07 :40	14:50
La Frasse	36,7	1263	08:05	16:00
Les Contamines (Ravito)	45,5	1160	09 :30	18 :30
Début montée	47,5	1057	09 :40	18 :50
Les Marmottes (Mottey)	51,5	1900	10 :35	21 :30
Arrivée	56	1180	10 :55	22 :30

Section 1 : St Nicolas – Les Toilles

Longueur de la section : 14,5 km

Cumul : 14,5 km

Dénivelé : 1223 m

Cumul : 1223 m

Départ face à l'église de St Nicolas.

Prendre le chemin montant à gauche de la salle communale sur la piste de ski « retour village » (prendre à droite après le raidillon du départ) que l'on remonte jusqu'à l'arrivée au pied d'une grande pente d'herbes hautes (mur de la piste des Chattrix). On l'attaque par son milieu jusqu'à la piste de Plan d'Osier que l'on remonte jusqu'au plateau de la Croix.

Au niveau de l'arrivée du télésiège, prendre en face d'abord la piste puis le sentier qui longe un grand chalet par la gauche. Arrivée au chalet du Déchappieu (alt 1574m). Prendre en face une piste descendante que l'on suit jusqu'à la traversée du hameau des Plans, en face au premier croisement puis légèrement à droite.

Après la traversée de la Route de St Nicolas (D 43), prendre en face, jusqte à gauche d'un chalet isolé au bord de la route un sentier (virage serré à droite) au beau milieu d'un champ (respecter le tracé : foins !).

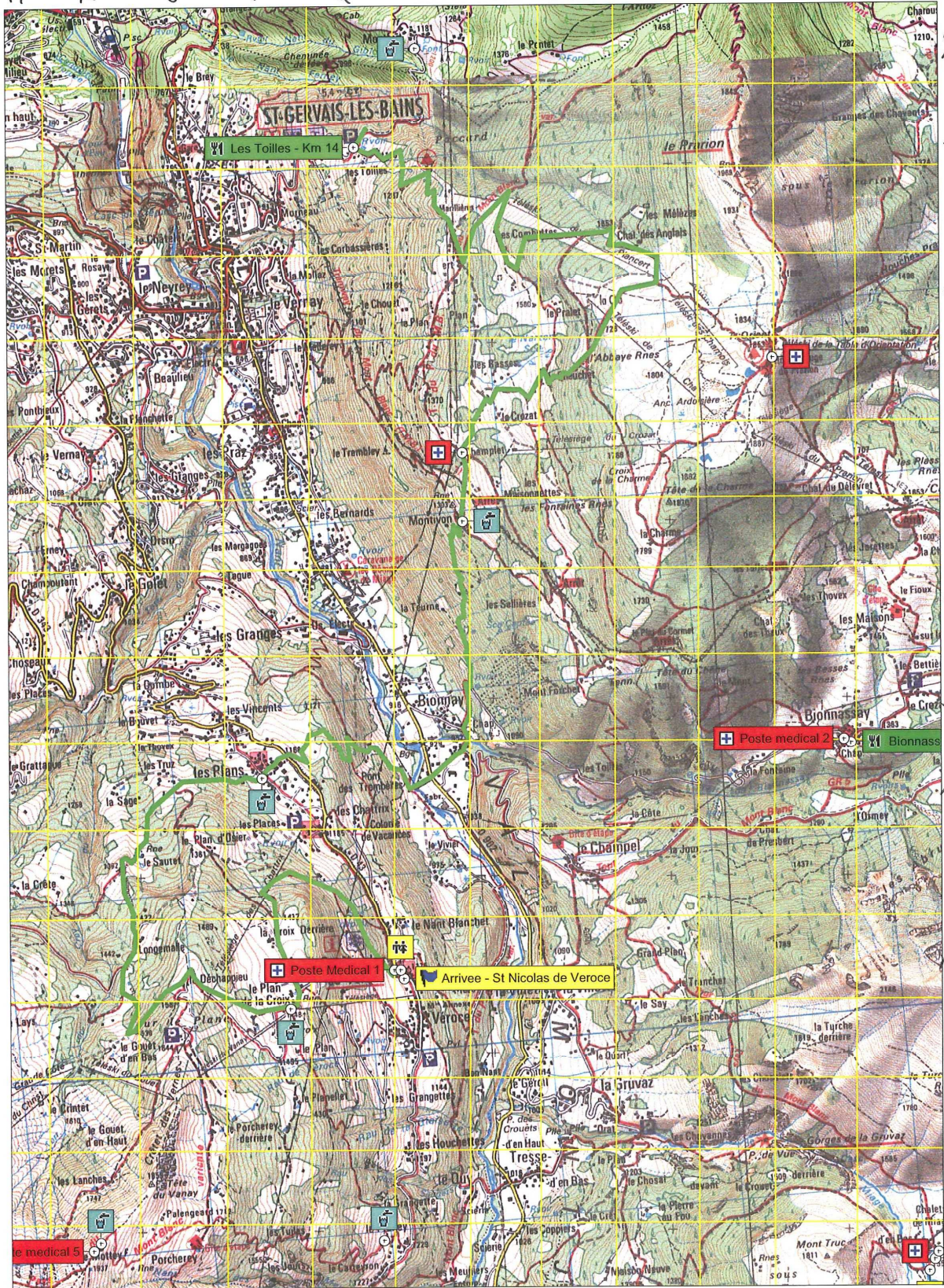
Une fois dans la forêt prendre une première épingle à gauche puis à la bifurcation suivante prendre à droite toute.

Traversée du Pont des Trombères puis de la route des Contamines (D 902), remontée dans Bionnay. On passe devant l'église direction Bionnassay. Peu après la première épingle à droite, départ du sentier vers Montivon. C'est parti pour un bon raidillon !

A Montivon, fontaine. Prendre franchement à droite devant la ferme, poursuivre sur 500m puis prendre à gauche pour traverser le Tramway du Mont-Blanc : Soyez prudents !

Prendre en face, au bout de 200m, le sentier fait un virage à gauche. Après un km, traverser une piste puis après une épingle sur la droite, on accède à un sentier que l'on prend sur la gauche. Après 300m, à une première bifurcation, prendre à droite et rejoindre une première remontée mécanique du Prarion. A la seconde, commencer la descente (alt. 1757m) droit sous le câble tant que c'est possible. Bifurquer à gauche sur la piste que l'on descend jusqu'au parking des Toilles en prenant toujours l'option de droite aux bifurcations.

N O P Q R S T U V W X



2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

CartoExploreur 3 - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000
© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

500 m

Section 2 : Les Toilles - Bionnassay

Longueur de la section : 10 km

Dénivelé : 945 m

Cumul : 24,5 km

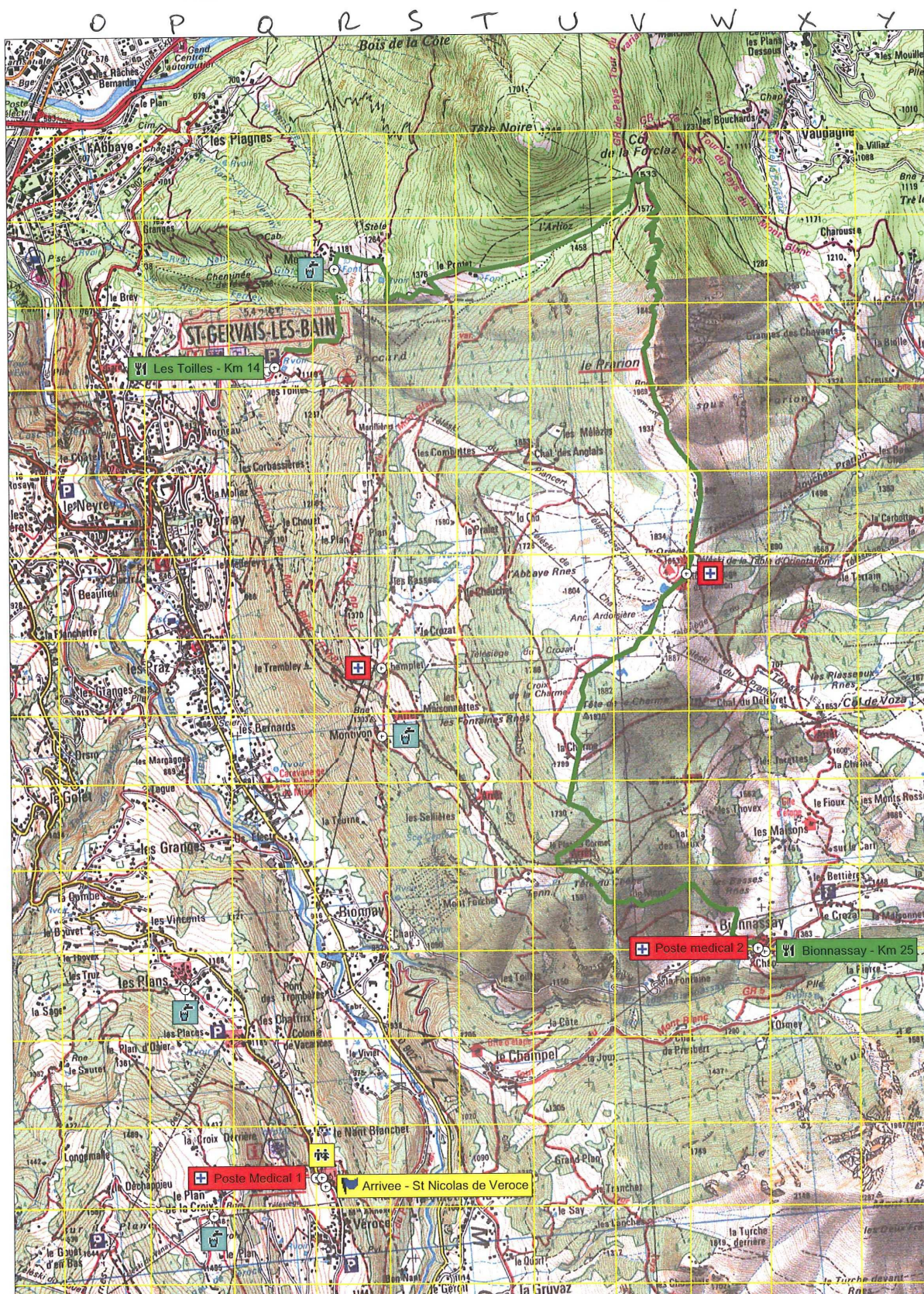
Cumul : 2168 m

A droite, au fond du parking des Toilles, prendre la piste plate vers le nord jusqu'à Montfort où on emprunte la piste montant sur la droite. Un peu plus haut, prendre sur la droite direction « Col de la Forclaz ». A la bifurcation suivante, prendre à gauche et rejoindre le col.

Prendre alors direction le Prarion (petit sentier en face à droite, serpentant dans les arbres). Une fois sur ce sentier, monter franco jusqu'au sommet dans une superbe ambiance de myrtilliers et de rhododendrons, avec vues imprenables sur les aiguilles de Chamonix et l'entrée de la vallée éponyme lorsqu'on aborde les parties plus escarpées de la crête finale.

Au sommet, après avoir profité de la superbe ambiance et de la vue, poursuivre tout droit sur une des nombreuses sentes ludiques qui mènent à l'Hôtel du Prarion que l'on dépasse par la droite en empruntant une large piste. Les pistes sont nombreuses en cet endroit : il faut rester légèrement à droite de la crête et de la tête de la Charme tout en restant au dessus des remontées. Au-delà de la dernière remontée, monter légèrement pour longer la forêt avant de redescendre sur la ferme de la Charme que vous voyez en face, légèrement sur votre droite.

Le sentier se poursuit après la traversée de la piste pour descendre droit dans la pente. Dans la forêt prendre à gauche au premier croisement puis à droite. Après avoir franchi le Tramway du Mont-Blanc, prendre à gauche puis encore à gauche un peu plus loin jusqu'à arriver à Bionnassay. La descente est franche et pas piégeuse. Le terrain souple, attention à ne pas trop solliciter des quadriceps qui seront utiles plus tard ! Ravitaillement devant l'auberge.



CartoExplreur 3 - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000

© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

500 m

Section 3 : Bionnassay – Chalets de Miage

Longueur de la section : 7,5km

Dénivelé : 904 m

Cumul : 32 km

Cumul : 3072 m

100 m après la sortie du hameau, dans le virage à gauche de la route, prendre tout droit la piste vers le Pont des Places (direction col de Tricot). A la bifurcation vers le Pont des Places, prendre le sentier vers le plan de l'Are. En haut d'une bonne montée (alt. 1545 m), prendre à droite le sentier en balcon qui mène au Nid d'Aigle. Vous êtes sur une portion de la célèbre Montée du Nid d'Aigle course de montagne des plus réputées.

Après une rude montée, vous arrivez sur un grand plat dégagé, le sentier longeant un ruisseau à l'onde transparente. Face à vous au loin le mur final qui précède le Nid d'Aigle. On y devine les échelles qui sont franchies le jour de cette course. Pour ce qui est de la Montagn'hard, le parcours prend sur la droite peu de temps après la traversée du torrent.

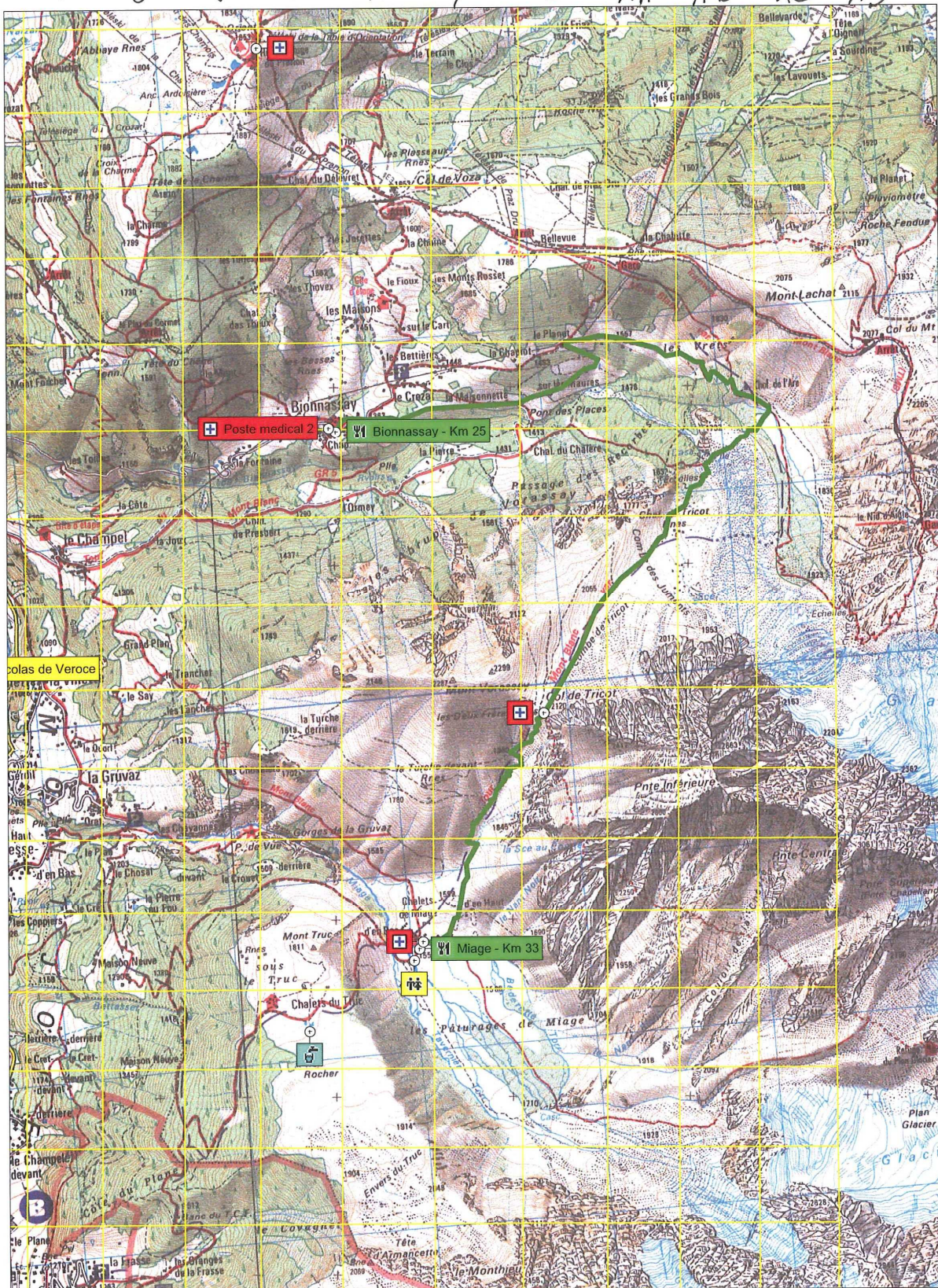
Prenant pied sur une ancienne moraine du glacier de Bionnassay, vous pouvez profiter d'une petite descente technique très ludique qui vous mène à une passerelle suspendue au-dessus d'une cascade rugissante du torrent de Bionnassay. Les dalles rabotées par la glace accentuent le sentiment de fuite vers le bas. Cette passerelle doit être franchie en marchant. Un petit raidillon mène à une bifurcation où il faut prendre à gauche le sentier montant vers le col de Tricot qui est atteint après un long faux-plat herbeux. Au col, prenez le temps de regarder la descente qui vous attend, vous la voyez dans son intégralité ... puis levez les yeux pour admirer les Dômes de Miage. Si le temps le permet, vous avez sous les yeux un petit paradis montagnard, accentué par l'architecture traditionnelle des chalets qui vous accueille au bas de cette descente qui ne prendra pas plus d'un quart d'heure aux meilleurs.

Vos accompagnateurs trouveront là un lieu merveilleux pour vous encourager :

- un panorama haut-de-gamme
- une terrasse de refuge accueillante
- la vue sur l'intégralité d'une descente technique et sinueuse
- une tarte aux myrtilles épaisse comme un bottin,

le tout accessible au terme du ballade aisée.

T U V W X Y Z AA AB AC AD



CartoExploreur 3 - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000

500 m

© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

Section 4 : Chalets de Miage – Les Contamines- Montjoie

Longueur de la section : 13,7 km

Cumul : 45,7 km

Dénivelé : 1005 m

Cumul : 4077 m

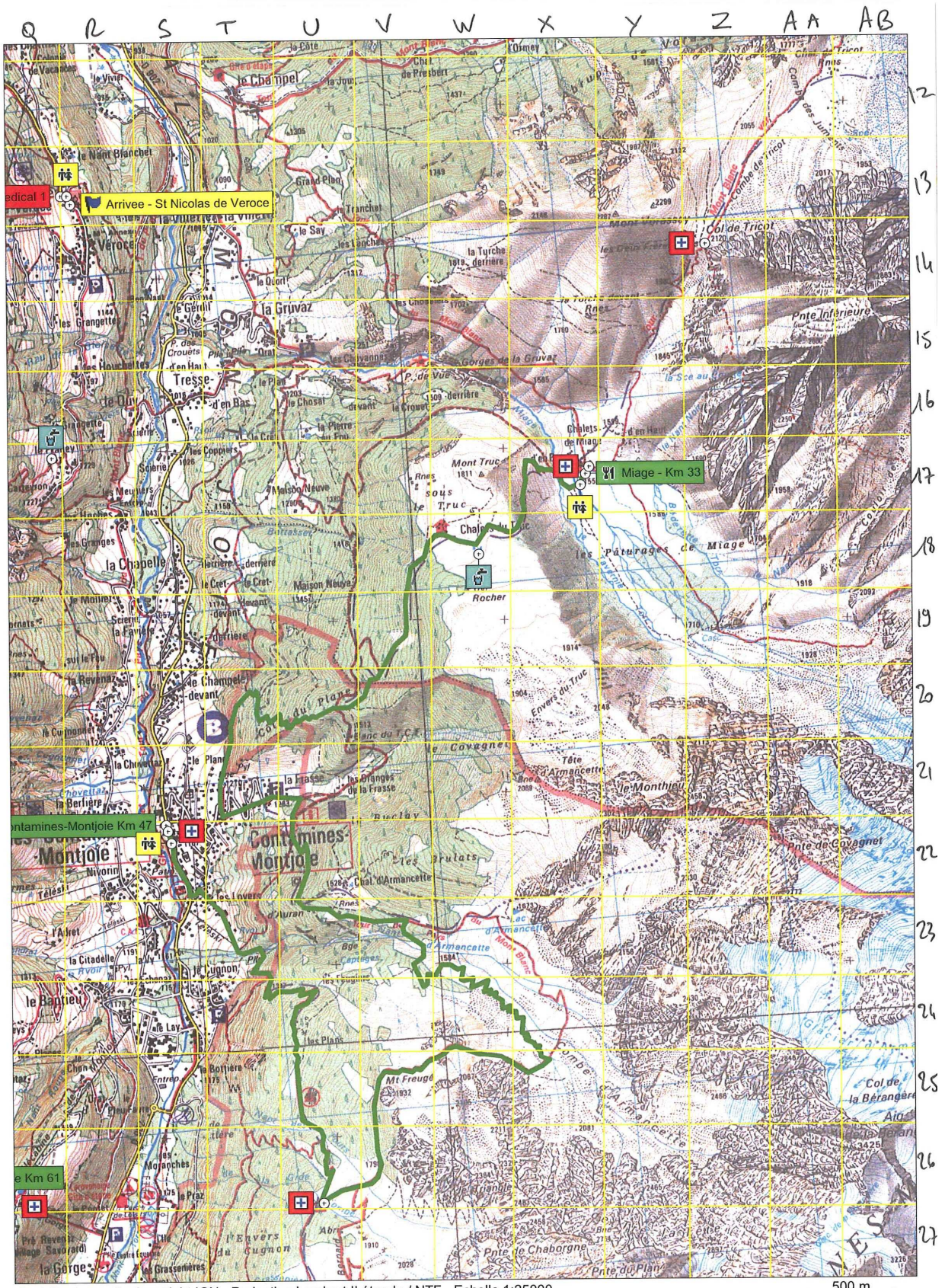
Le hameau de Miage est traversé pour atteindre la rive gauche du torrent de Miage d'où part le sentier montant vers le Truc (on laisse la piste sur la droite). Le parcours passe devant le refuge du Truc puis emprunte la piste descendante jusqu'au premier virage à droite juste après lequel un sentier part (direction « Les Contamines ») sur la gauche.

Attention, 300m après, dans un large virage à gauche (petite trouée dans les arbres), un départ sur la droite peu marqué dans les herbes (alt. 1550 m) mène au sentier de Côte du Plane qui tout d'abord marqué par des piquets ronds à bout rouge. Ces piquets doivent être suivis un bon moment jusqu'à ce qu'ils ne marquent plus qu'un petit sentier dans les herbes alors que le sentier principal part sur la droite (alt. 1430 m). On suit celui-ci jusqu'à traverser une piste (alt 1328 m) => attention, ne pas prendre la piste mais le petit sentier qui continue franchement la descente. On accède alors un bon sentier que l'on prend sur notre gauche jusqu'à la route de la Frasse.

Il faut longer cette route en la remontant sur quelques dizaines de mètres pour retrouver dans l'épingle suivante un sentier qui monte tout droit, coupant les lacets de la route. Ce sentier donne accès à la piste qui monte vers le Truc. On l'abandonne bientôt pour prendre le départ du sentier d'Armancette qui se trouve sur la droite.

Il conduit au fond de la combe d'Armancette (ne pas prendre l'ancien sentier menant au lac d'Armancette, celui-ci n'est plus entretenu, prendre à droite (alt. 1540 m)).

Au fond de la combe, prendre à droite. Au croisement avec le sentier Claudius Bernard, prendre à droite en descendant. Poursuivre en descendant en prenant à droite aux deux bifurcations suivantes pour arriver d'abord au sommet d'un téléski puis au bout de la descente à une rue que l'on prend à gauche pour déboucher dans la rue principale des Contamines que l'on remonte jusqu'à la place de la Mairie, lieu classique du ravitaillement de l'UTMB.



CartoExploreur 3 - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000
 © FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

Section 5 : Les Contamines – Arrivée

Longueur de la section : 10,3 km

Dénivelé : 923 m

Cumul : 56 km

Cumul : 5000 m

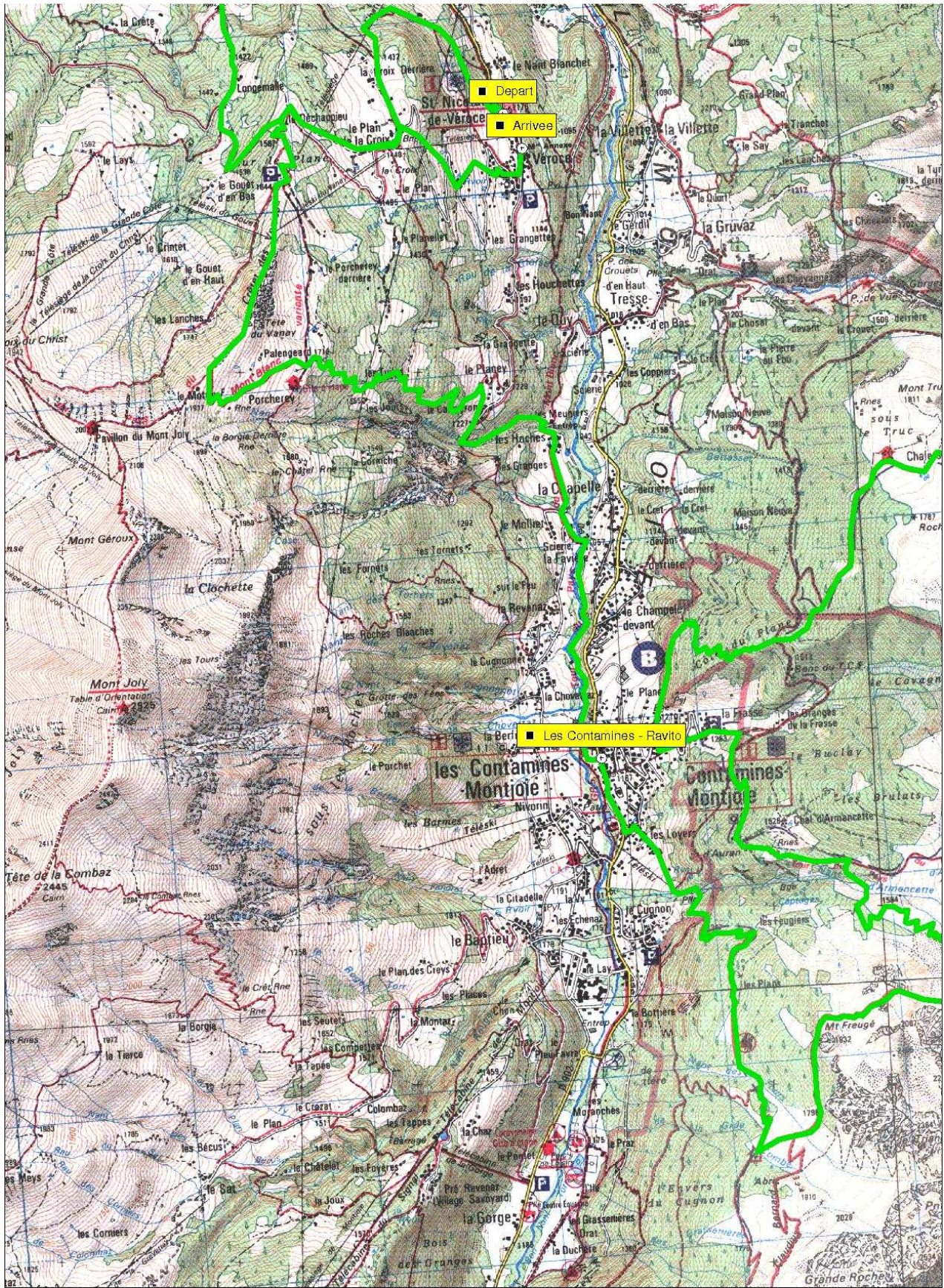
Prendre l'escalier derrière l'estrade en bois, traverser le parking et prendre le sentier descendant sur la droite jusqu'au Bon Nant. Descendre le torrent jusqu'à une route au niveau d'un pont que l'on franchit. Passer devant la scierie et dans l'épingle à gauche prendre le sentier qui monte en longeant un bosquet d'arbres. Vous attaquez là la montée chronométrée du Mont-Joly. Attention, il y a plus de 1400m, avec parfois une pente qui ne plait pas.

A la première bifurcation, prendre à droite puis après le passage d'un ruisseau, à l'arrivée près d'une vieille ferme, prendre un sentier sur la gauche qui monte le long d'un pré au-dessus du petit hameau. On rejoint le chemin du Carteyron (point d'eau 20m sur la droite). Prendre à gauche. Dans un virage à droite (alt. 1510 m), prendre un sentier plus « bucolique » en franchissant une zone souvent boueuse et remonter jusqu'aux abords du refuge de Porcherey (100m à gauche du parcours) idéal pour les accompagnateurs

Prendre la piste montant vers Palangeard jusqu'à la large crête que l'on remonte tout droit (point d'eau au premier chalet). Attention, à l'arrivée sur cette crête, il faut prendre à droite (à gauche ça monte vers le sommet du Mt Joly ... c'est le 120 km !).

Le début de la descente se déroule sur une large crête herbeuse. On passe à gauche de l'arrivée d'un télésiège, toujours droit devant.. Un peu en contrebas, on prend pied sur une piste que l'on suit sur quelques centaines de mètres. Un peu en dessous d'un chalet en bois, un sentier part dans l'herbe sur la gauche. On le prend jusqu'au plateau de la Croix où on suit la route bitumée jusqu'à dépasser les derniers chalets. Prendre alors à droite un petit sentier qui descend directement sur St Nicolas en coupant plusieurs fois la route (attention aux traversées !!).

Quand on débouche sur la rue centrale de St Nicolas, on prend à gauche et on profite sous les acclamations des dernières dizaines de mètres de la course.



CartoExploreur 3 - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000

© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

500 m

Pour mieux partager la course avec vos proches

Le parcours de la Montagn'hard permet aux accompagnateurs de croiser les coureurs en de nombreux endroits, certains accessibles en voiture, d'autres au prix d'une petite promenade en montagne. Ils sont rarement à plus de 10/15 mn les uns des autres. En outre, plusieurs restaurants ou refuges sont sur le trajet des coureurs et méritent une petite pause. Ci-dessous sont listés les principaux sites adaptés pour les spectateurs :

Accessibles en voiture :

Où ?	Km du parcours	Heures estimées de passage	Accès	Commentaires
Village des Plans	5,3	3 :45 – 4 :15	A 1 km du village de St Nicolas	Attention, la D43 sera interrompue le temps du passage des coureurs
Du Pont des Trombères à Bionnay	7 à 7,5	4 :00 – 05 :20	Dans le village prendre le chemin des bouquetins face à la boulangerie. Au niveau de la route principale, prendre à gauche jusqu'au croisement suivant où traverseront les coureurs	
Parking des Toilles	14,5	5 :00 – 8 :00	Traverser le centre de St Gervais. 100m après l'office du tourisme, prendre à droite une route qui monte en lacet jusqu'au parking	1 ^{er} ravitaillement Parcours large et plat jusqu'à Monfort
Bionnassay	25	6 :15 – 10h30	Dans Bionnay prendre la route vers Bionnassay. Parking au-delà du village. Roulez doucement, petite route de montagne	2 ^{ème} ravitaillement à la sympathique Auberge de Bionnassay Petit resto sympa un peu au-dessus du village vers le col de Voza – Terrasse herbeuse
Parking de la Frasse (Les Contamines)	37	8 :05 – 16 :00	A l'entrée des Contamines, prendre à gauche. Parking en haut de la route. Attention aux coureurs qui traversent cette route à plusieurs reprises	A proximité immédiate du centre des Contamines et de ses terrasses accueillantes
Les Contamines	45,5	9 :30 – 18 :30		Plein centre – Restos, alimentation, ...
Plateau de la Croix St Nicolas	108	10 :45 – 22 :30	Dans St Nicolas, prendre à droite après le centre. La route monte en coupant plusieurs fois le parcours. Parking en haut	Resto Le Schuss au plateau

Une sélection de ballades faciles

Sommet du Prarion	20	5 :45 – 9 :30	Après Bionnassay, laisser la voiture au pied de la montée vers le col de Voza (parking). Rejoindre le col de Voza par la large piste. Au col prendre à gauche après la voie du TMB et rejoindre l'Hôtel du Prarion De l'Hôtel, monter au sommet par un sentier sur la crête.	Compter 1h15/1h30 en marche promenade. Ambiance et point de vue magnifique.
Chalets de Miage	32	7 :40 – 14 :50	Sur la route des Contamines, prendre à gauche (en venant de St Gervais) vers La Gruvaz que l'on traverse jusqu'au parking au-delà du village. On laisse la voiture et on traverse le torrent. La piste monte jusqu'à une bifurcation où on poursuit vers la gauche. On arrive à Miage 40mn à 1h après le parking.	Le refuge de Miage dispose d'une terrasse parfaite pour observer dans un cadre fabuleux l'intégralité de la descente du col de Tricot et la remontée vers le Truc. 3 ^{ème} ravitaillement. La tarte aux myrtilles y est splendide ! Et l'omelette généreuse. Un must
Le Truc	33	8 :00 – 15 :20	Suivre le parcours depuis Miage Ou Sur la piste depuis la Gruvaz prendre à droite à la première bifurcation puis à gauche à la suivante. La piste mène au refuge du Truc en un peu moins d'une heure.	Ambiance unique autour du refuge sous le regard des Dômes de Miage. Restauration, terrasse.
Porcherey (St Nicolas)	50,5	10 :20 – 21 :00	Depuis le Planay, suivre le parcours de la course (1h assez sportif) Ou Depuis le Plateau de la Croix, prendre la piste qui monte (ou le sentier qui longe à gauche du grand chalet au-dessus du plateau) jusqu'à un grand chalet en bois sous un télésiège. Prendre la piste derrière le chalet qui mène aisément jusqu'au refuge (1h facile)	Terrasse, bonne restauration, accueil chaleureux, vue imprenable sur la chaîne du Mont-Blanc. On peut y voir les coureurs jusqu'à la crête.
Le Mottey (Ferme des Marmottes)	52 et 114	10 :30 – 21 :30	Depuis le Plateau de la Croix, prendre la piste qui monte (ou le sentier qui longe à gauche du grand chalet au-dessus du	Repas à la ferme. Vue magnifique (Chaîne du Mont-Blanc, Aravis, Fiz, ...) Portion commune à la

			<p>plateau) jusqu'à un grand chalet en bois sous un télésiège. Prendre le sentier sur la croupe au-dessus du parking. Poursuivre sur la crête herbeuse jusqu'à la ferme (40 mn assez sportif). Ou Depuis Porcherey, suivre le parcours jusqu'à la ferme (30 mn)</p>	<p>montée du Mont-Joly et au retour sur St Nicolas. PC médical.</p>
--	--	--	---	---